

УДК 159.925

DOI <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-1-19>

Олена ТУРИНІНА

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології, Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», elena.turinina@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3810-2040

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ ТІЛА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ У ВАГІТНИХ

У статті представлені результати теоретико-експериментального дослідження проблеми взаємозв'язку образу тіла та психологічного часу у вагітних.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку образу тіла та психологічного часу у вагітних.

Завданнями дослідження є: узагальнення теоретичних концепцій тілесності у взаємозв'язку з суб'єктивною картиною життєвого шляху особистості з позиції психологічного часу; проведення комплексного емпіричного дослідження образу тіла в контексті психологічного часу у вагітних.

Основна гіпотеза: образ тіла як переживання та осмислення тілесного досвіду в контексті психологічного часу, інтегруючись у суб'єктивну картину життєвого шляху, може призводити до її трансформацій, що виявляються у тимчасовій орієнтації на минуле, звуженні та розбалансованості тимчасової перспективи, негативної оцінки періоду вагітності, переважання негативних подій та відчуття смислової спустошеності, які свідчать про зниження адаптаційних ресурсів вагітної жінки. Визначено, що у жінок до 20 років (експериментальна група) зменшення цінності власного тіла під час вагітності пов'язане з тим, що жінка негативно сприймає себе, її емоційний фон погіршується, а образ дитини, з якою пов'язані ці тілесні зміни, набуває негативних рис. У жінок старше 30 років (контрольна група) загальний рівень цінності власного тіла за час вагітності підвищується і тіло набуває більшої значущості, ніж воно мало до вагітності. Якщо до вагітності цінність тіла пов'язувалася тільки з власною активністю, то під час вагітності вона пов'язана з більшою кількістю характеристик, які стосуються себе, чоловіка та пренейта.

Доведено, що процеси тілесності, котрі розглядаються в нашій роботі, (переживання та осмислення тілесного досвіду як життєвої ситуації та інтеграція його у часовій перспективі) можуть становити основу для розвитку зазначених вище феноменів та передувати їх деформації у вагітних.

Ключові слова: образ тіла, тілесність, психологічний час, вагітні, часова перспектива.

Oltna Turynina. THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND PSYCHOLOGICAL TIME IN PREGNANT WOMEN

The article presents the results of a theoretical and experimental study of the relationship between body image and time in pregnant women.

The aim of the study is to determine relationship between body image and psychological time in pregnant women.

The objectives of the study are: to generalize theoretical concepts of corporeality in relation to the subjective picture of the individual's life path from the standpoint of psychological time; to conduct a comprehensive empirical study of body image in the context of psychological time in pregnant women.

The main hypothesis: body image as an experience and understanding of bodily experience in the context of psychological time, integrating into the subjective picture of the life path, can lead to its transformations, manifested in a temporal orientation to the past, a narrowing and imbalance of the time perspective, a negative assessment of the pregnancy period, and the predominance of negative events in the adaptive resources of a pregnant woman. It has been determined that in women under 20 (experimental group), a decrease in the value of their own body during pregnancy is associated with the fact that the woman perceives herself negatively, her emotional background worsens, and the image of the child, with which these bodily changes are associated, acquires negative features. In women over 30 (control group), the general level of value of their own body increases during pregnancy and the body acquires greater significance than it had before pregnancy. If before pregnancy the value of the body was associated only with one's own activity, then during pregnancy it is associated with a large number of self-related characteristics, characteristics of a man and prenat.

It has been proven that the processes of corporeality (experiencing and understanding bodily experience as a life situation and integrating it in a time perspective) can form the basis for the development of the above phenomena and precede deformation in pregnant women.

Key words: body image, corporeality, psychological time, pregnant women, time perspective.

Постановка проблеми. Сучасні психологічні дослідження особистості жінки, що перебуває в ситуації очікування дитини стосуються, в основному, питань ставлення до вагітності (В.А. Вінс, О.В. Бацилева, В.М. Астахов, Ю.П. Коренева, І.В. Пузь, Н. Шмілик, З. Спринська та ін.), але назріла необхідність розгляду тілесного досвіду у контексті часової перспективи, що дозволить не тільки просунути розуміння взаємозв'язку образу тіла та

психологічного часу у вагітних, але сприятиме розробці індивідуальних програм психологічного супроводу вагітної у складній життєвій ситуації.

Вагітність є природним періодом у житті жінки, закономірним етапом існування сім'ї. Зміни, що протікають в жіночому організмі при вагітності, носять комплексний психофізіологічний характер. Водночас вагітність трактується як критичний етап життя жінки, як криза розвитку, що

характеризується глибокими специфічним ставленням до свого тіла, здатними впливати на сприйняття та психологічну реалізацію часу життя [7, 8]. Таким чином, дослідження взаємозв'язку образу тіла та психологічного часу у вагітних є, безсумнівно, значущим та актуальним.

Образ тіла здійснює суттєвий вплив на суб'єктивне переживання психологічного часу. Межі образу тіла, які проявляються у показниках ставлення до свого життя у часі, вважає Н.М. Калька, є проявом інтеріоризованої системи відносин з соціальними об'єктами, яка трансформується в систему установок по відношенню до світу [3]. Психологічний аналіз тілесності передбачає звернення не тільки до виявлення закономірностей усвідомлення тілесного досвіду, але і до розуміння його в контексті цілісного життя жінки.

Значущість даного дослідження визначається протиріччям між високою значимістю проблеми взаємозв'язку образу тіла та психологічного часу вагітної та її недостатньою розробленістю у сучасній психології; протиріччям між значимістю цілісного аналізу різноманітного внутрішнього тілесного досвіду вагітної, пов'язаного зі здоров'ям, переживанням вагітності, у контексті психологічного часу та недостатньою представленістю подібних досліджень у сучасній психології; протиріччям між значимістю підвищення адаптаційних ресурсів особистості вагітної жінки при переживанні тілесного досвіду та недостатністю досліджень стосовно факторів дезадаптивного реагування на тілесний досвід та трансформації суб'єктивного ставлення до часу. Все це свідчить про актуальність розробки єдиної комплексної концепції тілесності, яка повинна базуватися на біопсихосоціальному підході до особистості вагітної жінки як носія тілесного досвіду у контексті психологічного часу.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку образу тіла та психологічного часу у вагітних.

Завданнями дослідження є: узагальнення теоретичних концепцій тілесності, заснованих на теоретико-методологічних підставах аналізу тілесності у взаємозв'язку з суб'єктивною картиною життєвого шляху особистості з позиції психологічного часу; проведення комплексного емпіричного дослідження образу тіла в контексті психологічного часу у вагітних.

Основна гіпотеза: образ тіла як переживання та осмислення тілесного досвіду в контексті психологічного часу, інтегруючись у суб'єктивну картину життєвого шляху, може призводити до її трансформацій, що виявляються у тимчасовій орієнтації на минуле, звуженні та розбалансованості тимчасової перспективи, негативної оцінки періоду вагітності, переважання негативних подій та відчуття

сміслової спустошеності, які свідчать про зниження адаптаційних ресурсів вагітної жінки.

Вибірка та методи дослідження. Нами проведено дослідження взаємозв'язку образу тіла та особливостей психологічного часу у 69 вагітних (з них: 35 респондентів до 20 років та 34 особи - після 30 років).

З цієї метою було застосовано: методику визначення меж образу тіла (Fisher S., Cleveland S.E., 1968), спеціально розроблену анкету для вагітних, методику «Семантичний диференціал часу» (СДВ) Л. І. Вассермана, Е. А. Трифоновой та К. Р. Червінської, призначеної для вивчення когнітивних та емоційних компонентів у суб'єктивного сприйняття часу.

Для статистичної обробки застосовувалися такі методи математичної статистики: тест Колмогорова-Смірнова для перевірки форми розподілу, тест Ст'юдента для незалежних вибірок, U-тест за методом Манна та Уїтні для незалежних вибірок, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена).

Виклад основного матеріалу. Під час вагітності образ тіла суттєво змінюється, впливаючи на суб'єктивне переживання вагітності та прихильність до дитини, актуалізуються тривога стосовно зовнішності. Психологічний аналіз доводить, що існує висока позитивна кореляція між задоволеністю тілом та задоволеністю собою (С. Жерард, П. Секорд, 1955; Л. Джонсон, 1956; Е. Гандерсон, Л. Джонсон, 1965). Ставлення до власного тіла пов'язане з відчуттям особистісної захищеності (Уейнберг, 1960). Існує зв'язок між задоволеністю тілом та успішністю самореалізації (Л. Сіон, 1968). Незадоволеність власним тілом високо корелює з рівнем особистісної депресії (А. Марселла, 1981).

Психологічний час, на думку Б.Й. Цуканова, це суб'єктивне сприймання часу людиною, яке може відрізнятися від об'єктивного, фізичного часу. Воно, зазначає вчений, знаходиться у залежності від багатьох чинників, зокрема, емоційного стану, уваги, пам'яті, віку та ситуації, в якій знаходиться особистість [12].

Що стосується образу тіла у вагітних жінок, то існують дані [9], що стан вагітності пов'язаний з пом'якшенням уявлень про потрібну власну вагу. Але цей ефект пов'язаний тільки зі станом вагітності та не опосередкований зрушеннями у ідеальній моделі розмірів тіла [9]. Не дивлячись на таке пом'якшення уявлень про потрібну власну вагу під час вагітності, зазначається, що надмірна цінність власного тіла та погано інтегрований образ тіла можуть стати причиною соматизації тривоги у часовій перспективі [10].

Щодо ставлення до власної зовнішності під час вагітності, М.В. Хараджи [13], О.М. Хлівна [14], в основному концентруються на таких аспектах, як зміни

зовнішності, розмірів і ваги тіла та емоційні реакції жінок на ці зміни (актуалізація підліткової тривоги з приводу власної зовнішності при збільшенні розмірів тіла, перинатальна дисморфофобія). Надмірна цінність власного тіла може стати причиною надмірної тривоги та соматизацій у часовій перспективі. В літературі немає даних про ставлення до власного тіла у жінок до 20 років у порівнянні з жінками після 30 років та його зв'язку з психологічним часом.

Здійснено аналіз ставлення до власного тіла до вагітності та під час вагітності, а також виявлено фактори його розвитку у контексті психологічного часу.

Здійснено порівняння показників контрольної (жінки після 30 років) та експериментальної (жінки до 20 років) групи за критерієм задоволення власним тілом до вагітності за допомогою t-критерія Ст'юдента (див. табл. 1) і виявлено між ними статистично значущу різницю ($p=0,018$).

З таблиці 1 видно, що у жінок експериментальної групи задоволення власним тілом до вагітності було більш виразним, ніж у жінок з контрольної групи. Тобто, жінки до 20 років, оцінюючи власне тіло до вагітності, бачать його більш привабливим, ніж жінки під час вагітності. Аналізуючи показник задоволення власним тілом під час вагітності, ми

не виявили статистично значущої різниці між контрольною та експериментальною групами.

Описуючи динаміку змін ставлення до власного тіла у психологічному часі в контрольній та експериментальній групах, визначено, що до вагітності більш задоволені власним тілом були жінки з експериментальної групи, однак під час вагітності групи зрівнюються і оцінюють привабливість свого тіла приблизно на однаково.

Це відбувається за рахунок того, що у жінок з контрольної групи під час вагітності відбувається статистично значуще ($p=0,029$) підвищення задоволення власним тілом, а у жінок експериментальної групи воно в цілому не змінюється. Отже, у жінок контрольної групи вагітність посилює цінність власного тіла, а у жінок експериментальної групи цінність тіла залишається на тому ж рівні.

Для більш повного розуміння цих процесів нами прослідковано показники задоволення власним тілом під час вагітності у жінок на різних строках гестації. Ці дані дали можливість припустити, яка динаміка показника задоволення своїм тілом існує всередині кожної з груп (рис. 1).

З рис. 1. видно, що характер змін у групах різний. Для контрольної групи характерні більш плавні зміни,

Таблиця 1

Особливості ставлення до власного тіла в часовому просторі вагітності

Показник	Група	Середнє	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього
Задоволення власним тілом до вагітності	Жінки після 30 років (контрольна група)	6,97	1,884	,344
	Жінки до 20 років (експериментальна група)	7,91	1,088	,192

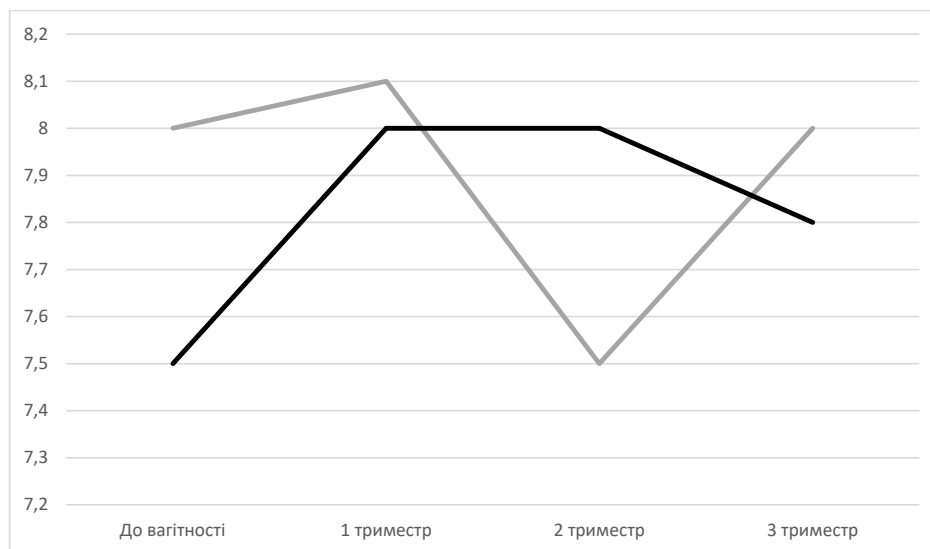


Рис. 1. Ставлення до свого тіла у вагітних до 20 та після 30 років в контексті психологічного часу

Примітка: сірий колір – після 30 років, чорний колір – до 20 років

з невеликим розбігом значень та загальною тенденцією до збільшення задоволення власним тілом.

Задоволення власним тілом більше у жінок на першому та другому триместрах, коли тіло набуває ознак вагітності. У жінок на третьому триместрі, ближче до пологів, воно трохи менше, але цей рівень вищий за той, що був до вагітності. Отже, загальний рівень цінності власного тіла за час вагітності підвищується.

Для експериментальної групи характерні більш різкі коливання та суттєвіший розбіг значень. Звертає на себе увагу, що у жінок на першому триместрі є тенденція до більшої цінності тіла, ніж до вагітності.

Також предметом нашого інтересу стали складові ставлення до свого тіла у жінок контрольної та експериментальної груп до та під час вагітності. В контрольній групі показник задоволення власним тілом до та під час вагітності має декілька кореляцій (табл. 2).

З таблиці 2 видно, що, чим краще вагітна ставилася до власного тіла до вагітності, тим більш активною вона себе бачила у часовій перспективі. Що стосується складових цінності власного тіла під час вагітності, то тіло вважається тим ціннішим, чим більш приємною, активною та стійкою вважає себе вагітна. Чоловік сприймається як швидкий, а почуття кохання як ніжне, а пренеїт сприймається як простий, звичайний та красивий.

В експериментальній групі показник задоволення власним тілом до вагітності також має ряд кореляцій (таблиця 3).

Отже, у жінок до 20 років, виявлено наступні тенденції: чим більше вагітні цінували власне тіло до вагітності, тим меншим був їх енергетичний потенціал та тим менше вони проявляли негативні почуття до себе. Також позитивне оцінювання власного тіла супроводжувалося зменшенням напруги, пов'язаної з сексуальними взаємостосунками, а також зменшувалася її схильність задовольняти потреби в комунікації та підтримці з боку інших через сексуальну поведінку. Тобто, до вагітності тіло мало підвищене значення: задоволення ним пов'язувалося з позитивним ставленням до себе і зменшенням напруги. Також жінка ставала більш впевненою у міжособистісних стосунках.

Що стосується складових цінності власного тіла під час вагітності, то зменшення задоволеністю власним тілом під час другого триместру супроводжується оцінкою себе як більш складною та тяжкою. Більш помітні ознаки вагітності, збільшення ваги призводить до сприйняття вагітної себе як тяжкої, і цінність власного тіла для неї зменшується. Вагітна сприймає почуття кохання як мінливе, збільшується почуття напруги. Зі зменшенням задоволення своїм тілом вагітна стає більш тривожною, недовіркою сприймає те, що оточуючі кохають її. Спостерігається віддалення від пренеїту, який сприймається як складний. Майбутню дитину вагітна також уявляє як складну для розуміння.

Отже, у жінок до 20 років зменшення цінності власного тіла під час вагітності пов'язано з тим, що жінка негативно сприймає себе, її емоційний фон

Таблиця 2

Складові формування ставлення до власного тіла до та під час вагітності у жінок після 30 років

Показник	Задоволення власним тілом до вагітності		Задоволення власним тілом на даний момент	
	Кореляція за Пірсоном	Значущість (2-стороння)	Кореляція за Пірсоном	Значущість (2-стороння)
Оцінювання себе за показником "Пасивна-Активна"	,393	,032		
Оцінювання себе за показником "Добра-Зла"			,425	,019
Оцінювання себе за показником "Неприємна-Приємна"			,390	,033
Самооцінювання вагітної за критерієм "Неприємна-Приємна"			,390	,033
Оцінювання пренеїту за показниками "Бридкий-Вродливий"			,387	,035
Оцінювання пренеїту за показниками "Звичайний-Тасмничий"			-,446	,014
Оцінювання пренеїту за показниками "Простий-Складний"			-,420	,021
Оцінювання чоловіка за показником "Повільний-Швидкий"			,369	,045

погіршується, а образ дитини, з якою пов'язані ці тілесні зміни, набуває негативних рис.

У жінок контрольної групи загальний рівень цінності власного тіла за час вагітності підвищується і тіло набуває більшої значущості, ніж воно мало до вагітності. Якщо до вагітності його цінність тіла пов'язувалася тільки з власною активністю, то під час вагітності вона пов'язана з більшою кількістю характеристик, які стосуються себе, чоловіка та пренейта. Так, жінка має більш диференційоване позитивне самосприйняття – вона вважає себе більш приємною, активною та стійкою у часовому просторі. Її задовольняють відносини з чоловіком, які сприймаються як ніжні. Пренейт для неї є зрозумілим та вродливим. Таким чином, для жінок після 30 років материнство посилює цінність власного тіла. Можна сказати, що для цих жінок материнство через повне прийняття свого тіла є кроком у розвитку жіночості у часовій перспективі. До того ж, збільшення цінності власного тіла має також позитивний вплив на майбутні материнсько-дитячі відносини. Існують дані досліджень, у відповідності з якими жінки, котрі максимально задоволені своїм тілом, є більш спрямованими на годування дитини груддю і мають більш високі значення прихильності до пренейту [18].

Для експериментальної групи (жінки до 20 років) є характерним надання підвищеного

значення власному тілу до вагітності у порівнянні з контрольною групою. До вагітності задоволення тілом забезпечувало емоційну стабільність жінки через позитивне ставлення до себе і зменшення напруги. Також воно давало жінці віру у свої сили під час взаємодії з іншими. На етапі вагітності ставлення до власного тіла має динаміку, яка відрізняється від контрольної групи. У другому триместрі, коли виникають тілесні показники вагітності, його значущість зменшується; наприкінці вагітності вона підвищується і в результаті залишається на тому ж рівні, на якому була до вагітності. Таким чином, зменшення значущості тіла на етапі вагітності супроводжується для жінок до 20 років негативним ставленням до себе, дитини та зменшенням впевненості у міжособистісних стосунках.

Визначено, що тілесний досвід, отриманий під час виношування у контексті психологічного часу, суттєво трансформує процес розвитку образу тіла. При цьому у міру збільшення терміну вагітності відбувається наростання амбівалентного ставлення до свого тіла. З одного боку, вагітні на пізніх термінах вагітності вважають себе красивішими, витонченішими. З іншого боку, зростає незадоволеність своїм тілом за рахунок неузгодженості реального тіла зі стереотипом стрункого тіла.

Таблиця 3

Компоненти ставлення до власного тіла до та під час вагітності у жінок до 20 років

Показник	Задоволення власним тілом до вагітності		Задоволення власним тілом на даний момент	
	Кореляція за Пірсоном	Значущість (2-стороння)	Кореляція за Пірсоном	Значущість (2-стороння)
Емоційна відстань між об'єктами Я-Гнів	,410	,020		
Енергетичний потенціал	-,430	,014		
Потреба в комунікації, що реалізується через сексуальну поведінку	-,354	,047		
Потреба в залежності, що реалізується через сексуальну поведінку	-,372	,036		
Почуття напруги, що реалізується через сексуальну поведінку	-,459	,008		
Оцінювання пренейту за критерієм "Простий-Складний"			-,371	,037
Оцінювання вагітної за критерієм "Проста-Складна"			-,357	,045
Оцінювання себе за критерієм "Легка-Тяжка"			-,350	,050
Оцінювання почуття кохання за критерієм "Мінливе-Стійке"			,471	,007
Почуття напруги			-,397	,024
Емоційна відстань між об'єктами Я-Пренейт			-,353	,047
Оцінювання майбутньої дитини за критерієм "Проста-Складна"			-,531	,002

Аналізуючи факт значення тіла у міжособистісних відносинах, ми виявили, що для жінок до 20 років характерні певні особливості сприйняття свого тіла. Для цих жінок у сприйнятті свого тіла та його сигналів первинним є не кінестетичні відчуття, а зоровий образ тіла, те, як воно виглядає та як його сприймають інші. Тобто, вони відчують власне тіло більше як тіло для інших, ніж для себе.

Це проявляється в тому, що на третьому триместрі відбувається підвищення задоволення власним тілом, не зважаючи на те, що фізично це найважчий етап вагітності. Вагітна сприймає цей період не через кінестетику та сигнали тіла, а як наближення до моменту, коли її тіло набуде втрачених форм.

Така особливість жінок до 20 років може проявитися у викривленні сприйняття ворущіння плода, і це є цікавим предметом для перспективних досліджень. Сприйняття власного тіла як тіла для інших пов'язано з тим, що зовнішність у жінок до 20 років є способом побудови міжособистісних відносин у часовій перспективі.

Так, жінка, яка є незадоволеною своїм тілом, відчуючи власну комунікативну некомпетентність та сумніви у коханні до неї з боку інших, використовує своє тіло як інструмент задоволення власних потреб у спілкуванні та підтримці. Якщо тіло задовольняє її, то вона відчуває впевненість, довіряє оточуючим і не потребує інших способів налагодження міжособистісних стосунків.

Таким чином, особливістю жінок до 20 років є те, що вони сприймають своє тіло як тіло для інших, і це пов'язано з тим, що тіло виконує функцію побудови відносин з оточуючими.

Отже, у жінок до 20 років внаслідок деформації тіла під час вагітності його цінність у близькій часовій перспективі знижується, але наприкінці вагітності, в очікуванні позбавлення ознак вагітності, вона повертається до вихідного рівня. В цілому, вагітність не тільки не є чинником підвищення цінності тіла, а виявляється перешкодою у виконанні його звичних функцій налагодження міжособистісних стосунків. Отже, можна зробити висновок, що вагітність для жінок до 20 років не є кроком до розвитку жіночості. Вона викликає переважання негативних подій та відчуття смислової спустошеності, що засвідчує зниження адаптаційних можливостей вагітної жінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У роботі представлено теоретико-експериментальний підхід до дослідження зв'язку між

ставленням до власного тіла та психологічним часом у вагітних жінок.

Визначено, що вагітність, а також ставлення до вагітності як більш узагальнене поняття є результатом пізнання та осмислення особистістю тілесного досвіду з позицій психологічного часу. Образ тіла як переживання та усвідомлення тілесного досвіду в контексті психологічного часу інтегрується у суб'єктивну картину життєвого шляху. А це, у свою чергу, призводить до її трансформацій, що виявляються у тимчасовій орієнтації на минуле, звуженні та розбалансованості часової перспективи, негативної оцінки періоду вагітності, переважання негативних подій та відчуття смислової спустошеності, які свідчать про зниження адаптаційних ресурсів вагітної жінки.

Виявлено відмінності у взаємозв'язку між ставленням до свого тіла та відношенням до пренейту у жінок до 20 та після 30 років у часовій перспективі (до вагітності та на різних строках гестації). Досліджено специфіку впливу образу тіла у вагітних на ставлення до чоловіка в контексті психологічного часу.

Доведено, що процеси тілесності, котрі розглядаються в роботі (переживання та осмислення тілесного досвіду як життєвої ситуації та інтеграція його у часовій перспективі) становлять основу для розвитку зазначених вище феноменів та можуть передувати їх деформації у вагітних різного віку.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що запропоновані способи теоретичного та діагностичного аналізу можуть бути використані у практиці психологічного консультування для надання ефективної допомоги вагітним жінкам різного віку, які зазнають труднощів при встановленні ставлення до себе в аспекті тілесності у часовій перспективі; при вирішенні завдань активізації самопізнання жінок при спільному знаходженні вирішення проблем у системі «консультант – клієнт».

Виявлені компоненти образу тіла вагітних різного віку та їх взаємозв'язок з часовою перспективою може бути основою нових досліджень у континуумі «вагітна та близьке оточення». Застосований діагностичний інструментарій може знайти застосування у подальшому емпіричному вивченні динаміки образу тіла у часовій перспективі післяпологового періоду. Результати цієї роботи можуть бути враховані при розробці навчальних курсів з психології особистості, перинатальної психології та психології тілесності.

Література:

1. Андреева В. І., Яблонський А. І. Особливості психологічної готовності до материнства жінок із різним типом психологічного компонента. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2024. № 64. С. 80–85. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.13>

2. Большакова А. М. Стагнаційний і ресурсний виміри самоздійсненності та психологічний час особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2024. № 64. С. 106–110. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.18>
3. Калька Н. М. Трансформація тілесності через призму сучасної б'ютифікації / Н. М. Калька, Н. С. Гриців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 1. С. 54–57.
4. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. №1. С.64–72. URL:<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7220/1/Klymenko.pdf>
5. Кіреєва З. О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу» / З. О. Кіреєва. Ювілейна збірка наукових праць присвячена 150-річчю одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Одеса, 2015. С. 278–284 URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/8082/278-283%2B.pdf>
6. Кузнєцова О. В. Координати часової перспективи осіб з різною спрямованістю інноваційності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 16–22. URL: <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4.2018/5.pdf>
7. Пашко Т. А. Сприймання образу власного тіла дівчатами юнацького віку з різним типом харчової поведінки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2020. № 5. С. 206–214.
8. Скориніна-Погребна О. В. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1,т.1. С. 95–99. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/10194>
9. Туриніна О. Л. Особливості взаємозв'язку сприйняття часу та образу тіла у жінок. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція на тему «Дев'яносто шості економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки», /29-30.04.2025/ <http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5244/>
10. Туриніна О. Л., Круз Б. М. Особливості формування психологічної готовності жінок до материнства. The 1st International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects». Stockholm, Sweden. 2021. С. 330–336. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/11/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-10-12.10.2021.pdf>
11. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані "потoku" (за теорією Чиксентмихайі). *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 182–189. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.32>
12. Цуканов Б. И. Собственная единица времени в психике индивида. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Киев: Киевский ун-т им. Т. Г. Шевченка, 22 октября 1992. 42 с.
13. Хараджи М. В. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми післяпологової депресії у жінок / М. В. Хараджи, І. В. Александрович. *Габітус*. 2024. № 66. С. 250–254.
14. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Олександра Миколаївна Хлівна, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.