

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**На тему: ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ОБРАЗOM
ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-2з
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Максимова Анастасія Сергіївна
Керівник: д.психол.н., професор,
професор кафедри педагогіки та
психології
освітньої діяльності Шевченко Н.Ф.
Рецензент: Томченко М.А.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2021
р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Макимовій Анастасії Сергіївні

Тема роботи Особистісні чинники задоволеності образом фізичного я у жінок
керівник роботи д.психол.н., професор, професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Шевченко Н.Ф.

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.
5. Перелік графічного матеріалу: 11 додатків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ А.С. Максимова

Керівник роботи _____ Н.Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 108 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків.

Об'єкт: дослідження – образ фізичного Я.

Предмет: особистісні чинники задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Гіпотеза: задоволеність образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних умов (позитивне самоствалення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості).

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був полягають у тому, що:

- *обґрунтовано та досліджено* особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку;

- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: образ фізичного Я, задоволеність образом фізичного Я, перфекціонізм, психологічне благополуччя особистості, ставлення до себе;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену фізичного образу Я, знання про особливості розвитку Я-концепції особистості в ранньому дорослому віці.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з жінками раннього дорослого віку.

ОСОБИСТІСНІ УМОВИ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я, ЖІНКИ РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.

SUMMARY

Maksymova A.S. Personal conditions satisfaction with the image of physical self in early adult women.

Master's thesis: 107 pages, 6 tables, 5 figures.

Object: research - the image of the physical self.

Subject: personal conditions of satisfaction with the image of the physical self in young adults.

Objective: to theoretically substantiate and empirically investigate the personal conditions of satisfaction with the image of the physical self in women of early adulthood.

Hypothesis:

Satisfaction with the image of the physical self in young adults is determined by a set of interrelated personal conditions (positive self-esteem, manifestations of perfectionism, psychological well-being).

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work is that it was that:

- the personal conditions of satisfaction with the image of the physical self in women of early adulthood are substantiated and investigated;

- expanded, clarified and supplemented the study of the following personal formations: the image of the physical self, satisfaction with the image of the physical self, perfectionism, psychological well-being of the individual, self-esteem;

- further development of the study of the phenomenon of the physical image of the self, knowledge of the peculiarities of the development of the self-concept of personality in early adulthood.

The results of the study can be used by psychologists and practitioners of psychological services in the organization of counseling, psychoprophylactic and psychocorrectional work with women of early adulthood.

PERSONAL CONDITIONS, SATISFACTION WITH THE IMAGE OF
THE PHYSICAL SELF, EARLY ADULT WOMEN

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО Я.....	11
1.1 Образ фізичного Я в структурі самосвідомості особистості.....	11
1.2 Задоволеність образом фізичного Я як наукова проблема.....	20
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ УМОВИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	34
2.1 Позитивне самоставлення як психологічна умова задоволеності образом фізичного Я.....	36
2.2 Перфекціонізм як передумова вдосконалення фізичного Я.....	46
2.3. Психологічне благополуччя як особистісна умова задоволеності образом фізичного Я.....	54
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ УМОВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК РАННЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	63
3.1 Організація та методичне забезпечення дослідження.....	63
3.2 Дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.....	69
3.2.1. Вивчення самооцінки реального і ідеального образів Я особистості.....	69
3.2.2. Виявлення особливостей самоставлення.....	72
3.2.3. Оцінка рівня перфекціонізму.....	76
3.2.4. Діагностика психологічного благополуччя.....	78
3.3. Узагальнені результати дослідження задоволеністю образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.....	81
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження образу фізичного Я обумовлена тим, що в сучасному стандарті успішної особистості тілесна краса займає одне з лідируючих місць. На свідомість багатьох жінок чинять сильний вплив стереотипні уявлення про фізично розвинене гарне тіло, що має певні пропорції і форми; в свідомості більшості штучно завищується значущість зовнішності, незалежно від соціальної ролі і статусу носія. Оформлення зовнішності під заданий суспільством стандарт стає більш значущим, ніж фізична даність зі своїми конституціональними і функціональними особливостями, які часто йдуть врозрід з соціокультурними вимогами краси. Незадоволеність зовнішністю поширюється настільки, що стає властивою не тільки особам з реальними дефектами зовнішності і людям зрілого віку, але і більш молодому населенню, несучи потенційну загрозу фізичному і психічному здоров'ю.

Ідеальний образ успішної, привабливої особистості формується цілими інститутами краси, здоров'я і моди, які, з одного боку, популяризують цей недосяжний образ, а з іншого – відразу ж пропонують пристосувальні способи перетворення зовнішності для її наближення до заданого ідеалу. Таким чином, все більшою популярністю користується пластична хірургія, дотримання різних дієт і тілесних практик з корекції тіла, що призводить до процвітання індустрій краси, моди і ще більшого посилення ідеалу. Перебуваючи під таким негативним соціальним впливом індивід виявляється в положенні незадоволеності собою і змушений вдаватися до адаптаційно-компенсаторних стратегій перетворення своєї зовнішності, таким чином пристосовуючись до образу фізичного Я, що нав'язується суспільством.

У сучасних дослідженнях з цієї проблеми під незадоволеністю образом фізичного Я розуміється наявність у людини негативних думок і почуттів щодо власної зовнішності. Це явище має на увазі якусь невідповідність між

тим, як людина сприймає своє тіло, і її уявленнями про тіло ідеальне (А.Б. Холмлгорова, Т.Б. Хомуленко, В.І. Шебанова, Т.І. Щербак). Конфлікт між уявленням про себе і реальним досвідом служить перешкодою на шляху до здорового функціонування і розвитку особистості.

Аналіз наукової літератури показав різноманіття досліджень образу фізичного Я зарубіжними психологами (Н. Рамсі, В. Суемі, А. Фернхем, Д. Харкорт). Основним об'єктом уваги зарубіжних психологів є вивчення причинно-наслідкової обумовленості (культурної, соціальної, гендерної, вікової) задоволеності зовнішністю, а також психологічних наслідків незадоволеності образом фізичного Я.

В загальнопсихологічних дослідженнях образ фізичного Я розглядається в структурі компонентів самосвідомості, Я-образу і Я-концепції (Р. Бернс, У. Джеймс, І.С. Кон, Ж. Піаже, С.Л. Рубінштейн, В.В. Столін, І.І. Чеснокова та ін.).

В соціально-психологічних дослідженнях образ фізичного Я розглядається як соціально-психологічний феномен (Є.А. Варлашкіна, А.О. Гавриленко, та ін.), інтегрований в різноманітні аспекти соціального буття особистості.

Водночас, аналіз літератури засвідчив, що переважна кількість досліджень образу фізичного Я стосується осіб юнацького віку (І.М. Левицька, П.М. Тарханова, А.Г. Черкашина), залишаючи поза увагою інші вікові періоди. Зокрема, актуальність вивчення особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок дорослого віку полягає в необхідності психологічного супроводу жінок з метою розширення усвідомленого ставлення до своєї зовнішності, формування адекватного уявлення про себе, підвищення якості життя особистості в умовах адаптації до сучасного соціального середовища.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: *«Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку»*.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Об'єкт дослідження – образ фізичного Я.

Предмет – особистісні чинники задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

В основу дослідження покладено припущення про те, що задоволеність образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних умов (позитивне самоствавлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості).

Завдання дослідження:

1. Здійснення теоретичного аналізу проблеми задоволеності образом фізичного Я.
2. Визначення вікових особливостей задоволеності зовнішністю.
3. Обґрунтування особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.
4. Проведення емпіричного дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналізу, синтезу, узагальнення (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів);
- *емпіричні*: психодіагностичні методики для дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку;
- *математико-статистичні методи* обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20: кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, описова статистика (обчислення середніх значень, знаходження процентного розподілу), t-критерій Стьюдента, множинний регресивний аналіз.

Для перевірки гіпотези було обрано такі методики дослідження:

- «Методика діагностики самооцінки» (авт. Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн);
- «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (авт. П. Хьюїтт, Г. Флетт; адапт. І.І. Грачової);
- «Шкала психологічного благополуччя» (авт. К. Ріфф; адапт. Л.А. Пергаменщик, М.М. Лепешинський);
- «Опитувальник самоствавлення» (авт. В.В. Століна, Р. Панталеєв).

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення психології конструктивного дефіцитарного та деструктивного функціонування Я (Г. Аммон), структурування суверенності особистісного простору та меж Я (С.К. Нартова-Бочавер, Т. Леві), феноменології та психологічних досліджень тілесності (А. Бергсон, І.М. Биховська, М. Дуглас, А. Камю, О. Лоуен, Ю.В. Мосаєв, А.Ш. Тхостов, Т.Б. Хомуленко), теорій самоствавлення, Я-концепції, самосвідомості особистості (Р. Бернс, Л.І. Божович, Т. Леві, С.Д. Максименко, А.В. Мирошнеченко, В.В. Столін, І.І. Чеснокова, Н.Ф. Шевченко).

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку проводилося на базі салону «Lash Brow House» м. Запоріжжя. В дослідженні взяли участь 30 жінок раннього дорослого віку (21 – 35 років).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *обґрунтовано та досліджено* особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку;
- *розширено, уточнено та доповнено* вивчення наступних особистісних утворень: образ фізичного Я, задоволеність образом фізичного Я, перфекціонізм, психологічне благополуччя особистості, ставлення до себе;

- *набуло подальшого розвитку* вивчення феномену фізичного образу Я, знання про особливості розвитку Я-концепції особистості в ранньому дорослому віці.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 92 сторінки. Робота проілюстрована 6 таблицями, 5 рисунками. Бібліографічний список складається з 107 найменувань, 9 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО

1.1 Образ фізичного Я в структурі самосвідомості особистості

Традиційно в психології проблема образу фізичного Я особистості розглядається в контексті ідей психології самосвідомості. Феномен самосвідомості використовується одночасно з вживанням поняття Я-концепції при вивченні різних аспектів Я-образу особистості. Зміст цих понять, їх співвідношення і взаємозв'язок досі є предметом дискусії дослідників. Часто в науковій літературі самосвідомість і Я-концепція використовуються як синоніми, а також як самостійні поняття. В традиціях вітчизняної психології при вивченні різноманітних особистісних феноменів найбільш поширеним є використання поняття самосвідомості, в той час як зарубіжними психологами вживається термін Я-концепція [11, 33, 77]. В силу існуючої теоретико-методологічної дискусії висвітлення цих понять в рамках цього дослідження ми будемо використовувати поняття самосвідомості особистості.

На думку В.В. Століна поняття самосвідомості ширше наведених вище. Науковець визначає самосвідомість як процес, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Але самосвідомість характеризується також своїм продуктом – уявленням про себе, Я-образом або Я-концепцією [79]. Самосвідомість визначає діяльність і поведінку особистості в різних сферах життєдіяльності. Воно виконує функції мотивації та участі в цілеутворенні, накладення заборони на певні дії, детермінації ставлення до себе і до оточуючих, впливу на розвиток тих чи інших рис особистості, здійснення самоконтролю діяльності, залучення людини до життя інших людей і соціальних груп.

Проблемі самосвідомості приділяється значна увага в психологічній науці. У зарубіжній психології цей феномен вивчався представниками різних напрямків: інтеракціонізму (Д. Болдуін, В. Вундт, Ч. Кулі, Д. Мід та ін.); психоаналітичний підхід (А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.); когнітивний підхід (А. Валлон, Л. Колберг, Ж. Піаже та ін.); гуманістичний підхід (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Франкл і ін.) [Молчанова]. Дослідження самосвідомості у вітчизняній та російській психології ведеться в таких напрямках, як: вивчення самосвідомості в загальнотеоретичному і методологічному аспектах (Б.Г. Ананьєв [3, 4], Л.І. Божович [10], Л.С. Виготський [20], О.М. Леонтьєв [46], С.Л. Рубінштейн [72] та ін.); структура самосвідомості і аналіз окремих її складових, в тому числі самооцінки (О.Н. Молчанова [54], В.С. Мухіна [57] та ін.); самосвідомість як соціально-психологічна проблема розвитку особистості (М.Й. Боришевський [11], І.С. Булах [14], І.С. Кон [37], В.В. Столін [79], І.І. Чеснокова [92] та ін.).

Спочатку цей феномен розглядався в рамках філософії. У. Джеймс, одним з перших в психології почав розробку проблематики Я, виділяти фізичне Я в його структурі. Науковець визнавав подвійну природу глобального особистісного Я (Self), що складається з двох нерозривно пов'язаних і одночасно існуючих компонентів – це чистий досвід (Я-усвідомлювальне) (I) і зміст цього досвіду (Я – як об'єкт, емпіричне Я). Емпіричне Я (Me) У. Джеймс розумів як сукупність, підсумок всього того, що людина може назвати своїм. Емпіричне Я підрозділяється на три частини. Перша містить складові елементи особистості – фізичне Я (тілесна організація, одяг, сім'я, домашнє вогнище, власність), соціальне Я (уявлення і оцінка інших власного Я, соціальні ролі і статуси), Духовне Я (сукупність психічних особливостей, нахилів та здібностей). Друга частина – це почуття і емоції (самооцінка), що викликаються перерахованими вище складовими елементами, третя – вчинки людини [26].

У. Джеймс вперше ввів до психології термін «самооцінка» (переживання певних емоцій на свою адресу, які залежать від

співвідношення здібностей, що забезпечують успішність чи неуспішність діяльності і домагань особистості), а також виділив трикомпонентну структуру Я – когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Далі, спираючись на ідеї У. Джеймса, дослідники розробляли концепції багаторівневої будови Я-концепції, самосвідомості (Р. Бернс [8], І.С. Кон [37], К. Роджерс [71], В.В. Столін [79] та ін.).

На думку К. Роджерса, Я-концепція представляє собою усвідомлену, неповторну систему уявлень кожного про самого себе [71]. Р. Бернс розглядав Я-концепцію як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язану з їх оцінкою [8].

У концепції І.С. Кона Я-образ – це установча система, що включає три компоненти: когнітивний (знання про самого себе); афективний (відношення до себе, самооцінка); поведінковий (конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я) [37]. Саме на цю структурну організацію Я-образу ми будемо спиратися в нашому дослідженні.

Розглядаючи проблему самосвідомості, В.В. Столін відзначив, що людина являє собою одночасно три цілісні системи: виступає як організм, як соціальний індивід і як особистість. Автор приймає за одиницю самосвідомості конфліктний смисл Я, що відображає зіткнення різних життєвих відносин людини, зіткнення її мотивів і діяльності. Прояв конфліктного смислу відбувається шляхом вчинків (поведінкова складова). Конфліктний сенс Я запускає подальшу роботу самосвідомості, що проходить потім в емоційній і когнітивній сферах [79].

Важливий внесок у розробку Я вніс Ч. Кулі. Він першим звернув увагу на значення зворотного зв'язку, що суб'єктивно інтерпретується, і одержується людиною від інших людей – головне джерело інформації про власне Я. Ч. Кулі розробив теорію дзеркального Я, згідно з якою уявлення індивіда про те, як його оцінюють інші, істотно впливають на його Я-концепцію [39]. Ч. Кулі писав: «Ми бачимо наше обличчя, фігуру, одяг в дзеркалі, цікавимося ними, оскільки все це наше, буваємо задоволені чи ні

відповідно до того, яким ми хотіли б їх бачити, точно так в уяві сприймаємо в свідомості іншого деяку думку про наш вигляд, манери, наміри, справи, характер, і це самим різним чином на нас впливає».

У 1940-50-х роках теорія «дзеркального Я» стала базою безлічі експериментальних досліджень, які з'ясовували залежність самосвідомості від думки оточуючих. Результати цих досліджень показували, що під впливом сприятливих суджень оточуючих самооцінка підвищується, несприятливих – знижується, причому нерідко змінюється і самооцінка тих якостей, які не піддавалися оцінці з боку.

Самосвідомість як фундаментальний особистісний феномен продовжує розроблятися психологічною наукою. У сучасній психології самосвідомість розуміється як складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – поняття Я, власної індивідуальності [33].

Формування множинних образів залежить від таких структурних компонентів самосвідомості, як самооцінка, рівень домагань особистості, а також від їх співвідношення (Р. Бернс [8], Л.В. Бороздіна [12], Т. Дембо [25], У. Джеймс [26], К. Левін [43], О.М. Молчанова [54], В. В. Столін [79], І.І. Чеснокова [92] та ін. Слід зазначити, що дослідники до сих пір активно дискутують про зміст і співвідношення цих понять. Деякі вчені їх ототожнюють через факт збігу певних характеристик (Б.В. Зейгарник, С. Куперсміт), інші вважають їх самостійними поняттями через неузгодженість параметрів адекватності і стійкості (Л.І. Божович, Л.В. Бороздіна) [28, 29].

Аналіз літератури показав існування різноманітних визначень самооцінки. У нашій роботі ми спираємося на визначенні самооцінки як критичної позиції індивіда по відношенню до того, чим він володіє, але це не констатація наявного потенціалу, а саме оцінка з точки зору певної системи

цінностей. Самооцінка – це спеціальна функція самосвідомості, що не зводиться ні до образу Я, ні до самоствавлення [12]. На думку Л.В. Бороздіної, самооцінка викликає те чи інше ставлення до себе (самоставлення), але не навпаки. О.Н. Молчанова [54] стверджує, що емоційна насиченість самооцінки визначається тим, наскільки усвідомлення тієї чи іншої якості відповідає потребам і інтересам людини, сприяє досягненню мети діяльності.

Тісний зв'язок самооцінки та рівня домагань визнається багатьма дослідниками, які допускають, що рівень домагань є прямим індикатором самооцінки [28].

Початок експериментальних досліджень визначення мети й рівня домагань покладено науковою школою К. Левіна [43]. Подальше дослідження рівня домагань відображено в роботах Ф. Хоппе, Т. Дембо [25] та інших науковців. На думку Ф. Хоппе, людина приступає до будь-якої діяльності з деякими претензіями і очікуваннями, які протягом діяльності можуть змінюватися. Сукупність цих очікувань, цілей або домагань зрушується то до невизначених, то до точних майбутніх досягнень. Ф. Хоппе запропонував називати це рівнем домагань. Рівень домагань народжується з двох протилежних тенденцій: з одного боку – підтримати своє Я, свою самооцінку максимально високо, а з іншого – стримати свої домагання, щоб уникнути невдачі і тим самим не завдати шкоди самооцінці.

О.В. Зінько, аналізуючи наукову літературу щодо співвідношення самооцінки і рівня домагань, вказує, що ці конструкти тривалий час розглядалися як тотожні, але наступні експериментальні дослідження виявили необхідність розділу феноменів [28].

У визначенні рівня домагань більшість авторів сходяться на думці, що це рівень труднощі цілей, які обираються суб'єктом [29]. Сьогодні багато науковців вважають, що самооцінка служить базисом домагань, але далеко не завжди рівень домагань виявляється точним її відображенням.

Самооцінка і рівень домагань є найважливішими регуляторами поведінки, пов'язаними з емоційно-мотиваційною сферою особистості.

Ставлення до себе, адаптація людини в світі багато в чому визначаються відносинами між реальним і ідеальним Я особистості [54]. Сприятливе поєднання аналізованих конструктів (при адекватній самооцінці і рівню домагань) супроводжується самоприйняттям і комфортом в емоційній сфері, в той час як їх дивергенція пов'язана з ростом особистісної тривожності, агресивності [21]. Дослідження самооцінки та рівня домагань є перспективним напрямком вивчення різноманітних особистісних феноменів, в тому числі і образу фізичного Я в структурі самосвідомості особистості.

Загальною закономірністю різноманітних авторських точок зору на природу самосвідомості є визнання науковцями образу фізичного Я одного з її структурних компонентів. В історії вивчення самосвідомості поширеною думкою є виділення образу фізичного Я в її структурі поряд з образом психологічного Я і соціального Я особистості (Р. Бернс [8]; У. Джеймс [26]; Н. Рамсі, Д. Харкорт [70]; В.В. Столін [79] і ін.). Р. Бернс зазначав, що від узгодженості всіх складових Я-концепції залежить гармонійність особистості, задоволеність собою, низька тривожність і навпаки – нерозвиненість самосвідомості, зависокий рівень самооцінки, витіснення тривоги [8].

Дослідниками визнається висока роль образу фізичного Я у формуванні самосвідомості, Я-концепції і Я-образу особистості [21, 58, 91]. Так, наприклад, З. Фройд підкреслював важливу роль тіла в розвитку его-структур [85]. А. Адлер показав існування тісного зв'язку між образом тілесного Я і самооцінкою [2]. Р. Бернс називав образ тіла «джерелом розвитку Я-концепції» [8]. Аналогічної думки дотримується Т. Шибутані, вважаючи, що ставлення до людини певною мірою залежить від її фізичних якостей, останні є основою для формування Я-концепції [94].

О.Т. Соколова [76] в аналізі теоретичних напрямків дослідження образу тіла і його зв'язку з Я-концепцією виділяє три основні напрями. Перший виходить з уявлення про тіло як своєрідне сховище Я, що володіє більш-менш визначеними суб'єктивними межами; другий пов'язаний з іншою

характеристикою тіла – зовнішністю, де тіло розглядається, з одного боку, як носій особистих і соціальних значень, цінностей, а з іншого як об'єкт, що володіє певною формою і розмірами; третє – дослідження тіла і його функцій як носіїв певного символічного значення. У психологічній науці, як зарубіжній, так і вітчизняній, найбільш перспективним і таким, що активно розробляється є другий підхід, в якому зусилля дослідників сфокусовані на вивченні акценту на когнітивному і емоційному ставленні до своєї зовнішності.

Аналіз наукової літератури дозволяє говорити, що однією з проблем є широке поширення різноманітних понять (тіло, тілесність, образ тіла, тілесний образ, схема тіла, межі тіла, зовнішність і ін.), які стосуються вивчення різних аспектів прояву фізичного Я особистості. Їх зміст, взаємозв'язок продовжують уточнюватися дослідниками.

Тіло – організм людини або тварини в його зовнішніх, фізичних формах (за С. Ожиговим). Автори, розглядаючи тіло як психологічну складову життя людини, ввели до наукового обігу термін «тілесність» як більш широке поняття, яке включає в себе внутрішні і зовнішні складові. Внутрішні – це структура інтрацептивного досвіду, семантика внутрішньої тілесності, образ тіла як аспект несвідомого. Зовнішні – це зовнішність, образ фізичного Я, образ тіла як силует або схема тіла [9, 42]. Зовнішні компоненти тілесності є одними з компонентів образу Я.

Дослідження С. Фішера, К. Клівленда «кордонів образу тіла» послужили основою напрямку дослідження тілесного досвіду. Образ тіла в їх концепції розглядається як своєрідне сховище Я, що володіє деякими суб'єктивними межами. Межі образу тіла визначають спосіб реагування на стимули зовнішнього світу, а також є засобом захисту від навколишнього середовища і захищають Его від зовнішніх «зазіхань».

В.С. Мухіна підкреслює, що образ тіла є складним утворенням, пов'язаним з індивідуальними тілесними особливостями, статтю і традиційними культурними очікуваннями [57]. Н. Рамсі, Д. Харкорт

визначають тілесний образ як комплексний конструкт, що включає в себе фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти [70].

Дж. Томсон розуміє тілесний образ на основі трьох складових компонентів – перцептивного (уявлення людини про свою зовнішність), оціночного (установки щодо свого тіла), поведінкового (ступінь впливу сприйняття власного тіла на поведінку) [70]. В сучасній психології поширений підхід до розуміння образу тіла як складної комплексної єдності сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і функціями тіла. Це той базис, на якому розгортається подальший розвиток Я-концепції [65].

Спроби ототожнення схеми тіла і образу тіла робляться лише в роботах фізіологів і неврологів. У психології поняття «образ тіла» не є тотожністю поняття «схема тіла». Р. Бернс підкреслював, що схема тіла, яка визначає його межі і розташування окремих частин, виникає під впливом сенсорних імпульсів і утримується в корі головного мозку. На відміну від цього, образ тіла містить, в першу чергу, оцінку свого фізичного Я [8]. Схожої позиції дотримується П. Федерн [76], вважаючи, що схема тіла описує стабільне, постійне знання про своє тіло, а образ тіла є ситуативною психічною репрезентацією власного тіла.

В.В. Столін говорив про існування взаємозв'язку самовідчуття з організмічним рівнем активності людини. Автор підкреслював, що в самосвідомості тіло зі своїми внутрішніми станами презентується за допомогою самовідчуття і на його основі формується «схема тіла» [79].

Схема тіла є основою формування тілесного образу. Ж. Лерміт вважав, що схема тіла не є спадковою або вродженою. Тільки відображаючи тілесні схеми інших, дитина набуває свого власного тілесного образу [94].

А.С. Шмарян і А. Мехрабіан виділяють основну функцію схеми тіла – відділення Я від зовнішнього світу. Доповнюючи їх точку зору, А.А. Налчаджян в якості специфічної функції виділяє функцію забезпечення адаптації особистості до умов зовнішнього світу [58]. О.М. Черепанова

підкреслює, що схема тіла тісно пов'язана з ядром Я особистості. Вона починає формуватися надзвичайно рано і грає важливу роль в подальшому житті.

У перцептивному, соціально-психологічному підході застосовуються поняття «зовнішність», «зовнішній вигляд», «зовнішнє Я» особистості як синоніми. З позицій перцептивного підходу В.Н. Панфьоров визначає зовнішність як сукупність анатомічних, функціональних і соціальних ознак людини, доступних конкретно-чуттєвому відображенню. До анатомічних ознак належать скелетно-м'язова структура обличчя і тіла; до функціональних – різного роду виразні рухи людського обличчя і тіла (міміка, пантоміма, голос, мова); до соціальних – елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, косметики, прикрас [67].

Аналогічної точки зору дотримується О.О. Бодальов, розглядаючи під об'єктивними характеристиками зовнішнього вигляду фізичну зовнішність, експресію, оформлення зовнішності, що інформують про поведінку, мотиви людини.

В.О. Лабунська в контексті самопрезентації буття суб'єкта у визначенні зовнішнього Я враховує соціально-психологічні компоненти структури особистості, що визначаються соціокультурним контекстом і їх ступенем стійкості. Автор визначає зовнішній вигляд як сукупність стійких (індивідуально-конституціональні характеристики людини), середньостійких (оформлення зовнішності: зачіска, косметика, прикраси, одяг) і динамічних (експресивність, невербальна поведінка) параметрів самовираження, які організуються в просторово-тимчасові структури і перебудовуються по ходу розвитку психофізіологічних, психологічних, соціально-психологічних компонентів структури особистості, включеної до певного соціокультурного контексту [40, 41].

Проблема співвідношення понять, наведених вище (образ тіла, тілесний образ, схема тіла, межі тіла, зовнішність і ін.), знаходить своє продовження в роботах дослідників [76]. Найбільшим теоретиком в цій

галузі, С. Фішером, для зняття неузгодженості між термінами пропонується користуватися максимально широкою категорією «тілесний досвід», яка охоплює все, що має хоч яке-небудь відношення до психологічного зв'язку «індивід – його тіло». При дослідженні сприйняття об'єктивних параметрів свого тіла автор пропонує використовувати термін «Сприйняття тіла», при вивченні взаємозв'язку з більш широкими психологічними системами – «концепція тіла».

На сучасному етапі розвитку науки термін «образ тіла» (тілесний образ) застосовується в рамках досліджень клінічної (медичної) психології, психотерапії. У загальнопсихологічних дослідженнях поняття «образ фізичного Я» використовується як синонім поняття «образ тіла».

Таким чином, в силу теоретико-методологічної незавершеності розробки цих понять, а також з огляду на загальнопсихологічний (особистісний) контекст досліджуваної проблеми, в нашій роботі ми будемо спиратися на термін «образ фізичного Я» особистості. Під образом фізичного Я розуміється образ свого зовнішнього вигляду. Ми поділяємо тезу В.Г. Сахарової про те що, оцінюючи власне тіло, визнаючи задоволеність або незадоволеність ним, людина, перш за все, оцінює свою зовнішність (образ) і тільки потім фізичний стан тіла [75].

1.2 Задоволеність образом фізичного Я як наукова проблема

Задоволеність образом фізичного Я є однією з центральних проблем в галузі психології зовнішності. Згідно з даними зарубіжних психологів, в даний час стурбованість людей своєю зовнішністю досягла розмірів епідемії. Н. Рамсі, Д. Харкорт [70] відзначають, що психологічні переживання людей, які мають фізичні дефекти, не є такими вже унікальними і властивими тільки їм, але вони такою ж мірою властиві людям без фізичних дефектів. Незадоволеність зовнішністю поширюється настільки, що стає властивою не

тільки людям зрілого віку, але і більш молодому населенню, несучи потенційну загрозу фізичному і психічному здоров'ю.

У сучасних дослідженнях з цієї проблеми під незадоволеністю образом фізичного Я розуміється наявність у людини негативних думок і почуттів щодо власної зовнішності. Це явище розуміє певну невідповідність між тим, як людина сприймає своє тіло, і його уявленнями про тіло ідеальне [21, 81]. У зв'язку з цим П. Фресс, Ж. Піаже відзначили, що трансформація сприйманого образу вказує на бажання людини бути чимось іншим і, отже, на її незадоволеність тим, що вона є [86]. Конфлікт між уявленням про себе і реальним досвідом служить перешкодою на шляху здорового функціонування і розвитку особистості [54].

Відповідно, в нашому дослідженні ми дотримуємося аналогічної точки зору у визначенні задоволеності образом фізичного Я. Під незадоволеністю зовнішністю ми маємо на увазі конфлікт між реальним і ідеальним образом фізичного Я, тобто суб'єктивною оцінкою зовнішності на даний момент, і уявленням про ідеальний зовнішній вигляд. Чим сильніше неузгодженість між цими образами, тим вище незадоволеність зовнішністю.

У західноєвропейській психології введено ранжування ступеня невдоволення образом фізичного Я. Ц. Ліоссі [70] прийшла до висновку, що незадоволеність зовнішністю є нормою серед дорослого населення. Дж. Родін [105] з колегами ввели термін «нормативне невдоволення» зовнішністю, що означає незначний ступінь відхилення від норми. На думку Дж. Томпсона поняття «нормативне невдоволення» зовнішністю не слід вважати синонімом «безпечного невдоволення». Автор аргументує свою позицію тим, що джерелом «нормативного невдоволення» є надмірні нереалістичні стандарти зовнішньої привабливості, які дуже шкідливі і небезпечні своїми наслідками в спробах відповідати їм [70]. Зарубіжні дослідники підтверджують, що саме задоволеність зовнішністю є важливим фактором у прийнятті рішень про використання дієт, фізичних вправ і інших способів, особливо серед жінок.

Аналіз літературних джерел показав, що в зарубіжній психології приділяється велика увага вивченню різних аспектів образу фізичного Я особистості; дослідження носять системний, комплексний характер і координуються науковими центрами. Так, наприклад, у Великій Британії (м. Бристоль) створений Центр з дослідження зовнішності (Centre of Appearance Research, CAR) [70].

У вітчизняній психології за останні роки помітно зросла увага науковців до проблеми образу фізичного Я особистості, але, на жаль, дослідження характеризуються нечисленністю і носять розрізнений характер [44, 56, 60, 82, 93]. Складність досліджуваної проблеми в психології зумовлює дослідження образу фізичного Я різноманітними напрямками та підходами – клінічною (медичною) психологією, психотерапією і психосоматикою, загальною та соціальною психологією.

Основну увагу зарубіжних і вітчизняних психологів зосереджено на вивченні впливу різноманітних умов і факторів людського існування на задоволеність образом фізичного Я, а також психологічних наслідків незадоволеності зовнішністю. Причинно-наслідкова обумовленість вивчається в контексті культурної, соціальної, вікової, гендерної та особистісної специфіки. Метою нашого дослідження не є повний комплексний аналіз впливу цих факторів на задоволеність зовнішністю, але їх короткий огляд дозволить позначити предметне поле нашого дослідження.

Культурний аспект. Філософи, культурологи, соціологи, психологи (Л.Т. Баранська [6], І.М. Биховська [16], Н. Вульф [19], Г.В. Іванченко [32], В.О. Лабунська [40], М.А. Носоченко [62], Н. Рамсі [70], О.Б. Станковська [78], В. Суемі [80], У. Еко [95] та ін.) підкреслюють, що зовнішня привабливість людини є невід'ємним атрибутом культури будь-якого суспільства і, водночас, обумовлена залежністю від культурного контексту.

Крос-культурні дослідження [80] значення зовнішності в житті людей дозволили виділити дві культурно структуровані соціальні системи: індивідуалістичну, європейсько-американську («західну») і колективістську,

східно-азіатську («східну»), що зумовлюють особливості ставлення людини до зовнішності. Представникам індивідуалістичних культур властива незалежність власного Я, що виявляється головним чином в підтримці своєї індивідуальності, збереження чітких меж між власним Я і іншими людьми і незначний вплив соціального контексту. Колективістським культурам, навпаки, характерно взаємозалежне Я, що виявляється в розмитості кордонів між власним Я і іншими людьми, в сильній прихильності до своєї соціальної групи. Цими відмінностями соціальних систем детермінується формування стереотипів зовнішньої привабливості людини, а також їх дотримання в догляді за зовнішністю.

На думку Г.В. Іванченко [32], сучасна масова культура чітко орієнтується на максимізацію задоволення при мінімумі зусиль. Ж. Бодріяр, характеризує сучасну людину як підприємство з насолоди і задоволення, відзначаючи, що сучасна людина зобов'язана бути щасливою, закоханою, розхваленою, спокушеною, ейфорійною і динамічною.

Л.Т. Баранська надійшла висновку, що сучасна культура модернізму і постмодернізму створює передумови для становлення мотиваційної системи людини, в якій домінують цінності самовдосконалення та особистісного зростання [6].

Одним з аспектів оновлення та задоволення зростаючих потреб сучасної людини є грандіозна система «зупинки часу, яку людина в розвинених суспільствах змушена розвивати і підтримувати» [32, с. 76]. Стрімкий розвиток індустрії краси (дієтологія, косметологія, естетична хірургія), підвищення загальної фізичної культури і спорту в суспільстві стимулює підвищену увагу людей до власної зовнішності, а ретельний догляд стає повсякденною, необхідною реальністю сучасної людини.

Звертає на себе увагу те, що вирішення естетичних проблем починає переміщатися з площини традиційних способів догляду за зовнішністю – в психологічну. Цікавим є факт появи такого прикладного напрямку в психології як психокосметології («вчення про психологічні засоби і методи

поліпшення фізичної зовнішності і привабливості людини» [47]). Науковці цього напрямку вважають, що попередженням мімічних зморшок повинні займатися не стільки медицина і косметологія, скільки психологія.

Відображенням страху фізичного старіння і ототожнення образу зовнішньої привабливості з молодістю є бурхливий розвиток в ХХ столітті естетичної хірургії. У зв'язку з цим Ж. Липовецькі відзначив зростаючу демократизацію естетичної хірургії, пов'язану з одержимістю страхом перед старістю і появою зморшок. При цьому, якщо на момент виникнення естетичної хірургії (1890 рік) до її послуг вдавалися люди, які мали об'єктивні свідчення (вроджені дефекти зовнішності, ускладнення після травм і аварій), то до кінця ХХ століття звернення до естетичної хірургії стало буденною справою для більшості людей, які не мають об'єктивних підстав для корекції зовнішності. Сьогодні сам факт перенесеної операції став елементом соціального престижу, змінюючи оцінки та ставлення суспільства до такого небезпечного способу корекції зовнішності [17].

В.О. Лабунська зазначає, що феномен «омолодження» ще поки недостатньо осмислений науковим співтовариством як явище, що приводить до зміни соціальних зв'язків, стратегій поведінки. В контексті психології соціального пізнання вчена під омолодженням зовнішнього вигляду розуміє конструювання зовнішнього вигляду, спрямоване на зміну життєвого простору особистості [40, 41]. Результатом цього процесу є не тільки відмова від проходження адекватно-вікових конструктів і репрезентації за допомогою вибору символіки, що входить до конструкту «молодість», а й переструктурування всього життєвого досвіду.

Антропологи виділяють вік 20-25 років прикордонним, після якого запускаються механізми біологічного старіння. Домогтися відповідності зовнішності такого віку жінці в період зрілості під силу тільки за допомогою хірургічного впливу. У зв'язку з цим М. Каннінгхем [80] висловив припущення, що в даний час виглядати молодим більш важливо, ніж бути

молодим. Вчений емпірично довів, що зміна рис обличчя в сторону омолодження призводить до підвищення оцінок привабливості.

Соціальний аспект. О.О. Бодальов підкреслює, що жити в суспільстві і не піддаватися його впливам неможливо. І кожний історичний час накладає свою «печатку» як на зміст, так і на ту форму «внутрішнього», яке мав на увазі С.Л. Рубінштейн. І воно кожен раз по-особливому об'єктивується і конкретизується у «зовнішньому» [72].

Приваблива зовнішність не тільки є особистісно значущою для конкретної людини, але і характеризується соціальною значущістю в суспільстві. Зарубіжні психологи відзначають, що зниження терпимості в оцінці зовнішнього вигляду людини з боку суспільства сприяло тому, що, крім дискримінації, заснованої на расовій, етнічній, соціальній, віковій, гендерній приналежності, все частіше в суспільстві зустрічається дискримінація людини за її зовнішністю – «лукізм» (lookism) [70].

Л. Уоткінс та Л. Джонстон наводять дані, що, незважаючи на діючий закон, який забороняє при прийомі на роботу дискримінацію за етнічною приналежністю, статтю, віком, інвалідністю, як і раніше існує дискримінація з фізичної привабливості [70].

Велика роль й соціальних стереотипів зовнішньої привабливості, які існують в суспільстві. Д. Майєрс зазначає, що соціальним психологам давно і добре відомо, що красиві люди здаються щасливішими, сексуальнішими, більш комунікабельними, розумнішими і більш удачливими, ніж менш привабливі [49]. К. Діон стверджує, що в сприйнятті людиною інших людей «красиве означає хороше». Це явище в зарубіжній психології отримало назву «ефект привабливості» [80]. Привабливих людей в суспільстві оцінюють як більш чесних, пристосованих до життя, врівноважених, щасливих, успішних, комунікабельних, талановитих. Зовні привабливі люди мають більший особистий простір, частіше перемагають в суперечках, їм частіше довіряють секрети. Більш того, ефект привабливості діє по відношенню до дітей. Дітей з привабливою зовнішністю рідше карають, ставлять більш високі оцінки [49].

Але зворотною стороною краси, що свідчить про прояв виключення в разі ефекту привабливості, є те, що привабливих людей сприймають як самозакоханих і егоїстичних. Таке виключення в явищі ефекту привабливості отримало визначення «оману про егоїстичність краси» (Т. Кеш, Л. Джанда) [80, 29].

В якості потужного чинника соціального впливу на задоволеність образом фізичного Я визнається індустрія сучасних ЗМІ. Образи зовнішньої привабливості і краси, що транслюються ЗМІ, характеризуються фахівцями як важко досяжні. Неможливість наблизитися до ідеалу зумовлена, з одного боку, унікальними технічними можливостями мас-медіа, а з іншого – перекосами, перебільшенням і віддаленістю образів від реального життя людини. С. Хартер підкреслює, що «стереотипи зовнішності, зображувані в ЗМІ, стають все більш радикальними і складними для відповідності. Сьогодні журнали часто використовують поліпшені за допомогою комп'ютера образи моделей з малоймовірним поєднанням фізичних особливостей, які створюються штучно, але при цьому представляються як бажані [70].

Р. Харріс вважає, що ЗМІ дуже часто зображують жінок юними красунями, обов'язок яких – залишатися молодими і привабливими, щоб приносити задоволення чоловікам. Варто жінці перестати бути молодою і привабливою, і вона стає об'єктом насмішок. В основі такого критичного ставлення лежить, перш за все, думка про те, що жінка не повинна дозволяти собі старіти [87].

Аналізуючи «жіночі» журнали, російська дослідниця О.А. Вороніна прийшла до висновку, що такі журнали присвячені тому, як навчити жінку бути красивою, доглянутою і сексуальною лялькою, мета життя якої – бути забавою для чоловіка і вміти приносити йому задоволення. В.О. Лабунська вважає, що в «гламурних журналах» формується новий соціальний стандарт зовнішнього вигляду – природна неприродність [40, 41].

В.О. Лабунська підкреслює, що реклама пропагандує не лише ідеальні зразки зовнішності, але і ставлення до зовнішнього вигляду, що не відповідає

їм. Цю точку зору поділяє Л.Т. Баранська, відзначаючи, що, з одного боку, провідною вимогою сучасної культури до особистості є постійне оновлення і формування готовності до непередбачуваних змін у всіх формах і сферах життєдіяльності, а з іншого боку, фіксування способів реалізації цих вимог на зовнішніх тілесних змінах, здійснюваних за допомогою естетичної хірургії [6].

Однак Дж. Томпсон зазначає, що причинно-наслідковий вплив ЗМІ на незадоволеність тілесного образу сьогодні все ще залишається неясним [70]. Автором формулюється завдання про необхідність вивчення взаємодії комплексу чинників.

Н. Рамсі, Д. Харкорт визначають однією з причин незадоволення зовнішністю роль сімейного оточення. Вони відзначають, що ставлення до зовнішності у дітей формується під впливом стурбованості і тривожності щодо власної зовнішності у батьків, підвищеного інтересу до зовнішності оточуючих людей, а також оціночних висловлювань батьків про зовнішність дітей. Така поведінка батьків неминуче призводить до психологічних переживань і незадоволеності зовнішністю у членів сім'ї. Н. Рамсі та Д. Харкорт, звертаючись до досліджень С. Хартер, надійшли висновку, що діти з тих сімей, які активно слідують соціальним нормам, найбільш схильні до дистресу і дисфункції, що пов'язані із зовнішністю [70].

Одним з інструментів соціального впливу на особистість є мода, «dress-code», «dress-look». На думку М.І. Кілошенко, мода є специфічним фактором позитивних змін як у внутрішньому світі людини, так і в її взаєминах з соціальним та фізичним середовищем [36]. Автор вказує на особливу роль модного одягу в зовнішньому вигляді людини, що підсилює відчуття психологічного комфорту особистості (ослаблення незбагнених страхів, зміцнення почуття впевненості, відчуття особистої безпеки, почуття визнання як особистості з боку суспільства).

І.В. Бондаренко наголошує, що одяг, взуття, зачіска, прикраси є проявом комунікації, яка характеризується прийомом і передачею людьми

певних культурних зразків, цінностей, призначення яких не завжди зрозуміло. На думку автора, проблему оформлення зовнішності (одяг, взуття, зачіска, прикраси та ін.) слід розглядати як прояв способу життя.

Л.Т. Баранська виділила таку особливість сучасного суспільства – чим менше уваги в суспільстві звертається на одяг, тим більше заявляють про себе критерії краси тіла [6].

Дослідники вказують на небезпеку слідування моді. В.О. Лабунська зазначає, що в даному випадку людина відчуває залежність ідентифікації і самоідентифікації від «правил чужої гри». Посилаючись на О. Вайнштейн, вона стверджує, що «людина, перебуваючи в полі візуальних практик, навчається перебувати під поглядом, засвоює пропоновані «візуальні коди», що формують і погляд самої людини, і навколишній світ, і її життя» [41].

Віковий аспект. Формування, розвиток, функціонування і трансформації сформованого образу тіла корелюють з закономірностями психічного і соматичного індивідуального розвитку людини в залежності від вікового етапу, але на кожному віковому етапі – на якісно різних рівнях [27]. С. Хартер приходить до висновку, що на кожному етапі вікового розвитку оцінки власного зовнішнього вигляду в якості основних прогностичних факторів перевершують за важливістю всі інші [70].

У дослідженні вікової детермінації образу фізичного Я виділяється підлітковий і юнацький вік як найбільш чутливі до оцінок зовнішності. Незадоволеність зовнішністю викликає глибоку фрустрацію і дезадаптованість. Внаслідок такої фрустрації найчастіше в підлітковому віці виникає синдром дисморфофобії (марення фізичної вади), викликає труднощі в спілкуванні, зміну характеру, що дезадаптують особистість (І.С. Кон, А.А. Налчаджян, В. В. Столін).

Ю.П. Поварьонков, А.Е. Цимбалюк дійшли висновку, що в міру дорослішання зовнішність є одним з провідних елементів зміни структури ментальної репрезентації життєвих ситуацій в юнацькій самосвідомості [69].

Соціальні психологи підкреслюють, що віковий підхід не враховує, якою мірою зовнішній вигляд є «смысловим центром» життя людини, якою мірою успіхи, кар'єрний ріст, задоволеність особистим життям пов'язуються нею з особливостями зовнішнього вигляду. З точки зору В.О. Лабунської, необхідно при дослідженні трансформації зовнішнього вигляду враховувати вплив сукупності біологічних і соціальних факторів. На думку вченої, модальність ставлення до зовнішнього вигляду пов'язана не стільки з віковими факторами його зміни, скільки з життєвими подіями і роллю, яка відводиться зовнішньому вигляду в цих подіях. А ставлення особистості до зовнішнього вигляду на певних етапах життєвого шляху змінюється відповідно до того, наскільки вигляд допомагає досягненню цілей життєдіяльності [40, 41].

Гендерний аспект. Самооцінка і задоволеність зовнішністю визначається гендерними стереотипами зовнішньої привабливості чоловіків і жінок. У чоловіків і жінок еталони краси не збігаються, вони також мають різне уявлення про привабливість зовнішності. Жінки більшою мірою, ніж чоловіки відчувають на собі соціокультурний вплив, пов'язаний з ідеалізацією зовнішньої привабливості. Навіть з історичної точки зору суспільство наказувало жінці бути зовні привабливою, що знайшло своє відображення в творах літератури, мистецтва, живопису, в яких особливий акцент робився на жіночу красу [80].

В.В. Столін [79] підкреслює, що в зв'язку зі змінами в суспільстві відбуваються зміни, перш за все, в жіночій самосвідомості. На думку І.С. Кона [37], головним суб'єктом і носієм соціальних змін, які ламають звичний гендерний порядок, є не чоловіки, а жінки, соціальний стан, діяльність і психіка яких змінюються зараз значно швидше і радикальніше, ніж чоловіча.

Т.Н. Волкова підкреслює, що для жінок проблема старіння психологічно є більш болючою, ніж для чоловіків [18].

І.С. Клецина виділяє привабливу зовнішність як одну з констант жіночого самоствердження. Вона підкреслює, що приваблива зовнішність і установка на збереження привабливості є важливим жіночим ресурсом взаємодії з навколишнім середовищем. Посилаючись на дослідження М.К. Горшкової і Н.Є. Тихонової, вчена наводить результати, які показують, що головною цінністю в образі ідеальної жінки є приваблива зовнішність при меншій значущості любові до дітей, хазяйновитості і практичності, доброти і вірності в любові.

О.Б. Станковская [78] зазначає, що зовнішність займає важливе місце в структурі сучасної фемінності. У випадку з чоловіками діють менш суворі стандарти привабливості, ніж у жінок, які з меншим ступенем пов'язані з молодістю. Історично тіло жінки більшою мірою існувало як тіло для «іншого» (чоловіка та дитини), ніж тіла для себе. Тілесність жінки являє собою єдність біологічного (вітального), психічного, культурного і розвивається на основі особистісного ставлення до тіла. В індивідуальному житті ставлення жінки до себе в аспекті тілесності виконує функції інтеграції особистості, підтримки її ідентичності; творення себе і власного життя; регуляції поведінки і психологічного стану жінки; підтримки здоров'я; саморозуміння; самовираження; самопрезентації, комунікації і захисту.

Американські, європейські та навіть азіатські дослідники відзначають, що серед молодих чоловіків помітно посилюється незадоволеність тілом і зовнішністю. А кожна четверта пластична операція робилася чоловіком в Америці ще в 1994 році (І.С. Кон). Ці закономірності пояснюються особливостями сучасної культури. Про підвищену увагу до власної зовнішності з боку чоловіків свідчать результати соціологічного дослідження, проведеного в Росії Левада-центром в 2006 році серед молоді (1775 осіб 16-29 років). У відповідях 46% респондентів про типові якості сучасних молодих чоловіків займає варіант «стежать за собою», 35% – «модні» і «сексуальні» [37].

Особистісний аспект. Вивчення чинників, що впливають на задоволеність образом фізичного Я, неможливо поза особистісного контексту. С.Л. Рубінштейн підкреслював, що при поясненні будь-яких психічних явищ особистість виступає як воедино пов'язана сукупність внутрішніх умов, через які переломлюються всі зовнішні впливи [72].

В.О. Лабунська [40] вказує, що зовнішній вигляд – це і об'єктивна, і суб'єктивна реальність. Зовнішній вигляд є породженням інтерпретацій людиною різних конструктів зовнішнього вигляду, його зв'язків з внутрішнім світом. Відповідно, вивчення особистісних передумов задоволеності образом фізичного Я дозволить розширити уявлення про цей феномен в сучасній психології.

Дослідники вказують на роль інтерналізованих психологічних чинників, які є результатом власного емоційного досвіду індивіда. Особливе місце відводиться вивченню самооцінки, що детермінує певне ставлення до зовнішності [26, 28, 54, 77]. Самооцінка впливає на незадоволеність окремими фізичними даними, фіксацію на фізичному дефекті – реальному або уявному.

У сучасних дослідженнях акцентується увага на участь сприйняття у формуванні реального і ідеального образів фізичного Я (Р. Бернс [8], Н. Рамсі [70], В. Суемі [80] і ін.).

В. Шонфельд, Р. Бернс вказують на особливу роль ідеального образу фізичного Я, яка полягає в установках по відношенню до тіла, в свою чергу, пов'язаних з відчуттями, сприйняттями, порівняннями і ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей [8].

А.А. Налчаджян зазначає, що ідеальні Я-образи мотивують поведінку людей, вибір соціальних статусів і ролей, основних цілей і засобів їх досягнення. З віком зміст ідеального Я змінюється в результаті роботи ідентифікації, прості образи Я замінюються більш глибокими і складними (замінюються повні ідентифікації з окремими значимими особами на

ідентифікації з декількома особами, внаслідок чого індивід психологічно емансипується від кожного з них) [58].

Дослідники приходять до висновків, що конфлікт ідеального і реального образу фізичного Я також може бути детермінований фактором задоволеності зовнішністю [8, 58, 86]. Якщо різниця між образами велика, то можна говорити про існування конфлікту між цими двома підструктурами самосвідомості. Але одночасно може виникати мотив реалізації ідеального Я-образу.

М. Аргайл зазначає, що досягнення раніше сформованого ідеального Я означає початок нового етапу цілеутворення і нового ідеального Я [5].

Ф. Хоппе показав, що співвідношенням між рівнем домагань і фактичним рівнем виконання визначається якісна оцінка результатів діяльності, тобто успіх або неуспіх діяльності.

О.О. Бодальов сформулював положення про співвідношення «ідеального» і «буденного Я». Автор каже, що, звикаючи жити на рівні свого «буденного Я», людина залишає ряд своїх можливостей нереалізованими. Просування до «ідеального Я» є резервом цілеспрямованого розкриття і розвитку особистості. Гармонія між даними образами є важливою характеристикою особистості.

Крім вивчення причинно-наслідкової обумовленості (культурної, соціальної, вікової, гендерної, особистісної) задоволеності зовнішністю зарубіжні та вітчизняні дослідники відзначають важливість вивчення проблеми психологічних наслідків при незадоволеності образом фізичного Я. Так, В.О. Лабунська [41] приходять до висновку про те, що страх, печаль, досада, пережиті людиною при незадоволеності зовнішністю, призводять до порушення цілісності, пов'язаності Я, породжуючи тим самим не тільки внутрішньоособистісні конфлікти, але і деструктивні стосунки з буттям. А показник відношення до зовнішності є одним з критеріїв переживання життєвих криз, особливостей осмислення людиною свого буття. Втрата з різних причин естетичної, сексуальної привабливості зовнішнього вигляду,

його зміни в негативну сторону призводять до сильних переживань. Вони перебудовують не тільки соціально-психологічну структуру особистості, а й її найрізноманітніші зв'язку зі світом, трансформують ціннісну картину світу.

Узагальнюючи аналіз з проблеми задоволеності / незадоволеності образом фізичного Я, можна констатувати, що соціокультурна детермінація є найбільш розробленим напрямком сучасних досліджень, вивченню особистісних передумов, як в закордонній, так і у вітчизняній психології приділяється менше уваги. В роботах авторів визнається висока роль самооцінки реального і ідеального образів фізичного Я, що беруть участь у формуванні задоволеності зовнішністю. Але, на жаль, за межами досліджень залишаються питання про співвідношенні висоти самооцінки цих образів, що обумовлюють відповідний рівень задоволеності зовнішністю. Крім того, недостатньо вивчена роль особистісних чинників, які зумовлюють не тільки висоту самооцінок образів реального і ідеального фізичного Я, а й рівень задоволеності зовнішністю (величина розбіжності між цими образами). З нашої точки зору, особистісно-орієнтований підхід до дослідження задоволеності образом фізичного Я у жінок в період зрілості є перспективним і затребуваним, оскільки протистояння соціокультурного впливу з опорою на особистісні ресурси дозволить послабити негативний соціальний вплив на цілісність Я, зберігаючи психічне здоров'я особистості, підвищуючи якість життя людей, незадоволених своєю зовнішністю.

РОЗДІЛ 2

ОСОБИСТІСНІ УМОВИ ЗАДОВОЛЕННЯ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківська функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює молодість (20-25 років) та зрілість (26-64 роки). На думку американського психолога Дж. Бромля, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років).

В рамках дослідження задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку ми спираємося на вікову періодизацію Б.Г. Ананьєва, згідно з якою перший період дорослості (ранній дорослий вік) становить: 22-35 років чоловіки, 21-35 років жінки; другий період 36-60 років чоловіки, 36-55 років жінки [4].

Отже, ранній дорослий вік триває приблизно з 21 до 35 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єри.

Загалом, на етапі ранньої дорослості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, завдяки включенню у різні сфери соціального життя збагачується особистий досвід. Їй доводиться вирішувати важливі проблеми та завдання професійної кар'єри, виховання дітей, досягати ідентичності, розв'язувати суперечність між близькістю та ізоляцією у стосунках з людьми.

Перейдемо до обґрунтування особистісних умов задоволеності образом фізичного Я. в нашому дослідженні ми дотримуємося концепції І.С. Кона [37], в рамках якої Я-образ – це установча система, що включає три компоненти: когнітивний (знання про самого себе); афективний (відношення до себе, самооцінка); поведінковий (конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я). У зв'язку з цим вивчення особистісної детермінації задоволеності зовнішністю у жінок раннього дорослого віку будемо здійснювати відповідно до цієї структурної організації Я-образу.

2.1. Позитивне самоствавлення як психологічна умова задоволеності образом фізичного Я

Питання ефективної адаптації людини в соціальному середовищі, що постійно змінюється, є одним з центральних в психології. Сучасне суспільство висуває людині високі стандарти успішності, вимагаючи від неї бути досконалою і результативною в різних сферах життєдіяльності. Питання міри зусиль, спрямованих на самовдосконалення, все частіше піднімається в сучасних дослідженнях перфекціонізму особистості.

Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдєєва відзначають, що в ХХІ столітті прагнення до досконалості стало хворобою культури нашого часу. Прагнення до досконалості є природною потребою сучасної людини [59]. Л.Т. Баранська підкреслює, що самовдосконалення особистості, яке, можливо, завжди було прихованим стимулом суспільного розвитку, в теперішній час стає відкритою і свідомо прийнятою метою, яка реалізується в усіх сферах людської діяльності [6].

Г.В. Іванченко зазначає, що нагальною особливістю способу досконалої людини є необхідність володіння всіма (або майже всіма) можливими і значущими позитивними якостями [32].

На сьогоднішній день зовнішність є об'єктом цілеспрямованої активності та вдосконалення людиною. Перетворення зовнішнього вигляду завжди було важливим механізмом соціалізації особистості [40, 78]. Особливістю сучасної епохи є те, що під фізичною досконалістю мається на увазі естетична досконалість, позбавлення ознак наближення старіння. Згідно з даними чиказької Американської академії медицини з боротьби зі старінням, обсяг ринку товарів і послуг з уповільнення старіння на 2005 рік становив близько 40 млрд. \$ і зростає зі швидкістю 25% на рік [32].

Сьогодні індустрія зупинки часу пропонує різноманітні способи збереження молодості, формуючи у людини щоденну потребу вдосконалення фізичного Я, актуалізуючи незадоволеність зовнішністю. Самоствавлення,

орієнтоване на фізичні критерії зовнішності породжує низку психологічних проблем формування аутентичної Я-концепції, образу тіла, самоповаги.

У вітчизняній психології науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоствалення представлено в працях К.В. Хоменко. На думку вченої, ставлення до себе починає ґрунтуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності [89].

С.О. Ставицькою [77] проаналізовано соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствалення як компонентів розвитку самосвідомості. Н. Мацевко в ході аналізу досліджень проблеми самоствалення у вітчизняній психології вказує, що цей феномен можна розглядати одночасно на трьох рівнях психологічного буття людини: діяльності, особистості та самосвідомості. Дослідник визначає самоствалення як полімодальну емоційно-ціннісну систему, як одну зі складників суб'єктного ядра особистості та структури її самосвідомості, що виражає особливості ставлення людини до самої себе і забезпечує центрування її внутрішнього простору й формування смислового вектору життєвого шляху.

Вплив гендерних стереотипів на формування самоствалення особистості досліджено О.В. Камінською, А. В. Мирошнеченко. Доведено, що особистість усвідомлює свою індивідуальність і неповторність саме на основі аналізу гендерних характеристик [34].

Дані наукових досліджень свідчать про те, що уявлення людини про себе завжди супроводжуються тим чи тим самостваленням, самооцінкою своїх особливостей та проявів або загальною оцінкою свого Я як певної узагальненої цілісності (Р. Бернс [8], Л.І. Божович [10], Т. Шибутані [94] та ін.). Як зазначає А.Г. Черкашина [91], образ фізичного Я не сприймається людиною нейтрально, а завжди пробуджує ті чи ті почуття і оцінки, інтенсивність яких може варіювати залежно від соціального контексту і від самого когнітивного змісту. Позитивна оцінка свого зовнішнього вигляду в свідомості людини, а також у судженнях навколишніх може істотно

вплинути на позитивність її Я-концепції загалом і навпаки, негативна оцінка веде за собою істотне зниження загальної самооцінки. Означений феномен вченими традиційно називається самооцінкою або афективною складовою Я-концепції.

Самоставлення характеризується як система емоційно-ціннісних установок щодо власного Я, найважливіший чинник задоволення низки потреб. Самоставлення загалом проявляється як глобальне почуття «за» або «проти» себе і припущення аналогічних почуттів в інших на свою адресу. Ці почуття виражаються у специфічних внутрішніх діях, таких як самосхвалення, самопохвала, самоосуд, самозвинувачення [44, 45].

В історично-науковому ракурсі проблема ставлення до себе цікавила ще представників філософської школи екзистенціалізму (В. Франкл, С. Кьєркегор, А. Камю, К. Ясперс та ін.). Проте розглядаючи проблеми самосвідомості, особистісної відповідальності, цінностей, завдяки яким людина осмислює буття, ці дослідники лише віддалено актуалізували феномен самоставлення, не виділяючи його як самостійну категорію.

В науковій літературі виокремлюють декілька основних підходів до розуміння самоставлення (загальної самоповаги) та його структури. Так, представники одного із них (У. Джеймс, К. Роджерс та ін.) пов'язують ставлення до себе із системою самооцінок індивіда. Цій позиції багато в чому протистоїть соціально-структурно-біографічний підхід, у рамках якого самоставлення трактується як самостійна змінна зі своєю особливою природою (Д. Дембо, С. Куперсміт, М. Розенберг). Водночас, популярним є розуміння самоставлення як соціальної установки (Р. Бернс, І.С. Кон). Українські та російські науковці проблему самостійного теоретичного статусу означеної категорії, її зміст, структуру розглядають в рамках концепції самосвідомості особистості (Л.С. Виготський, О.Т. Соколова, В.В. Столін та ін.).

Перші спроби трактування феномену самоставлення у зарубіжній психології були пов'язані з категорією «глобальна самооцінка» як деякого

загального переживання, яке інтегрує парціальні самооцінки в єдину динамічну сукупність. Розкриваючи природу самоствавлення, науковці робили акцент на відмінностях процесів самопізнання та самооцінки, які розмежувати особливо складно. На думку західних дослідників, завдяки самопізнанню можна виявити детермінанти поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус прийняття індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей.

Диференціацію окреслених понять чітко провів Р. Бернс [8], визначаючи Я-концепцію як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язану з їх оцінкою. Власне самооцінка, яка проявляється у прийнятті або неприйнятті конкретних рис образу «Я», на думку науковця, й відображає ставлення людини до себе. Відповідно, за Р. Бернсом, самоствавлення існує тому, що знання про себе не можуть прийматися особою байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Учений підкреслював стійкість самоствавлення, пояснюючи це самоспрямованістю емоцій, пов'язаних з образом «Я». Таким чином, згідно з позицією Р. Бернса, самоствавлення, як емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина Я-концепції є інтегральною стійкою самооцінкою, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу Я.

В працях С. Куперсмита поняття самоствавлення трактується як ставлення індивіда до себе, яке формується поступово, проявляється у формі схвалення або несхвалення, переконуючи цим самим людину в її самоцінності або ж малозначущості.

У пострадянській та вітчизняній психології дослідження сутності самоствавлення не мало тривалої історії, однак і не залишалося поза увагою. Пріоритетні позиції займає визначення самоствавлення як загального почуття щодо себе, загальний знаменник, підсумковий вимір «Я», яке виражає міру прийняття або неприйняття індивідом самого себе, позитивне або негативне ставлення до себе, похідне від сукупності парціальних самооцінок [89].

В якості основних механізмів формування глобальної самооцінки науковцями виділяються: порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним» (К. Роджерс); оцінка власних характеристик, які сприяють або перешкоджають самореалізації (О.Т. Соколова, С.Р. Панталеєв); відображення суб'єктом інформації про себе з точки зору власної системи цінностей (О.М. Леонт'єв).

Стосовно змісту загальної самооцінки, то, на думку С.Р. Панталеєва, не можна вважати єдино правильним її трактування як похідної від окремих самооцінок, тут є багато нез'ясованих моментів. Так, відкритим залишається питання щодо умов, за яких парціальні самооцінки інтегруються у загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Розуміння сутності самоствавлення як суми парціальних самооцінок також є дещо спрощеним.

Також в літературі зустрічається інше пояснення самоствавлення як самостійної змінної, яка має особливу природу та виконує специфічні функції у загальній системі Я-концепції. У дослідженнях С. Куперсміта та М. Розенберга самоствавлення розглядається як своєрідна стійка особистісна риса, практично незалежна від ситуації та віку людини. Автори підкреслюють, що саме мотив самоповаги та потреба у стійкому образі Я гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе.

Л. Уельс та Дж. Марвелл зафіксували три погляди на розуміння феномену самоствавлення (self-regard), які відображають різні теоретичні позиції і мають власне конотативне значення: любов до себе (self-love), самоприйняття (self-acceptance) та почуття компетентності (sense of competence). Основна відмінність між цими поняттями, на думку науковців, полягає у тому, як розставлені в них акценти: на почутті прихильності (симпатії) чи на оцінці. Так, терміни «любов до себе» та «самоприйняття» відрізняються мірою усвідомлення почуття симпатії до свого «Я».

Розглядаючи самоствавлення з погляду самоприйняття, науковці роблять акцент на способі ставлення до себе через зіставлення образу Я суб'єкта з певним ідеалом. У феноменологічній теорії особистості К.

Роджерс [71] також трактує самоствавлення через почуття прийняття. На думку дослідника, ставлення до себе має афективно-мотиваційну детермінацію і проявляється у почутті внутрішнього благополуччя або неблагополуччя індивіда.

Таким чином, аналіз праць зарубіжних психологів продемонстрував, що попри відсутність загальноприйнятого термінологічного трактування поняття «самоствавлення» й єдність у визначенні його сутності, можна визначити більш-менш прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствавлення є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного Я, і є інтеграцією окремих самооцінок.

Теоретичні основи трактування самоствавлення як компонента самоусвідомлення були закладені І.І. Чесноковою [92]. Вчена ввела поняття «емоційно-ціннісне самоствавлення» – специфічний вид емоційного переживання, в якому відображається власне ставлення людини до того, про що вона дізнається, розуміє, досліджує щодо самої себе. Переживання при цьому трактуються як внутрішня динамічна основа, спосіб існування самоствавлення, через який людина усвідомлює ціннісний смисл власних ставлень до себе. На думку І.І. Чеснокової, із багатьох переживань різних емоційних станів, почуттів особистості щодо себе у певні вікові періоди розвитку, на основі збагачення емоційного досвіду формується більш або менш узагальнене емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе. Досліджуючи процес формування самоствавлення, вчена наголошує на тому, що він відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому із них емоційно-ціннісне самоствавлення є нестійким і виникає як результат порівняння себе з іншими людьми. У такому випадку в процесі пізнання себе людина переважно спирається на зовнішні чинники. І його підсумком є окремі образи Я і власної поведінки, які наче прив'язані до конкретної ситуації. Тут ще немає цілісного, дійсного розуміння себе, пов'язаного з

осмисленням власної суті. Провідними формами самопізнання у межах порівняння «Я–Інший» виступають самосприймання і самоспостереження.

На другому, вищому рівні самопізнання формування самоствавлення здійснюється шляхом порівняння «Я–Я» за допомогою внутрішнього діалогу. Воно виражається через самооцінку та відображає рівень психологічної зрілості особистості. Провідними формами такого самопізнання виступають самоаналіз і самоосмислення.

Досить перспективним у психології є розуміння самоствавлення як відображення у свідомості особистісного смислу «Я», що представлено у концепції В.В. Століна [79]. Автор зазначав, що протягом життя людина включається у різноманітні види діяльності й тим самим реалізує сукупність життєвих ставлень. Водночас, під впливом цих ставлень одні й ті ж за змістом обставини та дії можуть мати різний особистісний смисл. У такому випадку людина потрапляє у потенційну конфліктну ситуацію, коли одні й ті самі дії набувають різного смислу залежно від різних мотивів. Такий суперечливий смисл Я вчений називає конфліктним. Власне переживання людиною конфліктних смислів трактується В.В. Століним як процес самоусвідомлення, в ході якого людина починає розуміти, з чим вона може впоратися, а від чого змушена буде відмовитися і які перешкоди навіть під тиском обставин не зможе подолати. Такими перешкодами для індивіда є не тільки зовнішні обставини та ставлення навколишніх, але й особистісні характеристики, зокрема зовнішність. Ця теза підтверджує положення про те, що не тільки об'єктивні чинники, а й власне Я може бути умовою, метою, мотивом тієї чи тієї діяльності людини. Отже, в контексті концепції смислу Я під самоствавленням В.В. Столін розуміє безпосередньо-феноменологічне вираження особистісного смислу Я для самої людини. При цьому буття суб'єкта та його об'єктивна позиція у соціумі визначають специфіку такого переживання.

Заслуговує на увагу також концептуальна модель самоствавлення як соціальної установки, що бере початок у західній психології. У ній

самоствалення трактується як позитивна або негативна установка на себе. Серед вітчизняних психологів найбільш детально в цьому напрямі працював Н. Сарджвеладзе, який ввів термін «самоствалення» як самостійну психологічну категорію. Науковець виділив предметні одиниці самосприйняття і самооцінки:

- біологічний вимір: ставлення до своєї зовнішності і анатомічних особливостей. Ставлення до своїх біомеханічних і функціонально-фізіологічних можливостей;

- психологічний вимір: ставлення до своїх сенсомоторних особливостей та інструментальних можливостей, інтелектуальних здібностей, емоційних особливостей, вольових якостей і результатів своєї діяльності. Ставлення до себе як неповторної особистості, почуття самототожності;

- соціальний вимір: ставлення до себе як носія певних соціально-моральних норм і цінностей, до свого соціального статусу (до статусу в системі формальних взаємин, до соціально-економічного або соціометричного статусу). Ставлення до того, як до мене ставляться навколишні, чого від мене очікують та ін.

Важливим аспектом у вивченні феномену самоствалення виступає дослідження його структури. У психології він презентований двома протилежними напрямками. Представники першого схиляються до розуміння самоствалення як цілісного утворення. Вивчення самоствалення як складноструктурованого психологічного утворення знайшло відображення у більшості наукових теорій. Так, зокрема, К. Роджерс у структурі самоствалення виділяє дві підсистеми: самоприйняття (емоційна) та самооцінка (оцінна) [71]. Згідно з переконанням науковця, самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей та чеснот, тоді як самоприйняття – це прийняття себе загалом, незалежно від того, якими рисами наділена особистість – безумовне прийняття себе.

На думку В.В. Століна [79] компонентами або вимірами самоствавлення є: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, які завдяки адитивності цієї структури інтегруються у загальне почуття позитивного або негативного ставлення до себе. Тому, на думку психолога, глобальне самоствавлення є сукупністю вищеназваних компонентів. І незважаючи на те, що окремі емоційні виміри можуть знижуватися за рахунок компенсаторного росту інших, ставлення людини до себе може залишатися відносно постійним. Означену властивість глобального самоствавлення автор називає адитивністю.

Аналізуючи запропоновану В.В. Століним структуру самоствавлення, С.Р. Панталеєв залишив відкритим питання щодо психологічного змісту трьох вимірів самоствавлення, які в концепції вченого не зводяться ні до парціальних самооцінок, ні до набору емоцій. В кожного суб'єкта міра вираження якоїсь однієї із трьох специфічних емоційних модальностей буде різною, що і визначатиме психологічний зміст інтегрального ставлення індивіда до себе. Так, для однієї людини провідне місце у структурі самоствавлення може займати самоповага, для іншої – глобальне почуття може переживатися у формі симпатії до себе. Таким чином, самоствавлення є не просто сумою емоційних проявів, а деякою унікальною формою (модальністю) зі специфічним семантичним забарвленням та певним емоційним тоном. І тому психологічна система самоствавлення не адитивна, як підкреслює психолог, а побудована за принципом динамічної ієрархії, в якій ядром може виступати та чи та модальність емоційного самоствавлення.

С.Р. Панталеєв у структурі самоствавлення виділив дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну, які, хоча й відрізняються за семантичним змістом, проте функціонують спільно. Перша визначається ним як «самоповага», «почуття компетентності», «почуття ефективності»; друга – як «аутосимпатія», «почуття власної гідності», «самоцінність», «самоприйняття».

У своєму дослідженні А. Черкашина [91] виділила чотири емоційні компоненти макроструктури самоствавлення: самоповага, самоприйняття,

аутосимпатія й очікуване ставлення інших людей, а також дві підсистеми, кожна з яких специфічно пов'язана зі змістом Я: систему самооцінок і систему емоційно-ціннісних ставлень. Система самооцінок виконує функцію порівняння з іншими («Я» у порівнянні з іншими), а емоційно-ціннісна – сигналізує про суб'єктивну значущість цих самооцінок («Я»–«Я»).

Соціально-психологічними механізмами формування самооцінки виступають: а) засвоєння оцінок інших людей; б) соціальне порівняння, тобто порівняння своїх якостей з подібними характеристиками інших людей; в) виведення оцінок себе на основі знання своєї поведінки; г) смислова інтеграція життєвих переживань.

Резюмуючи вищезазначені погляди науковців, слід зазначити, що самоствавлення як полімодальна емоційно-ціннісна система займає особливе місце в системі ставлень особистості. Основним механізмом формування самооцінки вчені вважають процес соціального порівняння, критерієм якого виступає соціальний еталон, а при його відсутності – найближче соціальне оточення. Структуру самоствавлення можна відобразити так: по-перше, існує деяке узагальнене самоствавлення (самоповага), яке є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, що виражає ступінь позитивного ставлення індивіда до власного уявлення образу Я; по-друге, це узагальнене самоствавлення у певний спосіб інтегрується з парціальних самооцінок, відповідно до їх суб'єктивної значущості.

Образ фізичного Я є динамічним феноменом, він завжди є усвідомлюваним особистістю в тимчасовому аспекті. Т. Кеш підкреслює, що тіло – це рухома ціль і думки людини про зовнішність змінюються з плином часу протягом усього життя [70, с. 62]. Можна припустити, що сенситивність жінок до вікових змін зовнішності, незадоволеність образом фізичного Я залежить від неузгодженості позитивного самоствавлення і усвідомлення неминучості втрати зовнішньої привабливості.

Зазначене дозволяє визначити позитивне самоствавлення в якості особистісної умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

2.2. Перфекціонізм як передумова вдосконалення фізичного Я

Зарубіжними фахівцями підкреслюється, що сучасні образи ідеальної зовнішності (струнка худорлява фігура, вузькі стегна, великі груди) є для більшості жінок практично недосяжними без участі естетичної хірургії, що підтримує високі стандарти привабливості, іноді навіть створює нереалістичні образи. Статистика звернення до естетичної хірургії має стійку тенденцію зростання [107].

У зв'язку з тим, що перфекціонізм проявляється в різноманітних формах психічної активності особистості [22, 23, 31, 88], його вивчення як особистісної передумови задоволеності образом фізичного Я є актуальним в контексті цього дослідження.

Розглянемо основні аспекти поняття перфекціонізму та його зв'язок з задоволеністю образом фізичного Я особистості.

Спочатку перфекціонізм (від лат. Perfectio – досконалість, закінченість) виник як богословське вчення, яке закликає до особистого самовдосконалення і затверджує, що людина добрими справами може «поліпшити» свою гріховну природу [32].

Досконалість людини є однією з центральних тем філософії. Якщо в давньогрецькій філософії досконалість розглядається крізь призму гармонії душі і тіла (Платон, Арістотель), то сучасні філософські трактування досконалості сходяться в тому, що прагнення до недосяжного ідеалу закладено в самій природі людини [53, 61]. Тяга до досконалості може пояснюватися бажанням цілісності, оскільки сама людина – частина Всесвіту або Божественного буття (цим визначено і її недосконалість). Філософська

етика виходить з необхідності враховувати морально-етичні ідеали, до яких повинна прагнути досконала людина. З точки зору філософської естетики, уявлення про досконалу людину не може бути повним без її естетичного аспекту. Такі поняття, як гармонія, симетрія, лад, упорядкованість, описують різні грані досконалості.

У психології акцент на прагненні до досконалості як одного з головних мотивуючих факторів вчинків людини був зроблений ще в роботах А. Адлера і К. Хорні. А. Адлер [2] зазначав, що недоліки людини, в тому числі й фізичні, можуть допомогти їй розвинути незвичайну енергію для їх подолання та «компенсації» – стати досконалішою за інших в тій чи іншій галузі. К. Хорні [90] вважала, що прагнення до досконалості завжди і у всьому є причиною стійких невротичних станів, що заважають людині приймати себе і оточуючих, змушує прагнути до недосяжного, нехтуючи наявними.

Перша згадка терміна «перфекціонізм» в клініко-психологічній літературі зустрічається у М. Холландера в 1965 році. Проблема перфекціонізму стала активно вивчатися в Європі і Америці з 1980-х років. З кінця 80-х років ХХ століття кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, зросла на триста відсотків. Аналіз наукової літератури з проблеми перфекціонізму особистості показав, що на сучасному етапі розвитку науки вивчення цього поняття викликає більший інтерес у вчених в напрямку уточнення змісту даного феномена і розробки методичного інструментарію для його діагностики [98].

У широкому сенсі під перфекціонізмом розуміється переконаність в тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої повинна прагнути людина, а перфекціоніст – це людина, яка прагне бути краще в усіх аспектах свого життя [50, 51].

Основна маса досліджень перфекціонізму проведена зарубіжними психологами [22, 96, 101, 106]. У вітчизняній психології спостерігається підвищення уваги до цього поняття досить недавно [35, 48].

На початкових етапах вивчення цього феномена дослідники дотримувалися одновимірних теорій, сьогодні науковці звертаються до багатовимірних теорій при поясненні змісту поняття перфекціонізму особистості.

В рамках одновимірних теорій перфекціонізм вивчався через єдиний параметр – високі особисті стандарти (А. Бек, Д. Бернс, А. Елліс). Супутніми ознаками поняття були почуття умовного прийняття іншими людьми, вимушений характер внутрішніх повинностей і негативне самооцінювання [22].

Сучасні дослідники розглядають перфекціонізм як стабільну особистісну рису, як складний особистісний конструкт. Питання про структуру цього феномена, як і раніше, залишається дискусійним. Ідея про багатовимірну психологічну структуру перфекціонізму послідовно розвинена в концепціях, розроблених кількома колективами вчених – канадською групою П. Хьюїтта і І.Г. Флетта, британською групою Р. Фроста та американською групою Р. Слені і Дж. Ешбі.

У канадській концепції взята за основу об'єктна спрямованість перфекціонізму і виділені «Я-адресований» (виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання, цензурування поведінки), адресований іншим (нереалістичні стандарти для значущих людей, очікування людської досконалості, постійне оцінювання інших), адресований світу (переконаність в тому, що в світі все повинно бути точно, акуратно, правильно, а всі людські і загальносвітові проблеми повинні знаходити правильне і своєчасне рішення) і соціально приписаний перфекціонізм (переконання в тому, що інші люди нереалістичні в своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати і чинити тиск на індивіда з метою змусити бути досконалим). На основі цієї концепції було створено Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Хьюїтта – І.Г. Флетта, де досліджується три складові перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально приписаний перфекціонізм [23].

У британській концепції виділені 6 компонентів перфекціонізму – високі особисті стандарти (схильність висувати надмірно високі стандарти), заклопотаність помилками (негативна реакція на помилки, схильність прирівнювати помилку до невдачі), сумніви в діях (постійні сумніви щодо якості виконання діяльності), високі батьківські очікування (сприйняття батьків як таких, що делегують дуже високі очікування) і критика (сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують), організованість (важливість порядку і організованості). Ці параметри тестуються за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста [22].

В американській концепції в якості основних параметрів перфекціонізму виділені такі: високі стандарти, схильність до порядку, тривога, прокрастинація, проблеми в інтерперсональних відносинах. Для діагностики цих параметрів використовується Шкала «недосяжної досконалості» Р. Слені.

В даний час відбувається розширення предметного поля дослідження перфекціонізму. Думки вчених, які дотримуються різних позицій, в одних пунктах збігаються, а в інших – зовсім різні. Найбільш популярною продовжує залишатися точка зору П. Хьюїтта і Г. Флетта. Їх концепція вважається найбільш перспективною, фундаментальною, тому що відображає не тільки інтраперсональні, але й інтерперсональні параметри. У нашому дослідженні ми спираємося саме на цю концепцію.

У російській психології феноменологія перфекціонізму вперше була розкрита в рамках клінічного розуміння природи цього явища. Поряд з зарубіжними колегами Н.Г. Гаранян у співавторстві з А.Б. Холмогоровою виділяють наступні параметри патологічного перфекціонізму: інтерперсональний перфекціонізм (страх невідповідності позитивним уявленням людей при постійному порівнянні себе з оточуючими і залежність від зовнішньої оцінки); паттерни негативного мислення (негативний відбір і полярне мислення в сфері досягнень і відносин); наявність важких цілей і

високих стандартів діяльності; потреба в досконалому володінні своїми почуттями [22].

У зарубіжній і вітчизняній літературі піднімається питання про вплив перфекціонізму на особистість, її поведінку, досягнення. Дослідниками відзначається, що перфекціонізм може мати місце в структурі різних типів особистості. Він набагато частіше проявляється у депресивних і тривожних людей, при розладах харчової поведінки, особистісних розладах, суїциді, мігреневих головних болях. Роблячи акцент на амбівалентній і дисфункціональній природі перфекціонізму, науковці говорять про існування здорового (нормального, адаптивного) і невротичного (патологічного, дезадаптивного) видів перфекціонізму [23, 96, 98, 101]. В історії психології Д. Хамачек на основі клінічного досвіду вперше описав відмінності між невротичним (дезадаптивним) і нормальним (адаптивним) перфекціонізмом. Нормальні перфекціоністи характеризуються прагненням до успіху, враховують власні ресурси і обмеження, реалістичні у постановці цілей, гнучкі в поведінці. Невротичні перфекціоністи, навпаки, характеризуються страхом невдачі, схильністю до жорсткої самокритики, нереалістичністю цілей і стандартів, переживаннями перманентної провини за власний неуспіх. Однак в науці залишається спірним питання про можливість існування здорового перфекціонізму. І.Г. Малкіна-Пих посилається на точку зору Т. Грінспон (Т. Greenspon), згідно з якою перфекціонізм не є ні певним типом поведінки, ні боротьбою за досконалість. Він виникає в результаті міжособистісного спілкування, рідко мотивований зсередини, являє собою спробу виправдати очікування значущих інших і не розчарувати їх, а тому ніяк не може бути здоровим [50, 51].

А.А. Золотарьова [31] наводить дані порівняльних досліджень між цими типами перфекціонізму. Вона приходить до висновку, що нормальний перфекціонізм пов'язаний зі спектром адаптивних якостей особистості, що виявляються у відносинах з іншими (доброзичливістю, відкритістю досвіду), толерантності до вимог суспільства (нонкомформізмом, альтруїзмом),

активності особистості (екстраверсія, переважанням активних копінг-стратегій, самоактуалізації), особистісної зрілості (відповідальністю, сумлінністю, зрілими когнітивними схемами, самоефективністю, упевненістю в собі, позитивними інтерперсональними якостями), позитивній емоційній стабільності (переживанням задоволення від діяльності, позитивною самооцінкою). І навпаки, патологічний перфекціонізм пов'язаний з дезадаптивними особистісними характеристиками – нейротизмом, дисфункціональними когнітивними схемами, емоційної дезадаптацією, переважанням уникаючих копінг-стратегій, ірраціональним мисленням, прокрастинацією, схильністю до самокритики, самозвинуваченням і звинуваченням інших.

В.О. Ясная, С.М. Єніколопов вважають, що адаптивний перфекціонізм обмежується однією або двома сферами вдосконалення, а дезадаптивний перфекціонізм – глобальний і охоплює всі аспекти особистості [98].

Одним з нових напрямків у вивченні перфекціонізму є дослідження специфічних детермінант нормального і патологічного перфекціонізму. А.А. Золотарьова [31] емпірично довела існування наступних детермінант нормального перфекціонізму – життєстійкість, осмисленість існування, почуття зв'язності, суб'єктивна вітальність, відчуття щастя, задоволеність життям, самодетермінація, особистісний динамізм, толерантність до невизначеності, каузальні орієнтації, рефлексія, стиль саморегуляції, тимчасова перспектива, контроль за дією і почуття самотності. У нормальному перфекціонізмі переплітаються ресурси мінливості і ресурси стійкості. Патологічний перфекціонізм детермінований порушенням саморегуляції, викликаного прагненням особистості до недосяжної досконалості і що виявляється у втраті самовладання і відчутті безпорадності в складних життєвих ситуаціях, страху нових невизначених ситуацій, почутті незадоволеності і безглуздості життя, відсутності чіткої часової перспективи, почутті невдоволення і розчарування в собі, переживанні неконтрольованості життя, відсутності відчуття особистісного прогресу. Патологічний

перфекціонізм проявляє себе лише як ресурс мінливості, спонукаючи до вічної гонитви за недосяжною досконалістю.

Російськими науковцями в якості самостійного параметра перфекціонізму особистості виділено феномен фізичного перфекціонізму (П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова, А.Б. Даденко). П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова під терміном «фізичний перфекціонізм» розуміють систему особистісних переконань і установок, пов'язаних зі своїм зовнішнім виглядом: підвищена заклопотаність і незадоволеність своєю зовнішністю, прагнення до відповідності високим стандартам тіла, до досягнення найкращих результатів в боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень з приводу зовнішнього вигляду [81].

У зарубіжній психології термін «фізичний» (тілесний) перфекціонізм не вживається, не розглядається як окремий феномен, а вивчається як компонент загального перфекціонізму при дослідженні фізичного Я. В науковій літературі представлені результати досліджень вказують на значний внесок перфекціоністських установок в формування різних порушень харчової поведінки (І.Г. Малкіна-Пих, А. Dingemans, С. Fairburn,), готовності звернення до естетичної хірургії (S.L. Gillman, P.L. Hewit, S.B. Sherry), перфекціонізму у чоловіків і жінок, які займаються бодібілдингом і вживають стероїди для нарощування м'язової маси (К.А. Phillips, Н.Г. Pope, R. Olivardia), а також незадоволеності своїм тілом у різних статевовікових групах (А.М. Bardone-Cone, К.М. Cass, J.A. Ford) [99, 100, 106].

Екстремальним стилем прояву перфекціонізму є звернення до естетичної хірургії. С. Джилман вважає, що сучасній естетичній хірургії притаманний «пафос перетворення», який відбивається в різноманітних назвах цієї області – реконструктивна, естетична і косметична хірургія. С. Шеррі та П. Хьюїтт [106] вважають, що прагнення виглядати бездоганно і захоплювати оточуючих своїм зовнішнім виглядом породжує у індивідів з

високим рівнем перфекціонізму думки про зміну зовнішності за допомогою найрадикальніших методів естетичної хірургії.

А.Б. Холмогорова, А.А. Даденко вказують на наявність взаємозв'язку фізичного перфекціонізму з виникненням афективних порушень у підлітків і молодих людей [88]. Вчені виявили взаємозв'язок фізичного перфекціонізму з емоційним неблагополуччям, виразністю симптомів депресії, В.В. Парамонова – з низьким рівнем диференційованості когнітивно-афективної сфери, спотворенням тілесної та гендерної самоідентичності, розмитістю сприймаються суб'єктом тілесних кордонів і нестійкою самооцінкою [83].

Таким чином, узагальнюючи аналіз наукової літератури, можна констатувати, що автори одностайні в думці про перфекціонізм як про стійку особистісну якість, що активно виявляється в різноманітних формах психічної активності особистості (мотиваційна та емоційна сфери, поведінка, саморегуляція, самоактуалізація, відповідальність, копінг-стратегії, самооцінка, самоефективність, тимчасова перспектива, задоволеність життям та ін.).

Про прояві перфекціонізму свідчить надзначущість зовнішності для особистості. Фахівцями звернення до естетичної хірургії інтерпретується як прагнення перевищити норму в фізичну досконалість. З одного боку, цілеспрямована особистість, яка активно засвоює цінності суспільства, в тому числі і соціальні вимоги до ідеального образу фізичного Я, безумовно, є проявом особистісної гнучкості, мобільності, ефективної соціалізації. Але з іншого боку, надзначущість наближення до соціально схвалюваних ідеалів зовнішності, обумовлена цінністю схвалення з боку суспільства, потребою постійного переживання успіху, свідчить про прояв дезадаптивного, соціально запропонованого перфекціонізму. Ймовірно, в свідомості перфекціоніста в міру наближення до ідеального образу фізичного Я відбувається знецінення досягнутих результатів, перфекціоністу важко прийняти себе таким, яким він є, він не відчуває задоволення від досягнутого,

виникає потреба в досягненні нової мети, більш досконалого образу ідеальної зовнішності, який схвалюється суспільством і культурою [17].

Відповідно, ми вважаємо, що прагнення до фізичної досконалості зумовлюється впливом соціально запропонованого перфекціонізму на образ фізичного Я особистості. Зазначене дозволяє визначити перфекціонізм в якості особистісної умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

2.3. Психологічне благополуччя як особистісна умова задоволеності образом фізичного Я

В дослідженнях з проблеми образу фізичного Я зустрічаються дані, що вказують на існування взаємозв'язку задоволеності життям на ставлення до зовнішності [7, 17]. За даними В.О. Лабунської, функціональний взаємозв'язок ставлення до зовнішнього вигляду з досягненнями в різних галузях життєдіяльності людини не тільки відзначається багатьма дослідниками, але і фіксується на рівні буденної свідомості. Вчена підкреслює, що, на думку людей, зовнішня краса і фізична привабливість залишаються постійними регуляторами соціальних відносин [40].

Зарубіжними психологами (А. Kahn, E.V. Matches) виявлено, що у жінок фізична привабливість позитивно корелює з відчуттям щастя, з самооцінкою і негативно – з невротичними реакціями. В роботі О.В. Белугіної отримано дані про те, що прагнення змінити «зовнішнє Я» виникає на тлі переживання людиною життєвої кризи. Автором показано, що таке прагнення пов'язано з незадоволеністю людини своїм життям. Почуття нереалізованості і життєвої кризи, оцінка людиною свого життєвого шляху як непродуктивного ініціює прагнення до перетворення «зовнішнього Я». Перетворення зовнішнього вигляду є способом зміцнення самооцінки,

отримання соціального схвалення, поваги, засобом посилення впливу і влади [7].

Н. Рамсі, Д. Харкорт [70] відзначають, що суб'єктивна незадоволеність життєвими досягненнями, самореалізацією сприяє переносу незадоволеності на образ фізичного Я, визначаючи вибір рівня активності догляду за зовнішністю від цілком «нешкідливих» до «небезпечних» для здоров'я способів підтримки фізичної привабливості (естетична хірургія).

Почуття задоволеності поряд з почуттям любові є найважливішим життєвим почуттям. Їх переживання і усвідомлення веде до переживання сенсу свого життя. К.О. Абульханова-Славська [1] вважає задоволеність психологічною характеристикою зворотного зв'язку досягнень особистості з попередніми і наступними вимогами, суб'єктивною оцінкою і переживанням особистістю психологічного результату її діяльності, відповідністю цього результату вихідній меті, без чого неможливо продовження діяльності, величезним резервом активності особистості. На думку вченої, задоволеність життям є головним критерієм оцінки якості життя, оцінки його благополуччя та правильності. Аналогічної точки зору дотримується М. Аргайл [5], вважаючи, що задоволеність – це рефлексивна оцінка, судження людини про те, наскільки все було і залишається в її житті благополучним. Л.В. Куликов зазначає, що задоволеність або незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки: побутового, економічного, політичного. Задоволеність життям є значущим фактором формування індивідуальної і суспільної свідомості.

У психології задоволеність життям ототожнюється з поняттями суб'єктивного відчуття щастя, психологічного благополуччя. Низкою авторів «психологічне благополуччя» використовується як синонім поняття «суб'єктивне благополуччя», а «суб'єктивне благополуччя» синонімічно відчуттю щастя (В. Зінченко, Б. Мещеряков), життєвій задоволеності (В.І. Зацепін). Для широко розповсюдженого терміна «задоволеність життям» характерна невизначеність в предметі оцінки, тому більш

конструктивним в психологічному аспекті є використання терміна «благополуччя», оскільки у нього є досить ясне значення, його трактування збігаються в різних наукових дисциплінах і повсякденній свідомості [13]. Таким чином, у зв'язку з теоретико-методологічною неопрацьованістю понять в нашій роботі ми будемо використовувати поняття «психологічне благополуччя» як синонім задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя, відчуття щастя.

Поняття «психологічне благополуччя» введено в науковий обіг відносно недавно. Пік досліджень благополуччя (щастя, задоволеність життям) в зарубіжній психології припав на 1980-і рр. До вивчення проблеми психологічного благополуччя в зарубіжній психології зверталися Н. Брандбурн, Е. Дінер, Д. Канеман, К. Ріфф і ін. [102]. У вітчизняній психології вивчення психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості представлено дослідженнями О.М. Груб'як [24], С.М. Кондратюк [38].

Аналіз робіт провідних дослідників психологічного благополуччя показав, що на сьогоднішній день, не дивлячись на поширеність цього терміну в літературі, в психологічній науці поки не вироблено єдиного загальноприйнятого поняття «психологічне благополуччя» особистості. Аналізуючи і узагальнюючи існуючі підходи до вивчення психологічного благополуччя, Л.А. Пергаменщик, М.М. Лепешинський [68] надійшли висновку, що це поняття характеризує галузь переживань і станів, властивих здоровій особистості. На відміну від поняття «психологічне здоров'я» термін «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя.

Теоретична база вивчення психологічного благополуччя була закладена дослідженнями зарубіжних психологів в рамках гедоністичного («задоволення») і евдемонічного («щастя процвітання, блаженство») розуміння феномена.

У гедоністичному розумінні психологічного благополуччя акцент ставиться на досягненні задоволення і уникнення незадоволення, яке виступає як результат соціального порівняння [13]. У концепції Н. Бредбурна психологічне благополуччя є балансом, який досягається постійною взаємодією двох видів афектів – позитивного і негативного. Різниця між ними є показником психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволеністю життям. У разі переважання позитивного афекту над негативним людина відчуває себе щасливою і задоволеною, має високий рівень психологічного благополуччя. І, навпаки, в разі перевищення негативного афекту над позитивним – рівень психологічного благополуччя вважається низьким.

Схожої позиції дотримувався Е. Дінер, який ввів поняття «суб'єктивне благополуччя», близьке до змісту психологічного благополуччя Н. Бредбурна. Суб'єктивне благополуччя формують три основні компоненти – задоволення, приємні і неприємні емоції [40]. До вивчення психологічного благополуччя як відображення переважання позитивних переживань над негативними також відносяться роботи М. Аргайла, Д. Канемана та інших дослідників [5].

Евдемонічний підхід вивчення благополуччя ґрунтується на ідеях гуманістичної психології і розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, повноту самореалізації, можливість ставати суб'єктом власного життя [13]. Основним обмеженням цього підходу була складність емпіричної оцінки психологічного благополуччя.

К. Ріфф, спираючись на дослідження в рамках гедоністичного підходу дослідження психологічного благополуччя, а також на роботи вчених позитивного психологічного функціонування особистості (А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона), створила концепцію психологічного благополуччя. Вченою психологічне благополуччя розглядається як позитивне функціонування особистості, результат саморозвитку. Основним змістовним початком концепції є теза про те, що особистісне зростання є

необхідною умовою досягнення психологічного благополуччя. Багатовимірною моделлю К. Ріфф включає шість складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття і автономія. На основі цієї моделі К. Ріфф розробила методику вивчення психологічного благополуччя «Ryff's Psychological Well-Being Scale». Дослідники вважають багатовимірною моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф теоретично обґрунтованим і добре операціоналізованим інструментом, що дозволяє вимірювати вираженість основних складових психологічного благополуччя особистості. Методика широко використовується в психологічній практиці зарубіжних і вітчизняних психологів.

В рамках моделі динамічної рівноваги Б. Хеді і А. Уерінг висловили припущення, що в основі суб'єктивного благополуччя лежить потреба в задоволеності собою, тобто потреба сприймати себе як спочатку хорошого, гідного і здатного. Таке позитивне самоствердження генерує глобальне почуття задоволеності [13].

Сьогодні зарубіжні дослідники приділяють увагу вивченню впливу об'єктивних факторів навколишнього світу на психологічне благополуччя (культура, традиції, дохід, шлюб, стать, вік). Однак, за оцінками фахівців, сукупний внесок цих змінних в мінливість рівня психологічного благополуччя не перевищує 8-15% (L.G. Aspinwall, C.L.M. Keyes, R.R. Hoffman, L. Richter, C.D. Ryff) [13].

У вітчизняній та російській психології основні дослідження психологічного благополуччя зосереджені на розробці, уточненні змісту цього поняття психологічного благополуччя особистості і його структурних компонентів, взаємозв'язку з різними суб'єктивними і об'єктивними факторами (О.М. Груб'як, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяєва, П.П. Фесенко).

А.В. Вороніна в рамках інтеграційного підходу визначає психологічне благополуччя як системну якість людини, що набувається в процесі життєдіяльності та проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної

наповненості і цінності життя в цілому, як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і є умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей. У моделі А.В. Вороніної психологічне благополуччя утворює ієрархія рівнів структурних складових – психосоматичне здоров'я, соціальна адаптованість, психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, спираючись на теорію К. Ріфф, під психологічним благополуччям особистості розуміють складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. З огляду на існування розриву між тим, чим людина є, і тим, чим вона може бути, автори виділяють актуальне і ідеальне психологічне благополуччя, які в сукупності визначають інтегральний показник. А розбіжність між інтегральним показником і ступенем вираженості кожного з компонентів психологічного благополуччя може свідчити про те, наскільки людина вважає за можливе реалізувати себе в житті.

О.С. Ширяєва характеризує психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище». У якості складових психологічного благополуччя визначені п'ять компонентів – афективний, метапотрібнісний, світоглядний, інтрарефлексивний, інтеррефлексивний. А.Є. Созонтов психологічне благополуччя інтерпретує як задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів, соціальну активність, співвідношення позитивних і негативних афективних проявів [68]. Різноманітність точок зору на феномен психологічного благополуччя свідчить про його багатоконпонентність, взаємозв'язок з різноманітними проявами особистісної сфери.

Так, наприклад, Р.М. Шаміонов звертає увагу дослідників на взаємозв'язок самосвідомості і суб'єктивного благополуччя особистості. Вченим підкреслюється нерозривна взаємодія цих особистісних феноменів, особлива роль структурних компонентів самосвідомості (самооцінки та рівня домагань) в регуляції суб'єктивного благополуччя. У взаємодетермінації цих особистісних феноменів основна роль відводиться самооцінці, пов'язаної з процесом самореалізації особистості. Їх взаємовплив пов'язаний з задоволеністю особистості. Протиріччя між стимуляцією потреб, домагань і перешкодами в їх задоволенні створює гостроту незадоволеності і зниження суб'єктивного благополуччя. У разі тривалої неузгодженості самооцінки та рівня домагань створюється ситуація пролонгованих внутрішньоособистісних конфліктів, хронічного емоційного дискомфорту.

Феномен суб'єктивного благополуччя в першу чергу пов'язаний не стільки з потребами і їх реалізацією, скільки з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самим собою, прагненнями, представленими в самосвідомості. Як фактори психологічного благополуччя дослідниками вивчені задоволення потреб, наявність сенсу життя і життєвих цілей, оцінка людиною себе, самоуспішність (М.В. Бучацька), взаємозв'язок смисложиттєвих орієнтацій, свідомості життя, суверенності психологічного простору, толерантності, стратегій життя, ціннісних орієнтацій і стратегій поведінки особистості з психологічним благополуччям (О.С. Ширяєва).

Прикладні аспекти психологічного благополуччя представлені роботами з вивчення суб'єктів виховного, освітнього процесів, в зв'язку з різними аспектами функціонування особистості. Однак при наявному розмаїтті проведених досліджень фахівцями підкреслюється недостатність досліджень психологічного благополуччя.

Таким чином, порівняльний аналіз досліджень дозволив нам розглянути різні підходи до поняття «психологічне благополуччя» і синонімічних понять, виділенню його структурних компонентів. Накопичені

теоретичні та емпіричні дані про феномен психологічного благополуччя вказують на його велику роль в особистісній організації. Розглянуті наукові позиції дослідників цього феномена дозволяють констатувати, що психологічне благополуччя є суб'єктною характеристикою особистості, резервом активності і здійснення діяльності; займає центральне місце в самосвідомості, взаємопов'язане з образом Я особистості; визначає якісні характеристики самоствалення в широкому класі життєвих ситуацій; є індивідуальним критерієм оцінки самоефективності, успішності, самореалізації, саморозвитку; відображає загальне відчуття задоволеності життям; пов'язане з проявом різних особистісних феноменів.

Тому актуальним напрямком дослідження особистісної детермінації задоволеності образом фізичного Я у жінок в період дорослості є вивчення психологічного благополуччя. Ми вважаємо, що компоненти психологічного благополуччя «мета в житті» і «самоприйняття» є найбільш перспективними в дослідженні означеної проблеми. Ймовірно, підвищення привабливості образу фізичного Я може бути ресурсом особистості в досягненні життєвих цілей і завдань. Зазначене дозволяє визначити психологічне благополуччя в якості особистісної умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Проведений аналіз показав актуальність вивчення перфекціонізму, часової перспективи, психологічного благополуччя особистості в якості можливих особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок в період ранньої дорослості.

На підставі здійсненого аналізу особистісної детермінації задоволеності зовнішністю, а також враховуючи соціальну ситуацію розвитку в ранньому дорослому віці та структурну організацію Я-образу, нами виділені особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ УМОВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ФІЗИЧНОГО Я У ЖІНОК РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

3.1 Організація та методичне забезпечення дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що задоволеність образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних умов (позитивне самоствавлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості).

Дослідження проводилося на базі салону «Lash Brow House» м. Запоріжжя. Дослідницьку вибірку склали 30 жінок раннього дорослого віку (21 – 35 років). Наш вибір для дослідження жінок 21 – 35 років визначається також тим, що цей віковий період характеризується повним розквітом фізичного Я людини. На думку В.Г. Сахарової [75], після закінчення періоду юності тіло втрачає юнацьку незграбність і набуває рис тіла дорослої людини, стає сексуально привабливим і виразним. Крім того, актуальність дослідження сформульованої проблеми на вибірці жінок в період дорослості обумовлена тим, що історично жінки є високо чутливими до змін зовнішності, привабливість фізичного Я займає провідне місце в ієрархії життєвих цінностей жінки [32, 78, 80]. У період зрілості, що характеризується як етап вищих життєвих досягнень, жінка максимально включена в різні сфери суспільних відносин і діяльності, що вимагає мобілізації всіх наявних ресурсів, в тому числі і привабливої зовнішності.

Емпіричне дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку проводилося у три етапи.

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з теми дослідження, визначення підходів до вивчення проблеми, встановлення місця образу фізичного Я в структурі самосвідомості особистості.

Другий етап: аналіз вікових особливостей та обґрунтування особистісних умов задоволеності образом фізичного Я; розробка структурної моделі задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку.

Третій етап: здійснення підбору надійного пакету діагностичних методик, формування дослідницької вибірки, проведення емпіричного дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку, здійснення інтерпретації отриманих результатів.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який склали наступні методики:

- Методика діагностики самооцінки (авт. Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) [73];
- «Опитувальник самоставлення» (авт. В.В. Століна, Р. Панталеєв) [79];
- «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (авт. П. Хьюїтт, Г. Флетт; адапт. І.І. Грачової) [23];
- «Шкала психологічного благополуччя» (авт. К. Ріфф; адапт. Л.А. Пергаменщик, М.М. Лепешинський) [68].

Надамо коротку характеристику обраних методик.

Методика діагностики самооцінки (авт. Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн) дає можливість вивчати самооцінку реального і ідеального образів Я особистості (фізичного Я, психологічного Я, соціального Я), а також розбіжність між ними, дозволяючи визначати рівень задоволеності образами Я.

Ця методика відноситься до шкальних технік. Досліджуваним пропонується оцінити рівень розвитку різноманітних сторін особистості на

зображеній вертикальній лінії (шкалі) довжиною 100 мм із зазначенням верхньої, нижньої точок і середини шкали. Нижня точка шкали символізує найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Класичний варіант методики містить 4 шкали – здоров'я, розум, характер, щастя. Відповідно до рекомендацій автора, кількість шкал, що позначають різноманітні особистісні аспекти, може варіюватися в залежності від мети і завдань дослідження. У нашому дослідженні оцінці піддавалися такі шкали: здоров'я (тренувальна шкала), кар'єра, матеріальний дохід, зовнішність, сімейні відносини, впевненість у собі, взаємини з чоловіками, вміння спілкуватися, коло спілкування, щастя, соціальний статус. Кількість і назву шкал було визначено на підставі результатів теоретичного аналізу проблеми дослідження.

В ході дослідження респондентам необхідно оцінити і відзначити на кожній шкалі ризикою («-») рівень здоров'я, кар'єри, зовнішності та ін. в даний момент часу (реальна самооцінка), а після цього хрестиком («х») відзначити той рівень, який би повністю задовольняв респондентів (ідеальна самооцінка).

Відповіді досліджуваних за всіма шкалами отримують кількісну характеристику від 0 до 100, що виражається в балах (1мм=1 бал). В результаті обробки отримуються індивідуальні значення реальної, ідеальної самооцінки, а також розбіжність між ними як показник задоволеності собою. Чим менше розходження між реальною та ідеальною самооцінкою, тим вище задоволеність респондентів образом Я. Чим більше розбіжність – тим нижче задоволеність.

Встановлення норм за методикою здійснюється за допомогою розрахунку середнього значення (M) і стандартного відхилення (σ) інтегрального показника реальної, ідеальної самооцінки і розбіжності між ними. Психічно здоровим людям, за спостереженнями С.Я. Рубінштейн, властива тенденція визначати своє місце за всіма шкалами точкою «трохи вище середини» (55%). У психічно хворих відзначається тенденція відносити

точки відміток до полюсів ліній і зникає «позиційне» ставлення до дослідника, що грає, важливу роль у визначенні свого місця на лініях шкал психічно здоровими, незалежно від їх самооцінки і реальної життєвої ситуації.

Інтерпретація. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) свідчить про реалістичну (адекватну) самооцінку. При цьому оптимальним для особистісного розвитку слід визнати результат, що знаходиться у верхній частині цього інтервалу – від 60 до 74 балів.

Опитувальник самоставлення (авт. В.В. Століна, Р. Панталеєв) спрямований на дослідження комплексу чинників ставлення до себе. Використана у ньому версія опитувальника допомагає виявити рівні самоставлення, що відрізняються за такими показниками:

1. Глобальне самоставлення.
2. Самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе інших.
3. Рівень конкретних дій (готовності до них) у ставленні до власного «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе. Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення.

Методика містить 57 тверджень, відповіді, які надаються, – «так» або «ні». Методика була використана для оцінки відображення в образі тіла

ставлення особистості до себе. За кожний збіг з ключем нараховується один бал. Отриманий «сирий бал» за кожним фактором перекладається в накопичені частоти (у %).

Багатовимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional perfectionism scale) (авт. П. Хьюїтт, Г. Флетт; адапт. І.І. Грачової) дозволяє виміряти рівень перфекціонізму особистості і визначити характер співвідношення його складових.

Автори методики визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Ґрунтуючись на результатах як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три складових перфекціонізму:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism). Суб'єктно- або особистісно-орієнтований перфекціонізм (завищені і нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, і посилене дослідження себе, самокопання і самокритика, які унеможливають прийняття власних вад, недоліків і невдач).

- Перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism). Об'єктно-орієнтований перфекціонізм – пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших.

- Соціально запропонований перфекціонізм (socially prescribed perfectionism) – генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття.

Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним – таким чином навіть при однаковому рівні вираженості цієї риси можуть складатися різні профілі.

Методика містить 45 тверджень, що утворюють 3 субшкали:

- «перфекціонізм, орієнтований на себе»;
- «перфекціонізм, орієнтований на інших»;
- «соціально приписаний перфекціонізм».

Досліджуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за семибальною шкалою: 1 – повністю не згоден; 4 – нейтральне ставлення, важко відповісти; 7 – повністю згоден. Обробка проводиться підрахунком балів відповідно до ключа. Середній загальний рівень перфекціонізму – помірно виражене прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому.

Шкала психологічного благополуччя (авт. К. Ріфф; адапт. Л.А. Пергаменщик, М.М. Лепешинський) дозволяє вимірювати ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості.

Методика містить 84 твердження, що утворюють 6 шкал:

- «позитивні відносини з іншими» – наявність близьких приємних, довірчих відносин з оточуючими, бажання піклуватися про близьких людей, здатність до емпатії, любові і близькості;

- «автономія» – незалежність, здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках;

- «управління оточенням» – почуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати різні життєві обставини, вміння самому вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям;

- «особистісне зростання» – почуття безперервного саморозвитку, відстеження власного особистісного росту і відчуття самовдосконалення з плином часу;

- «мета в житті» – наявність цілей в житті, почуття осмислення життя;

- «самоприйняття» – підтримання позитивного ставлення до себе, визнання і прийняття всього власного особистісного різноманіття.

Досліджуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за шестибальною шкалою: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – скоріше не згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – згоден, 6 – абсолютно згоден.

Обробка проводиться підрахунком балів за кожною шкалою відповідно до ключа. Потім здійснювався переклад «сірих балів» в стени.

3.2. Дослідження особистісних умов задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку

3.2.1. Вивчення самооцінки реального і ідеального образів Я особистості

Задоволеність образом фізичного Я вивчалася з використанням шкали «зовнішність» методики діагностики самооцінки (Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн) за параметрами висоти самооцінки реального, ідеального образу фізичного Я, а також розбіжності між ними як прояв задоволеності / незадоволеності зовнішністю. Вибірка досліджуваних була розділена на групи. Критерієм формування груп був рівень задоволеності образом фізичного Я – низький (1 група), середній (2 група), високий (3 група). Наявність відмінностей між групами обчислювалася за допомогою t-критерія Стьюдента. Результати дослідження представлені у табл. 3.1, 3.2 та рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники самооцінки образу фізичного Я (бали)

Самооцінка зовнішності	1 група		2 група		3 група	
	Середній показник	t	Середній показник	t	Середній показник	t
1. Реальний образ фізичного Я	38,14	3,04**	67,01	-1,87	76,34	2,64**
2. Ідеальний образ фізичного Я	89,78	0,83	84,96	-0,95	83,02	1,11
3. Розбіжність між самооцінкою реального і ідеального образу фізичного Я	51,23	3,16**	19,65	-2,14	6,01	3,75**

Примітка: * – значущість відмінностей при $p < 0,05$; ** – значущість відмінностей при $p < 0,01$.

Встановлення норм за методикою здійснюється за допомогою розрахунку середнього значення (M) і стандартного відхилення (σ) та за вибіркою становить 21 ± 7 . При порівнянні показників розбіжності самооцінок реального і ідеального образу фізичного Я досліджуваних зі значенням норми виявлена незадоволеність образом фізичного Я у 6 осіб, що складає 20% досліджуваних вибірки ($t=3,16$; $p \leq 0,01$ – I група). Середній рівень задоволеності образом фізичного Я властивий 17 досліджуваним (II група), що складає 56,67% вибірки. Високий рівень задоволеності образом фізичного Я властивий 7 респондентам, що складає 23,33% вибірки ($t=3,75$; $p \leq 0,01$ – III група). Більш наочно результати представлені на рис. 3.1.

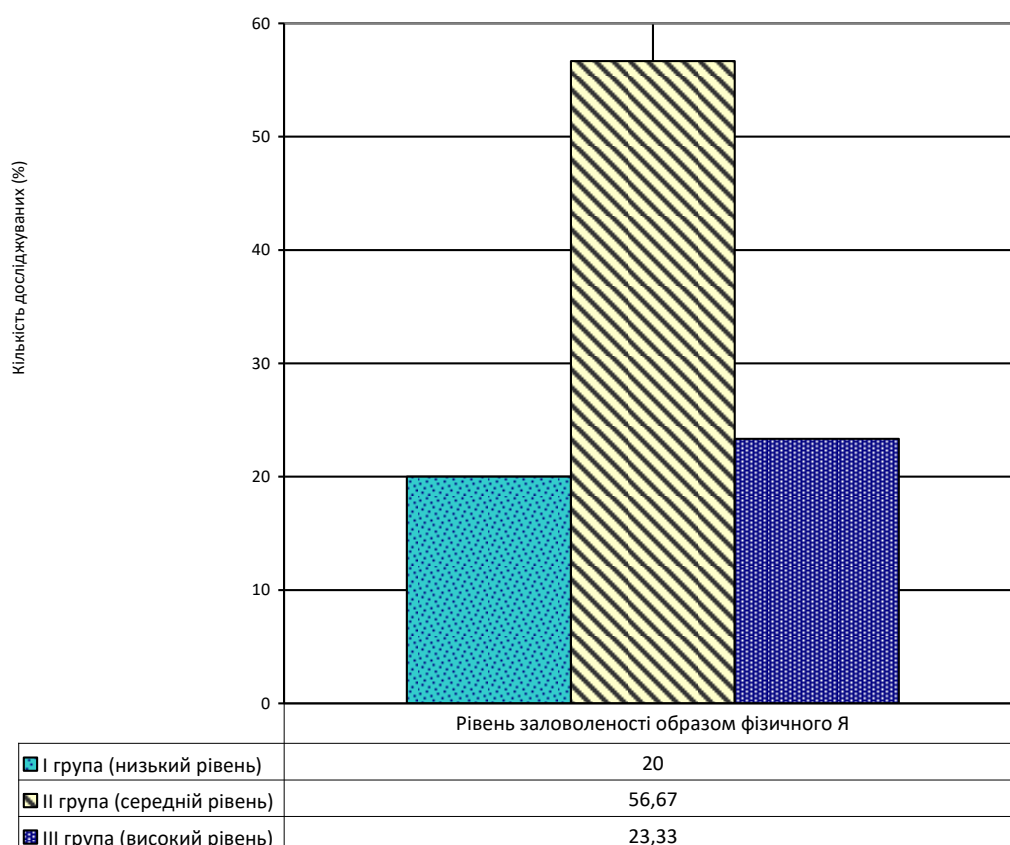


Рис. 3.1. Рівні задоволеності образом фізичного Я досліджуваних (%)

У таблиці 3.2. подано відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до норм за шкалою «зовнішність».

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних за шкалою «зовнішність» (%)

Самооцінка зовнішності	Відповідність нормі	Кількість досліджуваних (%)		
		1 група	2 група	3 група
1. Реальний образ фізичного Я	Нижче норми	67	12	7
	Норма	33	70	29
	Вище норми	0	18	64
2. Ідеальний образ фізичного Я	Нижче норми	0	29	29
	Норма	75	53	50
	Вище норми	25	18	21
3. Розбіжність між самооцінкою реального і ідеального образу фізичного Я	Нижче норми	0	0	100
	Норма	0	100	0
	Вище норми	100	0	0

Отже, згідно з отриманими даними, незадоволеність образом фізичного Я залежить від заниженої самооцінки реального образу фізичного Я ($t=3,04$ при $p \leq 0,01$) у більшості досліджуваних I групи (67%) і високої самооцінки ідеального образу фізичного Я (25%). Виявлена закономірність свідчить про конфлікт між низькою самооцінкою реального і високою самооцінкою ідеального образів фізичного Я, про невдоволення і дискомфорт в емоційній сфері жінок, які не задоволені своєю зовнішністю.

При середньому (адекватному) рівні задоволеності образом фізичного Я (II група) конфлікту між самооцінкою реального і ідеального образів фізичного Я не виявлено. Більшість досліджуваних адекватні в оцінці реального (70%) і ідеального (53%) образів фізичного Я. Це дає підстави

припустити, що жінки задоволені образом фізичного Я – приймають свій зовнішній вигляд, усвідомлюють його «сильні» і «слабкі» сторони, відчують емоційний комфорт при оцінці своєї зовнішності.

III група з високим рівнем задоволеності образом фізичного Я характеризується великою кількістю респондентів (64%) із завищеною самооцінкою реального образу фізичного Я щодо норми ($t=2,64$; $p\leq 0,01$). На відміну від I і II груп у 29

% респондентів показник самооцінки ідеального образу фізичного Я є меншим у вибірці. Отже, жінки повністю задоволені образом фізичного Я і не мають наміру щось кардинально міняти в своєму зовнішньому вигляді.

Таким чином, отримані результати підтверджують точку зору дослідників про роль самооцінки реального і ідеального образів у формуванні задоволеності образом фізичного Я [17, 28, 54, 75, 76]. Аналіз конкретизував роль образів реальної і ідеальної зовнішності у визначенні рівня задоволеності зовнішністю, що залежить від адекватності висоти самооцінок. Незадоволеність зовнішністю обумовлена неадекватно заниженою самооцінкою реального образу і високою самооцінкою ідеального образу фізичного Я. Адекватність висоти самооцінки реального і ідеального образів фізичного Я є визначальними факторами середнього (адекватного) рівня задоволеності зовнішністю. Високий рівень задоволеності зовнішністю залежить від завищеної самооцінки реального образу фізичного і високої самооцінки ідеального образу фізичного Я.

3.2.2. Виявлення особливостей самоствавлення

За допомогою опитувальника В.В. Століна було вивчено структуру самоствавлення, яка представлена чотирма емоційними компонентами (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, очікуване ставлення від навколишніх), а також узагальненим фактором «глобального самоствавлення»

(почуття «за» або «проти» себе). Отримані результати представлені в табл. 3.3 та рис. 3.2.

Таблиця 3.3

Показники самоствавлення жінок раннього дорослого віку (бали, %)

Компоненти самоствавлення	1 група		2 група		3 група	
	Середній показник (бали)	Накопичені частоти (%)	Середній показник (бали)	Накопичені частоти (%)	Середній показник (бали)	Накопичені частоти (%)
1. Глобальне самоствавлення	11,43	38,33	15,38	69,33	21,74	96
2. Самоповага	7,18	44,67	8,23	58,67	13,48	93,67
3. Аутосимпатія	3,44	16	5,78	37,33	9,01	69,67
4. Самоінтерес	6,03	71,33	6,29	71,33	7,05	92,33
5. Очікуване ставлення від інших	6,15	9	9,9	53	12,11	91,33

Згідно з отриманими даними, в досліджуваних з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (I група) зафіксовано показники самоповаги в межах середнього рівня (7,18 балів; 44,67%). В респондентів II групи цей показник склав 8,23 балів, що дорівнює 58,67%. В досліджуваних з високим рівнем задоволеності образом фізичного Я (III група) показник самоповаги виявився найбільшим 13,48 балів (93,67%). Самоповага передбачає внутрішню послідовність, саморозуміння, самовпевненість. Самоповага як аспект самоствавлення емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

За шкалою аутосимпатії, що відображає дружність–ворожість (самоприйняття, самозвинувачення) до власного «Я», найвищі показники також зафіксовано в III групі досліджуваних (9,01 балів, що становить

69,67%). Показники в межах низького рівня виявлено в жінок з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (I група: 3,44 балів, що становить 16%). Досить високі показники зафіксовано в респондентів з помірним рівнем задоволеності образом фізичного Я (II група: 5,78 балів, що становить 37,33%). У змістовному плані аутосимпатія на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговору.

Більш наочно відсотковий розподіл показників за шкалами методики представлено на рис. 3.2.

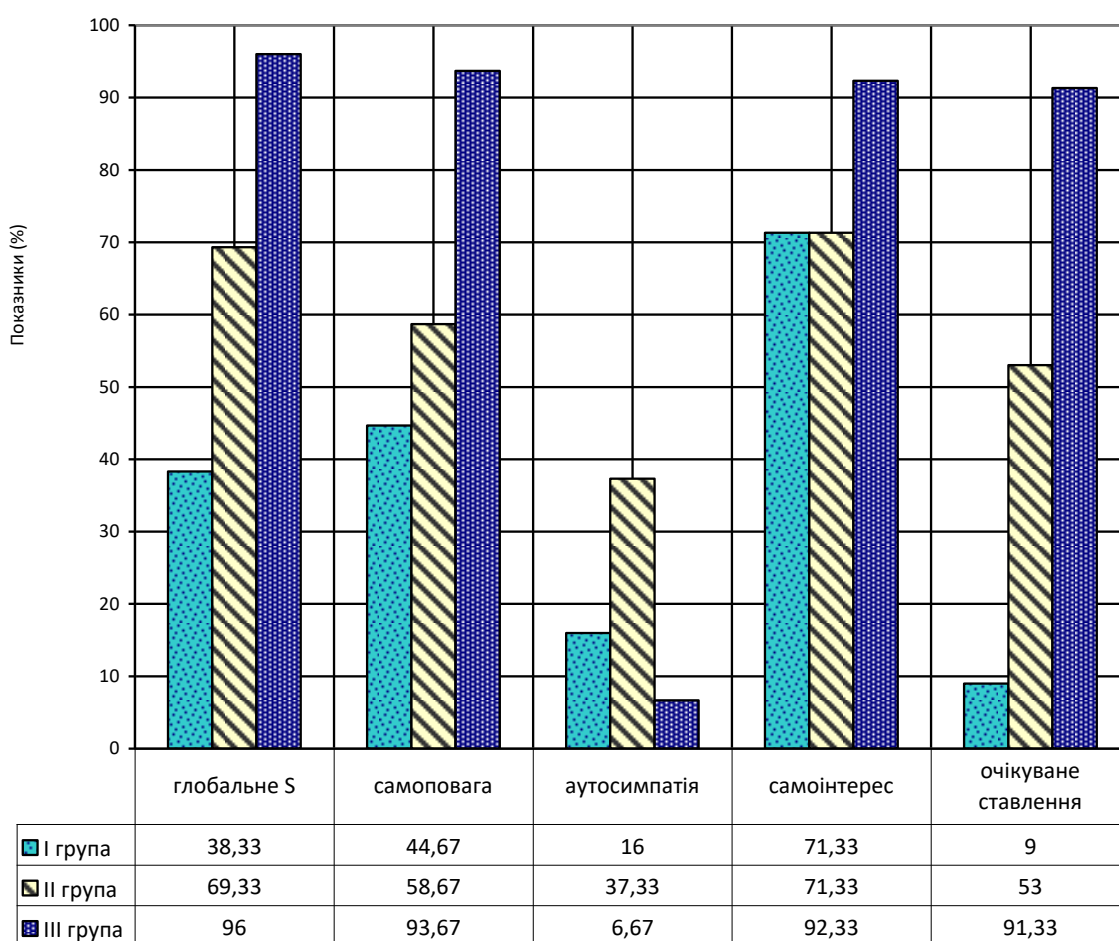


Рис. 3.2. Показники компонентів самоствавлення досліджуваних (%)

Інтерес до себе на досить високому рівні властивий жінкам усіх досліджуваних груп: I група: 6,03 балів (71,33%); II група: 6,29 балів (71,33%); III група: 7,05 (92,33%). Самоінтерес відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

За шкалою очікуваного ставлення від інших найвищі показники зафіксовано в III групі досліджуваних (12,11 балів, що становить 91,33%). Показники в межах низького рівня виявлено в жінок з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (I група: 6,15 балів, що становить 9%). Показники в межах середнього рівня зафіксовано в респондентів з помірним рівнем задоволеності образом фізичного Я (II група: 9,9 балів, що становить 53%). Очікуване ставлення від інших відображає очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

За шкалою глобального самоствавлення в досліджуваних з низьким рівнем задоволеності образом фізичного Я (I група) зафіксовано показники в межах середнього рівня (11,43 балів; 38,33%). В респондентів II групи цей показник склав 15,38 балів, що дорівнює 69,33%. В досліджуваних з високим рівнем задоволеності образом фізичного Я (III група) показник глобального самоствавлення виявився найвищим 24,74 балів (96%). Глобальне самоствавлення являє собою внутрішньо-недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе. Отримані дані свідчать про те, що задоволеність образом фізичного Я впливає на загальне позитивне ставлення особистості до себе. Чим вище рівень задоволеності образом фізичного Я – тим вище рівень емоційних компонентів самоствавлення – самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікуваного ставлення від навколишніх.

3.2.3. Оцінка рівня перфекціонізму

За методикою П. Хьюїтта, Г. Флетта (адапт. І.І. Грачової) було досліджено рівень перфекціонізму досліджуваних жінок і його складових. Результати подано в табл. 3.4 та рис. 3.3.

Таблиця 3.4

Показники перфекціонізму жінок раннього дорослого віку (бали)

Складові перфекціонізму	Показники (бали)		
	1 група	2 група	3 група
1. Перфекціонізм, орієнтований на себе	83,75	72,03	81,89
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших	66,04	65,1	67,2
3. Соціально приписаний перфекціонізм	60,01	59,42	58,31
Сума	209,4	196,55	207,4

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» зафіксовано показники в межах високого рівня в досліджуваних всіх груп: I група: 83,35 балів; II група: 72,03 балів; III група: 81,89 балів. Отримані дані свідчать про те, що досліджувані жінки, незалежно від рівня задоволеності образом фізичного Я, пред'являють високі стандарти особистості по відношенню до себе, постійне оцінювання та цензурування своєї поведінки, а також мотив прагнення до досконалості. Слід відзначити, що найвищі результати виявлено в жінок I групи.

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» також виявлено високі показники в досліджуваних всіх груп: I група: 66,04 балів; II група:

65,1 балів; III група: 67,2 балів. Результати вказують на те, що жінки пред'являють високі стандарти і нереалістичні вимоги не тільки по відношенню до себе, а й до інших. Високі бали за цією шкалою передбачають переконання і очікування щодо здібностей значущих інших і передбачає наголос на винятковій важливості їх досконалості.

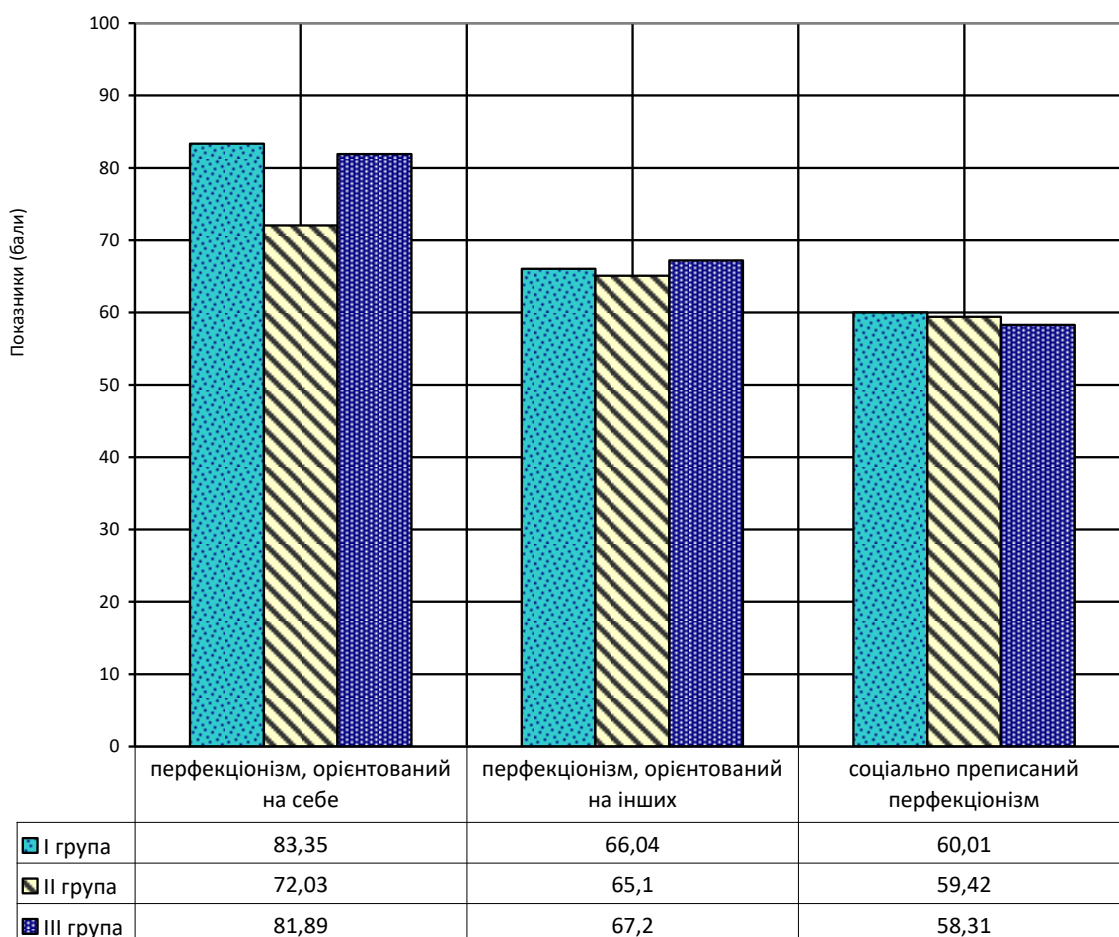


Рис. 3.3. Показники перфекціонізму досліджуваних (бали)

За шкалою «соціально приписаний перфекціонізм» зафіксовано показники в межах середнього рівня в усіх досліджуваних групах: I група: 60,01 балів; II група: 59,42 балів; III група: 58,31 балів. Соціально приписаний перфекціонізм характеризує генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття. Згідно з отриманими даними, респонденти більшою мірою пред'являють

високі стандарти по відношенню до себе та до інших, ніж мають потребу відповідати стандартам оточуючих.

3.2.4. Діагностика психологічного благополуччя

За допомогою методики К. Ріфф (адапт. Л.А. Пергаменщик, М.М. Лепешинський) було досліджено ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості. Результати психодіагностики представлено в табл. 3.5 та рис. 3.4.

Таблиця 3.5

Показники психологічного благополуччя досліджуваних (бали)

Складові психологічного благополуччя	Показники (бали)		
	1 група	2 група	3 група
1. Позитивні відносини з іншими	68,01	66,32	65,81
2. Автономія	66,34	66,41	68,3
3. Управління оточенням	67,83	65,98	64,01
4. Особистісне зростання	72,2	71,87	76,52
5. Мета в житті	72,48	71,92	77,01
6. Самоприйняття	68,03	69,45	72,21
7. Загальний показник	412,89	411,95	420,89

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» зафіксовано показники в межах середнього рівня в усіх досліджуваних групах: I група: 68,01 балів; II група: 66,32 балів; III група: 65,81 балів. Такі дані вказують на те, що респонденти в цілому мають задовільні відносини з оточуючими; зазвичай піклуються про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають прихильності і близькі відносини; розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Більш наочно результати представлені на рис. 3.4.

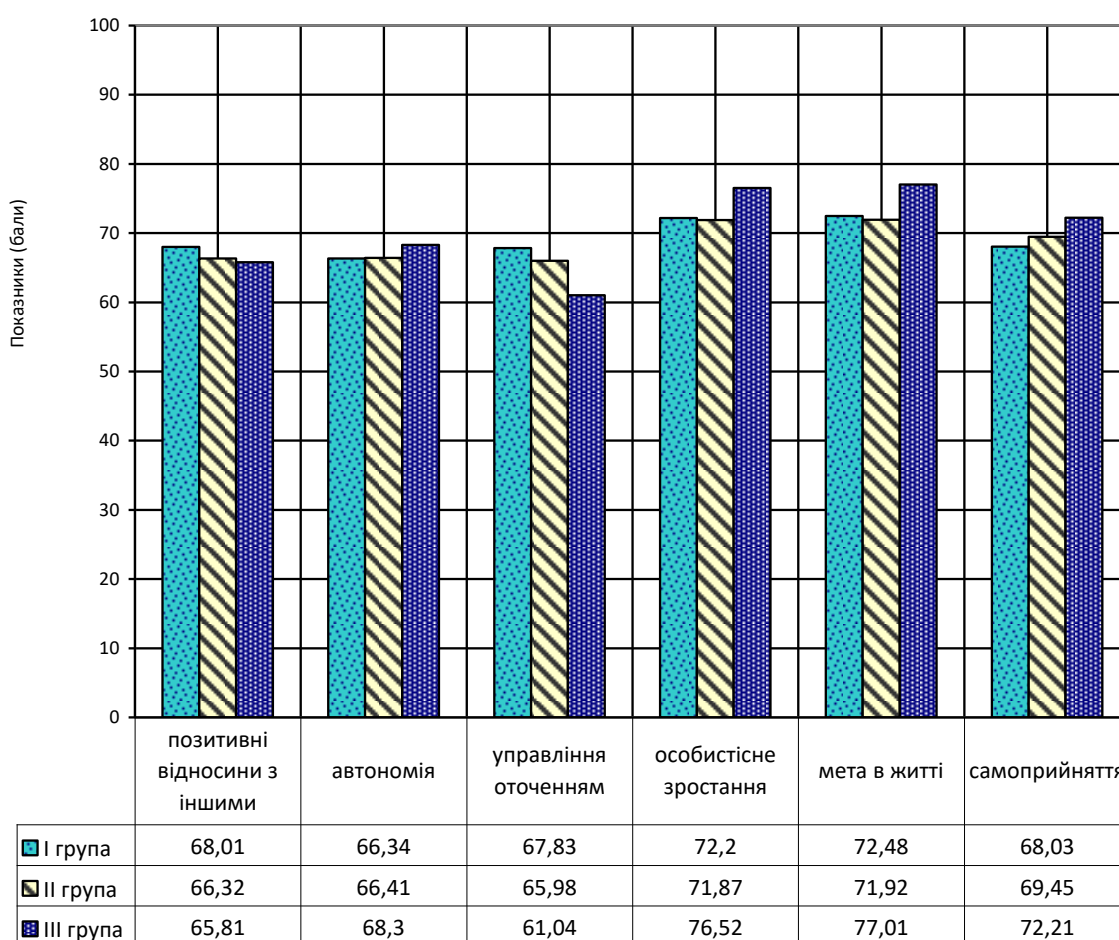


Рис. 3.4. Показники психологічного благополуччя (бали)

За шкалою «Автономія» виявлено високі показники респондентів всіх груп: I група: 66,34 балів; II група: 66,41 балів; III група: 68,3 балів. Високі бали за цією шкалою характеризують респондентів як самостійних та незалежних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати і

діяти певним чином. Вони самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистих критеріїв.

Числові показники за шкалою «Управління оточенням» виявилися в діапазоні середнього рівня: I група: 67,83 балів; II група: 65,98 балів; III група: 61,04 балів. Як видно, найвищі бали – в досліджуваних жінок I групи, які незадоволені образом фізичного Я. отримані результати характеризують респондентів, які мають владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, що надаються; здатні створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

За шкалою «Особистісне зростання» виявлено високі показники досліджуваних жінок: I група: 72,2 балів; II група: 71,87 балів; III група: 76,52 балів. Найвищі бали за шкалою – в жінок III групи, які задоволені образом фізичного Я. Високі бали вказують на те що, особи сприймають себе «зростаючими» і такими, що розвиваються та самореалізуються. Вони відкриті до нового досвіду, відчувають реалізацію свого потенціалу, спостерігають поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюються відповідно до своїх знань і досягнень.

Числові показники за шкалою «Мета в житті» в межах високого рівня зафіксовано лише в III групі респондентів (77,01 балів), в I та II групах – в межах середнього рівня (72,48 та 71,92 балів відповідно). Високі бали за шкалою свідчать про наявність мети в житті і почуття спрямованості; вони вважають, що минуле і справжнє життя має сенс; дотримуються переконань, які є джерелами мети в житті; мають наміри і цілі на все життя.

За шкалою «Самоприйняття» також високі бали зафіксовано лише в III групі респондентів (72,21 балів), в I та II групах – в межах середнього рівня (68,03 та 69,45 балів відповідно). Високі бали характеризують респондентів як осіб, які позитивно ставляться до себе, знають і приймають різні сторони, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінюють своє минуле.

Досліджувані I та II групи більшою мірою незадоволені собою, відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей.

Загальний показник за методикою склав: I група 412 балів (середній рівень); II група – 411,95 балів (середній рівень); III група – 420,89 балів (високий рівень). Отримані дані свідчать про те, що задоволеність образом фізичного Я впливає на загальне психологічне благополуччя особистості. Чим вище рівень задоволеності образом фізичного Я – тим вище рівень психологічного благополуччя і його складових.

3.3. Узагальнені результати дослідження задоволеністю образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку

На підставі аналізу літературних джерел були виявлені особистісні характеристики, які дозволяють будувати прогноз щодо особистісної детермінації задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку – позитивне самоствавлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості. Для перевірки гіпотези дослідження застосовувався множинний регресійний аналіз. Цей статистичний метод дозволяє вивчити комплексний вплив незалежних змінних (в нашому дослідженні ними виступали компоненти самоствавлення, перфекціонізму, психологічного благополуччя особистості) на залежну змінну (задоволеність образом фізичного Я).

До аналізу були включені наступні *предиктори (умови)*: самоповага; аутосимпатія; самоінтерес; очікуване ставлення від інших; перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально приписаний перфекціонізм; позитивні відносини з іншими; автономія; управління оточенням; особистісне зростання; мета в житті; самоприйняття; *залежна змінна* – задоволеність образом фізичного Я. При імовірності F-

включення $\leq 0,050$ (F-виключення $\geq 0,100$), у рівняння регресії увійшли фактори, представлені у табл. 3.6.

Результати регресійного аналізу представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати множинного регресійного аналізу (включені змінні)

Зведення для моделі									
Модель	R	R-квадрат	скоригований R-квадрат	Стд. помилка оцінки	Змінення статистик				
					Зміни R квадрат	Зміни F	ст.св. 1	ст.св.2	Знч. зміни F
1	,316 ^a	,100	,052	1,781760	,126	2,059	1	278	,000
2	,372 ^b	,139	,116	1,687009	,063	21,445	1	277	,000
3	,383 ^c	,192	,176	1,868843	,024	7,239	1	276	,003
4	,486 ^d	,243	,226	1,575481	,035	12,003	1	275	,001
5	,570 ^e	,325	,269	1,328775	,037	14,131	1	274	,000
6	,663 ^f	,441	,346	1,640946	,014	5,496	1	273	,001

a. Предиктори: (конст) саоприйняття

b. Предиктори: (конст) саоприйняття, мета в житті

c. Предиктори: (конст) саоприйняття, мета в житті, особистісне зростання

d. Предиктори: (конст) саоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага

e. Предиктори: (конст) саоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес

f. Предиктори: (конст) саоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, самоповага, самоінтерес, перфекціонізм, орієнтований на себе

Дані таблиці 3.7 свідчать, що у рівняння регресії увійшли 6 предикторів:

- саоприйняття;
- мета в житті;
- особистісне зростання;
- самоповага;
- самоінтерес;
- перфекціонізм, орієнтований на себе.

Коефіцієнт множинної кореляції R відображає зв'язок залежної змінної «задоволеність образом фізичного Я» із сукупністю незалежних змінних і дорівнює 0,663. Значення R^2 становить 0,441 і показує, що 44,1% дисперсії змінної «задоволеність образом фізичного Я» обумовлено впливом

предикторів (умов). Кожна з незалежних змінних має позитивну кореляцію (R) із залежною змінною.

Таким чином, на позитивну самооцінку (задоволеність) образу фізичного Я прямо впливають компоненти психологічного благополуччя (самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання), компоненти самоставлення (самоповага, самоінтерес) і перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе). В ході дослідження підтверджено гіпотезу про те, що задоволеність образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних умов (позитивне самоставлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості).

Дослідження показало високу роль особистісної сфери в регуляції задоволеності образом фізичного Я у жінок в період дорослості, дозволило виявити особистісні ресурси протистояння негативному соціальному впливу образів ідеальної зовнішності, підвищення адекватності самооцінки образу фізичного Я, прийняття своєї зовнішності. Своєчасна діагностика перфекціонізму, ставлення до себе і психологічного благополуччя особистості дозволить прогнозувати ситуацію задоволеності образом фізичного Я в умовах природного біологічного старіння у жінок, забезпечуючи гармонію і цілісність Я.

Безумовно, проведене дослідження не охопило всієї сукупності особистісних характеристик, що визначають задоволеність образом фізичного Я, але намітило шляхи подальшої розробки наукової проблематики (особистісна зумовленість задоволеності образом фізичного Я в інші періоди дорослості, гендерної специфіки в зв'язку зі зростаючою увагою сучасних чоловіків до своєї зовнішності).

ВИСНОВКИ

1. В сучасній психології самосвідомість розуміється як складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – поняття Я, власної індивідуальності. Загальною закономірністю різноманітних авторських точок зору на природу самосвідомості є визнання науковцями образу фізичного Я одного з її структурних компонентів. Я-образ – це установча система, що включає три компоненти: когнітивний (знання про самого себе); афективний (відношення до себе, самооцінка); поведінковий (конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я).

Під незадоволеністю зовнішністю мається на увазі конфлікт між реальним і ідеальним образом фізичного Я, тобто суб'єктивною оцінкою зовнішності на даний момент, і уявленням про ідеальний зовнішній вигляд. Чим сильніше неузгодженість між цими образами, тим вище незадоволеність зовнішністю.

2. Формування, розвиток, функціонування і трансформації сформованого образу тіла корелюють з закономірностями психічного і соматичного індивідуального розвитку людини в залежності від вікового етапу, але на кожному віковому етапі – на якісно різних рівнях. Ставлення до зовнішнього вигляду, поряд з віковими факторами, також пов'язана з життєвими подіями і роллю, яка відводиться зовнішньому вигляду в цих подіях. Ставлення особистості до зовнішнього вигляду на певних етапах життєвого шляху змінюється відповідно до того, наскільки вигляд допомагає досягненню цілей життєдіяльності.

Негативні емоції, що виникають при незадоволеності власною зовнішністю, призводять до порушення цілісності Я, породжуючи

внутрішньоособистісні конфлікти та деструктивні стосунки з буттям, трансформують ціннісну картину світу.

3. На підставі теоретичного аналізу особистісної детермінації задоволеності зовнішністю, а також враховуючи соціальну ситуацію розвитку в ранньому дорослому віці та структурну організацію Я-образу, було виділено особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку: позитивне самоствавлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості.

Самоствавлення є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного Я, і є інтеграцією окремих самооцінок. Образ фізичного Я є динамічним феноменом, він завжди є усвідомлюваним особистістю в тимчасовому аспекті. Сенситивність жінок до вікових змін зовнішності, незадоволеність образом фізичного Я залежить від неузгодженості позитивного самоствавлення і усвідомлення неминучості втрати зовнішньої привабливості.

Перфекціонізм є стійкою особистісною якістю, що активно виявляється в різноманітних формах психічної активності особистості (мотиваційна та емоційна сфери, поведінка, саморегуляція, самоактуалізація, відповідальність, копінг-стратегії, самооцінка, самоефективність, тимчасова перспектива, задоволеність життям та ін.). Прагнення до фізичної досконалості може зумовлюватися впливом соціально запропонованого перфекціонізму на образ фізичного Я особистості.

Психологічне благополуччя є суб'єктною характеристикою особистості, резервом активності і здійснення діяльності; займає центральне місце в самосвідомості, взаємопов'язане з образом Я особистості; визначає якісні характеристики самоствавлення в широкому класі життєвих ситуацій; є індивідуальним критерієм оцінки самоефективності, успішності, самореалізації, саморозвитку; відображає загальне відчуття задоволеності життям; пов'язане з проявом різних особистісних феноменів. Тому

актуальним напрямком дослідження особистісної детермінації задоволеності образом фізичного Я у жінок в період дорослості визначено вивчення психологічного благополуччя.

4. Досліджено задоволеність образом фізичного Я за параметрами висоти самооцінки реального, ідеального образу фізичного Я, а також розбіжності між ними як прояв задоволеності / незадоволеності зовнішністю. Аналіз конкретизував роль образів реальної і ідеальної зовнішності у визначенні рівня задоволеності зовнішністю, що залежить від адекватності висоти самооцінок. Незадоволеність зовнішністю обумовлена неадекватно заниженою самооцінкою реального образу і високою самооцінкою ідеального образу фізичного Я. Адекватність висоти самооцінки реального і ідеального образів фізичного Я є визначальними факторами середнього (адекватного) рівня задоволеності зовнішністю. Високий рівень задоволеності зовнішністю залежить від завищеної самооцінки реального образу фізичного і високої самооцінки ідеального образу фізичного Я.

Вивчено структуру самоствавлення жінок раннього дорослого віку. Отримані дані засвідчили, що задоволеність образом фізичного Я впливає на загальне позитивне ставлення особистості до себе. Чим вище рівень задоволеності образом фізичного Я – тим вище рівень емоційних компонентів самоствавлення – самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікуваного ставлення від навколишніх.

Дослідження рівня перфекціонізму показало, що досліджувані жінки, незалежно від рівня задоволеності образом фізичного Я, пред'являють високі стандарти особистості по відношенню до себе, постійно оцінюють свою поведінку, мають мотив прагнення до досконалості; пред'являють високі стандарти і нереалістичні вимоги не тільки по відношенню до себе, а й до інших.

Вивчено ступінь прояву основних показників психологічного благополуччя особистості (позитивні відносини з іншими, автономія, управління оточенням, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття).

Отримані дані засвідчили, що задоволеність образом фізичного Я впливає на загальне психологічне благополуччя особистості. Чим вище рівень задоволеності образом фізичного Я – тим вище рівень психологічного благополуччя і його складових.

За допомогою множинного регресивного аналізу встановлено, що на позитивну самооцінку (задоволеність) образу фізичного Я прямо впливають компоненти психологічного благополуччя (самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання), компоненти самоствавлення (самоповага, самоінтерес) і перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе). В ході дослідження підтверджено гіпотезу про те, що задоволеність образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку визначається комплексом взаємопов'язаних особистісних умов (позитивне самоствавлення, прояви перфекціонізму, психологічне благополуччя особистості).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избранные психологические труды. Москва ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1999. 224 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва. : Академический Проект, 2015. 240 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. Москва : Педагогика, 1980. Т. 1. 232 с.
4. Ананьев, Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва. : Директмедиа Паблишинг, 2008. 134 с.
5. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 272 с.
6. Баранская Л.Т. Клинико-психологический анализ ценностно-смысловой направленности личности пациентов эстетической хирургии. *Сибирский психологический журнал*. 2008. №29. С. 57–62.
7. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ростов на Дону, 2013. 199 с.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 420 с.
9. Бескова Д. А., Тхостов А. Ш. Телесность как пространственная структура. *Междисциплинарные проблемы психологии телесности*. Москва, 2004. С. 133–148.
10. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избран. психол. труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1997. 352 с.
11. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.

12. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. *Вестник Московского университета*. 2011. №1. С.54–65.
13. Бочарова Е.Е. Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы психологического благополучия. *Вестник МГОУ*. Серия «Психологические науки». 2012. №2. С. 38–44.
14. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
15. Буренкова Е.В. Метафорический анализ телесности: статистический и динамический аспекты. *Психология телесности: теоретические и практические исследования* : Материалы международной заочной научно-практической конференции (г. Пенза, 25 марта 2008 г.). Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 28–33.
16. Быховская И.М. Homo somaticos: аксиология человеческого тела. М. : Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.
17. Варлашкина Е. А. Личностные предикторы удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2016. 171 с.
18. Волкова Т.Н. Социально-психологические проблемы старости. *Вопросы психологии*. 2005. №2. С. 118–126.
19. Вульф Н. Миф о красоте: фрагменты из книги. Москва: Иностранная литература. 1993. №3. С. 228–235.
20. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005. 1136 с.
21. Гавриленко А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2009. 175 с.
22. Гаранян, Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. №6. С. 52–60.

23. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта, И Г. Флетта. *Психологический журнал*. 2006. Т.27. №6. С. 73–89.
24. Груб'як О.М. Психологічне благополуччя особистості в період ранньої дорослості : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2015. 219 с.
25. Дембо Т. Гнев как динамическая проблема. Под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2001. С. 534-570.
26. Джеймс У. Психология. Москва : Педагогика, 1991. 368 с.
27. Заржицкая О.А. Образ тела как предмет психологического исследования. *Журнал практического психолога*. 1988. №7. С. 14–18.
28. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры. *Психологический журнал*. 2006. Т.27. №3. С. 18–30.
29. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 2. Уровень притязаний и варианты его сочетания с самооценкой. *Психологический журнал*. 2006. Т.27. №4. С. 15–25.
30. Золотарева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. Т.34. №2. С. 117–128.
31. Золотарева А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции. *Психология и психотехника*. 2012. №3. С. 58–68.
32. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. Москва : Смысл, 2007. 255 с.
33. Ілляш С. Погляд на самосвідомість з позиції системного підходу. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 1. С. 212-221.
34. Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоствалення особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 13. С. 134-143.

35. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64с.
36. Килошенко, М.И. Психология моды: теоретический и прикладной аспекты. СПб. : СПГУТ, 2001. 192 с.
37. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 335с.
38. Кондратюк С. М. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку : *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* № 1 2020. С. 33-40.
39. Кули Ч. Социальная самость. *Американская социологическая мысль. Тексты.* М. : МГУ, 1994. С. 316–329.
40. Лабунская В.А. «Видимый» человек как социально-психологический феномен. *Социальная психология и общество.* 2010. №1. С. 26–39.
41. Лабунская В.А. Бытие субъекта: самопрезентация и отношение к внешнему Я. Субъект, личность и психология человеческого бытия. Москва : Институт психологии РАН, 2005. С. 235–257.
42. Леви Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения. *Психология телесности: теоретические и практические исследования* (г. Пенза, 25 марта 2008 года): Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 5–9.
43. Левин К. Динамическая психология : Избранные труды Москва : Смысл, 2001. 568 с.
44. Левицька І. М. Дослідження тілесності у рамках концепції образу фізичного "Я". Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди".: тематичний випуск "Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання". Київ : Гнозис, 2017. Вип.37(3), Том II (22). С. 162–170.

45. Левицька І. М. Образ фізичного «Я» та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет" та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № (12). С. 98–103.

46. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Смысл, Academia, 2005. 352 с.

47. Лисецкий К.С. Психокосметология: теория и практика. Самара : Универс групп, 2008. 136 с.

48. Лоза О. О. Перфекціонізм студентської молоді: рівень вираженості та представленість у буденній свідомості. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. - 2014. - № 1. - С. 28–32. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2014_1_6.

49. Майерс Д. Социальная психология. СПб. : Питер, 1997. 684 с.

50. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности. *Мир психологии*. 2010. №1. С. 208–218.

51. Малкина-Пых И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушением пищевого поведения и алиментарным ожирением. *Экология человека*. 2010, №1. С.21–27.

52. Малышева С. В. «Образ Я» и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 : Москва, 2003. 214 с.

53. Мид Дж. Г. Физическая вещь. Философия настоящего / пер. с англ. В.Г.Николаева, В.Я. Кузминова (доп. Очерк IV). Москва: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2014. С.162–181.

54. Молчанова О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. Пособие. Москва: Флинта : Наука, 2010. 392 с.
55. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформацій Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78–80.
56. Моляко Р.В. Усвідомлення підлітками і юнаками власного фізичного Я-образу. *Горизонты образования*. 2003. №4 (5). С. 130–135.
57. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Москва: Академия, 2002. 456 с.
58. Налчаджян А.А. Я-концепция. *Психология самосознания. Хрестоматия*. Самара : БАХРАХ-М, 2003. С. 270–332.
59. Наровская Я.Б. Социально-психологические особенности женщин, преобразующих свой внешний облик : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ростов на Дону, 2007. 29 с.
60. Нечитайло Т. А. Фактори впливу на становлення образу фізичного Я у підростаючої особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Психологія. Харків : ХНУ, 2008. № 793. Вип. 39. С. 320–324.
61. Никитин В. Н. Человеческая телесность: онтогносологический анализ : дисс. ... доктора филос. наук. Москва, 2007. 210 с.
62. Носоченко М.А. Совершенство как феномен культуры: автореф. дис. ... канд. культурологи : 24.00.01. Барнаул, 2003. 24 с.
63. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва: Смысл, 2004. 608 с.
64. Ожигова Л.Н. Гендерная идентичность личности и смысловые механизмы ее реализации : автореф. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Краснодар, 2006. 44 с.
65. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды. Москва: Смысл, 2002. 462 с.

66. Палуди М. Психология женщины. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 384 с.
67. Панферов В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей. *Вопросы психологии*. 1974. №2. С. 59–64.
68. Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации. *Психологическая диагностика*. 2007. №3. С. 73–96.
69. Поваренков Ю.П., Цымбалюк А.Э. Ментальная репрезентация жизненных ситуаций в юношеском возрасте. *Актуальные проблемы психологии личности* : сб. науч. ст. ГРГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский. Гродно: ГРГУ, 2011. С.38–44.
70. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. СПб. : Питер, 2009. 256с.
71. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, Универс, 1994. 478 с.
72. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
73. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство). СПб. : Ленато-редакция, 1998. 168 с.
74. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. 3-тє видання, перероблене, доповнене. К. : ВЦ Академія, 2017. 384 с.
75. Сахарова В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу. СПб. : Речь, 2011. 112 с.
76. Соколова Е.Т., Баранская Л.Т. Клинико-психологические основания эффективности эстетической хирургии. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2007. Т.17. №3. С. 26–33.
77. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствалення як

компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 595-607.

78. Станковская Е.Б. «Мое чужое тело»: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности. *Мир психологии*. 2011. №4. С. 112–119.

79. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : МГУ, 1983. 380 с.

80. Суэми В., Фернхем А. Психология красоты и привлекательности. СПб. : Питер, 2009. 240 с.

81. Тарханова П.М., Холмогорова А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом. *Психологическая наука и образование*. 2011. №5. С. 52–60.

82. Тіунова А. О. Дестабілізація образу тіла як перехідний стан у розвитку особистості підлітка. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). С. 72–80.

83. Травова (Парамонова) В.В. Соотношение нормальных и патологических перфекционных тенденций. Предварительные размышления. *Современная психология: от теории к практике* : Материалы XV конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». Секция «Психология» Часть 2. Москва: МГУ, 2008. С. 169–172.

84. Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2002. 287 с.

85. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва: Эксмо, 2020. 416 с.

86. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Выпуск VI: Восприятие. Москва: Прогресс, 1978. 301 с.

87. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. 448 с.

88. Холмогорова А.Б., Даденко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре. *Медицинская психология в России*. 2010. №3. Режим доступа : <http://medpsy.ru>.
89. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоствалення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 611-623.
90. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Москва: Академический Проект, 2006. 208 с.
91. Черкашина А. Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : Самара, 2004 197 с.
92. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 2001. 144 с.
93. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття "самоповага" в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11-12. С. 19-25.
94. Шибутани Т. Я-концепция. *Психология самосознания. Хрестоматия*. Самара : БАХРАХ-М, 2003. С. 245–269.
95. Эко У. История красоты. Москва: Слово, 2013. 440 с.
96. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. М., 2007. 25 с.
97. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. СПб. : Речь, 2007 . 320 с.
98. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. 2007. №4. С. 157–168.
99. Dingemans A., Bruna M., Furth E. Binge eating disorder: a review. *Int. J. Obes*. 2002. Vol. 26. P. 299–307.

100. Fairburn C., Brownell K. Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook. N.Y.; London: Guilford press, 2003. 540 p.
101. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and social context: conceptualization, assessment and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
102. Kahneman D., Diener, E., Schwarz, N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. N.Y.: Russell Sage Found, 1999. P. 3–25.
103. Levytska I. The Empirical Reserch of the Influence of the Image of Phisical Oneself on Girls' Self-Attitude at an Early Adolescent Age. Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej Naukowo Praktycznej zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii (28.02.2019). Warszawa, 2019. S. 66–69.
104. Perfectionism: theory research and treatment. Ed. by G. L.Flett, P. L. Hewitt. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2002. 435 p.
105. Rodin, J., Silberstein, L., Streigel, Moore R. Women and weight: a normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32: Psychology and Gender. 1985. P. 267–388.
106. Sherry S.B., Hewitt P.L. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004. №9. P. 1–14.
107. Wiseman C.V., Gray J.J., Mosimann J.E., Abrens A.H. Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*. 1992. V.11. P. 85-89.