

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» НА САМОВІДНОШЕННЯ У
ЖІНОК**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Негірєв Володимир Володимирович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Лукасевич О.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя
2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

«_____» _____ 2021 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Негіреву Володимиру Володимировичу

1. Тема роботи: Вплив фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок, керівник роботи Лукасевич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології, затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: виявити особливості ставлення до власного тіла у жінок; виявити рівень компонентів самовідношення у жінок; порівняти особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок різного вікового періоду.
5. Перелік графічного матеріалу: 19 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукаsevич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукаsevич О.А., доцент		
Висновки	Лукаsevич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін 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-вересень 2021 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ В.В. Негірев

Керівник роботи _____ О.А. Лукаsevич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 2 розділи, 87 сторінок, 19 рисунків, 117 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – самовідношення жінок.

Предмет дослідження – особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення, дослідити особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок.

Гіпотеза дослідження: зміна оцінки зовнішнього вигляду та задоволеності тілом впливає на самовідношення у жінок, зокрема позитивна оцінка зовнішнього вигляду та високий рівень задоволеності тілом визначають високий рівень розвитку самовідношення.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, порівняння.

Наукова новизна полягає у визначенні зміни компонентів самовідношення під впливом оцінки власного тіла у жінок.

Галузь використання: консультативна, психопрофілактична, психокорекційна робота з жінками.

САМОВІДНОШЕННЯ, САМООЦІНКА, ФІЗИЧНИЙ ОБРАЗ «Я», Я-КОНЦЕПЦІЯ.

SUMMARY

Negiriev V.V. The influence of body image on self-relationship in women.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (117 items, 32 of foreign origin), 3 appendixes on 7 pages. The qualifying work volume is 87 pages long, 77 of them – main text. There 19 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the empirical research of influence of body image on self-relationship in women. The master thesis is composed of 2 chapters.

The research object: women's self-relationship.

The research subject: features of the influence of body image on self-relationship in women.

The research goal: is to theoretically and empirically substantiate the interconnection body image and self-relationship, investigate features of the influence of body image on self-relationship in women.

Modern women use the Internet and social networks, which influence the shaping of ideal appearance. The real appearance of a woman often does not correspond to the ideal appearance, and this has influence on self-relationship.

The research tasks are:

– To analyze the psychological literature on the development of ideas about self-relationship, the content of gender characteristics of self-relationship, the interconnection body image and self-relationship;

– To identify the features of body image and development level of self-relationship in women.

– To compare the features of body image influence on self-relationship in different ages women.

– To substantiate the body image influence on self-relationships components in women.

By dint of theoretical and methodological analysis we had basis, substantiated the relevance of research and the interconnection body image and self-relationship in women.

The data of researches interconnection body image and self-relationship were generalized. The test results showed: most women positively evaluate own body image and had positive self-relationship. The subjects also wanted to seem likable. Comparison of test results by age groups did not show significant differences. Negative self-relationship were found predominantly in women from group «youth».

Chapter 1 «Theoretical basis of research problem interconnection the body image and self-relationships» provides theoretical analysis on the development of ideas about self-relationship, gender characteristics of self-relationship, the interconnection body image and self-relationship in women. Theoretical approaches has been generalized and systematized to design the empirical research.

In the Chapter 2 «Empirical research of the interconnection the body image and self-relationships in women» confirms the influence of change appearance evaluation and body satisfaction on self-relationship in women. The body image influence on self-relationships components in women is substantiate by correlation analysis.

Therefore, changing the appearance evaluation has relation with self-relationship, autosympathy and self-acceptance. Changing the body satisfaction has relation with self-relationship, self-respect, autosympathy, self-confidence and self-acceptance.

Key words: appearance evaluation, body image, body satisfaction, self-esteem, self-relationship.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ТА САМОВІДНОШЕННЯ.....	10
1.1. Розвиток уявлень про самовідношення у психологічній літературі.....	10
1.2. Гендерні особливості самовідношення як структурного утворення	18
1.3. Взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ТА САМОВІДНОШЕННЯ У ЖІНОК.....	38
2.1. Програма дослідження фізичного образу «Я» та самовідношення	38
2.2. Аналіз даних дослідження фізичного образу «Я» та самовідношення	41
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В Україні не проводилося досліджень, які були направлені на виявлення впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок вікових періодів «молодість» та «зрілий вік». Якщо ми бачимо, що зарубіжні, а зокрема, російські дослідники (Г.Г. Черкашина, Є.А. Варлашкіна, В.О. Лабунська, О.В. Капітанова, С.С. Татаурова, М.О. Полянїна, А.Г. Жиляєв), приділяють увагу впливу зовнішності на самовідношення у жінок цих вікових періодів, то українські дослідники насамперед зосереджені на дослідженні даного феномену серед індивідів підліткового віку, або досліджують фізичний образ «Я» окремо від самовідношення.

Сучасні жінки активно користуються Інтернетом та соціальними мережами, що має вплив на формування ідеалу зовнішності, який часто не відповідає реальному тілу жінки, що, безперечно, впливає на самовідношення. Звертаючи увагу на розвинення косметології та пластичної хірургії в Україні, можна зробити висновок, що важливість зовнішньої привабливості зростає, і попит на корекцію зовнішності стає більшим.

Отже, ми вважаємо актуальним проведення дослідження впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок в Україні для виявлення чинників, що можуть впливати на соціальну адаптацію та психічне благополуччя. Результати даного дослідження можуть посприяти запобіганню необґрунтованої, а іноді і небезпечної корекції зовнішності у жінок, а також стати основою для продовження досліджень впливу сприйняття власної зовнішності на компоненти самовідношення в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники підкреслюють взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок (Т.Г. Волкова, В.О. Лабунська, Ф.М. Чанг, С.С. Татаурова), виділяючи більш сильний вплив

оцінки фізичного образу «Я» на самовідношення, ніж вплив самовідношення на оцінку фізичного образу «Я» (В.О. Лабунська).

Жінки мають різні мотиви вибору естетичної хірургії, при цьому більшість жінок мають одночасно декілька мотивів, основними з яких є незадоволеність власною зовнішністю та прагнення наблизитися до ідеалів краси, невпевненість у собі, труднощі у взаєминах з чоловіками та в сімейній сфері, незадоволеність кар'єрою та матеріальним доходом (Є.А. Варлашкіна).

Об'єкт дослідження – самовідношення жінок.

Предмет дослідження – особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення, дослідити особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури відносно розвитку уявлень про самовідношення, змісту гендерних особливостей самовідношення, взаємозв'язку фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок.

2. Виявити особливості ставлення до власного тіла та рівень розвитку компонентів самовідношення у жінок.

3. Порівняти особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок різного вікового періоду.

4. Обґрунтувати вплив фізичного образу «Я» на компоненти самовідношення у жінок.

Гіпотеза: зміна оцінки зовнішнього вигляду та задоволеності тілом впливає на самовідношення у жінок, зокрема позитивна оцінка зовнішнього вигляду та високий рівень задоволеності тілом визначають високий рівень розвитку самовідношення.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, порівняння.

Вибірку склали 102 жінки у віці від 18 до 61 року. Дослідження було проведене з 17.07.2021 по 27.07.2021.

За допомогою теоретико-методологічного аналізу було визначено розвиток уявлень про самовідношення, гендерні особливості самовідношення, взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення. В результаті була сформульована теоретико-методологічна основа, обґрунтована актуальність теми дослідження, теоретично обґрунтований взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок.

Було проведено узагальнення даних досліджень взаємозв'язку фізичного образу «Я» та самовідношення. У результаті було побудовано гіпотезу.

Для виявлення особливостей ставлення до власного тіла у жінок було застосовано тестування за допомогою «Мультимодального опитувальника ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) Т.Ф. Кеша (в адаптації Л.Т. Баранської та С.С. Татаурової), результати якого показали, що більшість жінок позитивно оцінюють власний фізичний образ «Я». Також у випробуваних було виявлено прагнення сподобатися.

Для виявлення рівня компонентів самовідношення у жінок було застосовано тестування за допомогою «Тесту-опитувальника самовідношення» В.В. Століна. Отримані результати свідчать про значущий вплив направленості самоінтересу стосовно власного «Я» на глобальне самовідношення. Більшість випробуваних характеризуються позитивним самовідношенням.

Було проведене порівняння результатів тестування по віковим групам. Показники оцінки фізичного образу «Я» не мають значущих розбіжностей. Негативне самовідношення виявлено переважно у жінок з групи «молодість».

Наукова новизна полягає у визначенні зміни компонентів самовідношення під впливом оцінки власного тіла у жінок.

Практична значущість полягає у розумінні впливу фізичного образу «Я» на самовідношення для ефективної психологічної допомоги жінкам. Отримані результати повністю готові до використання для психокорекції в ході психологічної допомоги жінкам.

В.В. Негіреєв прийняв участь у V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», в збірці матеріалів до якої були опубліковані 1 тези доповідей «Особливості взаємозв'язку фізичного образу "Я" та самовідношення у жінок» за матеріалами магістерської роботи.

За матеріалами роботи було опубліковано 1 тези доповідей.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 117 найменувань та 3 додатків на 7 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 77 сторінок. Робота містить 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ТА САМОВІДНОШЕННЯ

1.1. Розвиток уявлень про самовідношення у психологічній літературі

Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність універсального уявлення про феномен самовідношення [5; 28]. В. Джеймс першим робив спроби теоретичного осмислення цього феномену, виходячи з розуміння самовідношення як емоційного компонента установки на себе. Він вважав, що глобальна самооцінка становить самовідношення та може бути представлена як відношення реального успіху до рівня домагань суб'єкта відносно успіху [20].

В 1974 р. грузинський психолог Н.І. Сарджвеладзе вперше ввів термін самовідношення. На його думку особистість людини складається з соціального статусу, установок до зовнішнього світу та самовідношення. Самовідношення містить самосвідомість, самооцінку, емоційне ставлення до себе, саморегуляцію та самопізнання [61]. Самовідношення визначається Н.І. Сарджвеладзе як відношення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на самого себе [62].

Н.І. Сарджвеладзе вважає, що самовідношення буває суб'єкт-суб'єктне та суб'єкт-об'єктне, та має емоційну, когнітивну і конотативну сторону. Для суб'єкт-суб'єктного типу характерна позиція внутрішнього глядача, особистість має бажання реалізувати себе, приймати свою унікальність, а її зусилля спрямовані на самовираження. Суб'єкт-об'єктний тип характеризується дистанційним ставленням до себе, а «Я» – утворення, що не має цінності само по собі. Особистість займає позицію стороннього глядача, а поведінка направлена на корекцію себе та сильний самоконтроль [61]. В рамках підходу Н.І. Сарджвеладзе найбільша увага приділяється регуляторній функції самовідношення [28].

В зарубіжній психології самовідношення розглядається як особистісна риса, яка мало змінюється з плином часу. В її основі лежить потреба в збереженні позитивного ставлення до себе. Самовідношення розуміється як «узагальнене одномірне утворення, що відображає більш-менш стійку ступінь позитивності або негативності та відношення індивіда до самого себе» [51, 14].

Визначивши чіткі уявлення про Я-ідеальне та Я-реальне, можна визначити, як індивід ставиться до себе. К. Роджерс приділяв багато уваги вивченню понять конгруентності та неконгруентності, які відрізняються полярними характеристиками. Конгруентність означає відповідність уявленням про себе поведінці, яка представлена суспільству, а неконгруентність визначається неузгодженістю внутрішнього наповнення і психічного змісту особистості з її поведінковими особливостями. Акцентуючи увагу на мінімізації відстані між образами Я-ідеальне та Я-реальне, К. Роджерс підкреслював, що досягти досконалості неможливо, але й перебувати далеко від своїх ідеалів шкідливо для психіки [40; 56; 116].

Концепція В.В. Століна та С.Р. Пантілеєва заснована на ідеях О.М. Леонтьєва про діяльність, свідомість та особистість, а також на уявленні про особистісний смисл як одну з основних утворюючих свідомості. Згідно цієї концепції, самовідношення слід розуміти як «безпосередню представленість у свідомості особистісного смислу "Я"», тобто «оцінку особистістю власних рис по відношенню до мотивів, які виражають потребу в самореалізації» [51, 22]. Самовідношення залежить від впливу «Я» на досягнення самореалізації або на перешкоду її досягненню.

На наш погляд ця концепція є найбільш актуальною, а самовідношення слід розглядати в ній як цілісну особистісну систему, що забезпечує переживання смислу «Я», який визначається реальними життєвими відносинами суб'єкта [51]. Автори вважають, що самовідношення виражає особистісний смисл «Я» для суб'єкта через стійкі оцінки та почуття, що визначають ступінь відповідності «Я» суб'єкта його сенсоутворювальним мотивам, які задає соціальна ситуація його розвитку [69].

Згідно результатам емпіричного дослідження С.Р. Пантілеєва, самоповага (оціночний компонент) – інтеграція «відкритості», «самовпевненості», «самокерівництва» та «відображеного самовідношення», аутосимпатія (емоційний компонент) – «самоцінності», «самоприйняття» і «самоприв'язаності», а самоприниження (інтеграція негативних полюсів двох компонентів) – «самозвинувачення» і «внутрішньої конфліктності» [51].

В.В. Столін розглядає самовідношення як трикомпонентну структуру з трьома вимірами: «повага-неповага» як оціночний компонент «самоповага», «симпатія-антипатія» як безоціночна емоція «аутосимпатія», «близькість-віддаленість» як «самоінтерес». В емоційному просторі, який утворюють ці компоненти, розгортається «діяльність» дій-установок внутрішніх дій щодо свого «Я». Дії являють собою специфічну активність суб'єкта до свого «Я», яка визначає специфіку ставлення до себе [69].

Використовуючи метод факторного аналізу, В.В. Столін визначає дії-установки як складові трьох вимірів самовідношення. Компонент «самоповага» є сукупністю внутрішніх дій: «самовпевненість» як відкидання сумнівів, «самокерівництво» як віра в здатність керувати собою, та «саморозуміння». Пізніше В.В. Столін виділив ще один незалежний аспект самовідношення – «очікуване ставлення до самого себе», який відображає симпатії-антипатії, що приписані іншим людям щодо себе [69; 10].

Полюси вимірів самовідношення інтегруються у внутрішньо-недиференційоване почуття «за» або «проти» самого себе. Структурні складові даного конструкту підпорядковані принципу адитивності, що робить можливим їх підсумовування в узагальнене «глобальне ставлення» [70]. С.Р. Пантілеєв замінив принцип адитивності компонентів самовідношення концепцією смислової інтеграції, згідно з якою складові самовідношення об'єднані в динамічну ієрархію. На її вершині знаходяться смислові відносини – компоненти, що набувають особистісного смислу по відношенню до сенсоутворювальних мотивів, які виступають як «ядерна структура» ієрархії. Відношення до цих компонентів визначає відношення суб'єкта до самого себе.

Глобальне самовідношення може виражатися в оціночній формі як самоповага, або в емоційній формі як любов до себе [51].

О.Т. Соколова розглядає самовідношення як оціночне та емоційне відношення до «Я» і «не-Я». Вона досліджувала типи ставлення до себе у хворих неврозом, і в результаті виділила більше шести різних комбінацій компонентів самовідношення, спільною рисою для більшості з яких стала побудова на основі спотворення образу «Я». О.Т. Соколова виявила, що сукупність приватних самооцінок по різних індивідуальним характеристикам визначає прийняття або відкидання суб'єктом власної особистості, тобто формування позитивного або негативного почуття до свого «Я» [68].

Науковці, які розглядають феномен самовідношення як складний конструкт, підкреслюють взаємозв'язок його складових, що мають три характеристики. Розглянемо їх детальніше.

Перша характеристика – ступінь інтегрованості компонентів самовідношення в єдину систему. Дана характеристика має два полюси – зчепленість, монолітність компонентів самовідношення, та розмитість, незбалансованість зв'язків. Для зрілого самовідношення характерні баланс і впорядкованість зв'язків між його компонентами. Зчепленість компонентів характерна для «вразливого» самовідношення. Зміна модальності одного з компонентів призводить до зміни модальності інших, а внаслідок до дисгармонічного ставлення до себе. В ході досліджень хворих нервовим ожирінням та анорексією, що проводилися під керівництвом О.Т. Соколової, ця гіпотеза підтвердилась. Зміна глобальної самооцінки випробуваних відбувалася під впливом зміни приватних самооцінок [68].

В рамках концепції В.В. Століна та С.Р. Пантілеєва сформулюємо другу характеристику – диференційованість. С.Р. Пантілеєв розуміє її як роздільність позитивних та негативних, оціночних та емоційних модальностей самовідношення. Щоб індивід міг захищати себе від негативних емоцій та підтримувати позитивний рівень самовідношення, позитивні і негативні модальності повинні бути диференційовані. Згідно В.В. Століну, якщо така

диференційованість є, то відсутність самопохвали не означає присутність самозвинувачення, а зниження симпатії не призведе до підвищення антипатії по відношенню до себе [10].

Диференційованість самоповаги і аутосимпатії необхідна для функціонування механізму психологічного захисту, при якому присутність чогось, за що індивід міг би себе не поважати, не обов'язково означає, що через це він не може себе любити [69]. Низький рівень диференційованості самовідношення визначається злитістю оціночних та емоційних, позитивних і негативних модальностей, та призводить до ускладнення функціонування механізму психологічного захисту, що може бути компенсовано захисними процесами на рівні поведінки асоціальної спрямованості [28].

Третя характеристика взаємозв'язку компонентів самовідношення – їх протиставлення один одному, показником якої є наявність негативної кореляції між оціночними та емоційними компонентами, що відображає ступінь конфліктності смислу «Я», конфліктності самовідношення [51].

Зміна самовідношення пов'язана з внутрішнім особистісним конфліктом та несе загрозу руйнування самоідентичності. Майже кожний дослідник самовідношення вказує на його базову потребу захисту афективного компонента [25; 28; 31; 32; 52; 61; 65; 69]. Механізми захисту, які описав З. Фрейд, розкривають базові механізми збереження позитивного ставлення до себе [50], що виражене в сучасній психології. Індивід в рамках даного подання прагне робити позитивні переживання максимальними, а негативні установки щодо «Я» – мінімальними, завжди обирає високу самоповагу замість низької, впевненість в собі замість невпевненості [9; 93; 115]. Потреба в підтримці позитивного самовідношення загострюється у випадку негативної самооцінки, і якщо способи його задоволення виявляються невдалими, запускаються механізми захисту «Я» [28, 32].

Існують випадки, коли індивід прагне зберегти негативне самовідношення навіть при наявності позитивних зовнішніх оцінок. У разі успіху він інтерпретує його як везіння, а в разі невдачі – звинувачує себе у

відсутності здібностей [60]. В основі цього прагнення лежить потреба людини в стабільності та самототожності, а страх втрати самоідентичності породжує механізми захисту, які спрямовані на утримання «звичного самовідношення» [68]. Підтримка наявного «Я» забезпечує прогнозованість і підконтрольність власної поведінки, та реакцій оточуючих [28].

О.Т. Соколова сформулювала поняття «стиль захисту самовідношення», визначивши його як відносно постійну на тривалих відрізках часу та індивідуально окреслену систему внутрішніх і зовнішніх «психотехнічних» дій, які націлені на «зняття» конфлікту в сфері самосвідомості задля збереження позитивної установки відносно «Я» [68; 28].

Існує форма внутрішнього діалогу, що реалізує захисну стратегію самовідношення – діалог «Я» і «не-Я». Захисна функція при цьому виступає як захист від самозміни. Стратегія підтримки самовідношення у вищезгаданому внутрішньому діалозі будується через критику партнера та через захист своєї діалогічної позиції [17]. Повна дискредитація «не-Я» виражається в антипатії та неповазі до іншої людини, запереченні своїх негативних рис, що обумовлює високий рівень самоприйняття. Такий спосіб захисту дозволяє підвищити загальний рівень самовідношення, але стає на заваді самозміни та подолання дезадаптивних особливостей [68]. Несприятливі для суб'єкта оціночні реакції оточуючих пригнічуються приписанням собі прекрасних якостей [63].

Розглянемо механізми перцептивного захисту, а саме роль афекту як бурного процесу вибухового характеру, настільки потужно захоплюючого особистість, що багато фактів сприймаються спотворено. В основі афекту неадекватності є емоційний стан, викликаний складанням двох різнопланових тенденцій: потреби зберегти завищену в порівнянні з реальними можливостями самооцінку і невпевненості в собі [65; 82].

При вивченні ставлення особистості до своєї зовнішності О.Т. Соколова виявила, що «когнітивне спотворення» підтверджує емоційну оцінку. Наприклад, якщо жінка вважає себе стрункою та задоволена цим, то вона вважає себе більш стрункою, ніж вона є, таким чином наближаючи себе до

власного ідеалу зовнішності. У разі негативної оцінки, якщо жінка вважає себе товстою, то вона сприймає себе більш товстою, ніж вона є насправді [68].

А. Тіссер і Дж. Кемпбелл дослідили вибірковість в сприйнятті іншого як спосіб перцептивного захисту «Я». Згідно з результатами досліджень, люди позитивно оцінюють успіхи друзів, якщо вони належать до незначущих для суб'єкта сфер, а якщо успіхи належать до значущих для суб'єкта сфер, то ці успіхи оцінюються значно менш позитивно. У випадку, коли сфера успіху друзів значуща, важливим стає виграти в порівнянні з ними, щоб підтримати самооцінку, а для цього успіхи друзів зменшуються [117]. Відповідно до цього механізму, люди дотримуються принципу: «Нехай друзів в усьому супроводжує успіх, проте, в тому, що значимо і для мене, – не більше, ніж мене» [10, 360]. Цей механізм захисту використовують переважно люди з низьким рівнем самоповаги [117].

Г. Каплан описує тактику підтримки самовідношення, яку можна назвати тактикою знецінення. Вона полягає в тому, що суб'єкт робить предметом самосприйняття не тільки власні особистісні якості, а й оцінку цих якостей. Наприклад, людина, яка низько оцінює себе по якійсь якості, не буде втрачати самоповаги, якщо в суб'єктивній ієрархії цінностей ця якість знаходиться нижче, ніж «чесність перед собою», «самокритичність» [105].

Основним джерелом як розвитку, так і консервації «Я», ще з часів В. Джеймса, розглядається незадоволеність людини результатами власної діяльності або відносинами з іншими [20; 58]. Невдача часто активізує зусилля людини для досягнення поставлених цілей, реалізації важливих цінностей, та є одним з найважливіших джерел самовдосконалення. Невдачі в діяльності або у відносинах з іншими можуть трансформуватися в стійке почуття неповаги до себе, яке при збільшенні невдач посилюється та може перерости в комплекс неповноцінності. Шукаючи причину невдач, людина фіксується на болючих емоційних переживаннях, а найчастіше на вигаданих недоліках: фізична слабкість, неприємна зовнішність, нестача освіти тощо [28].

Згідно працям К. Роджерса та К. Хорні, значна дистанція між Я-реальним та Я-ідеальним є показником зниження самоповаги, ознакою дезадаптації особистості, але ряд досліджень дозволили виявити, що дана дистанція відображає нормальний процес розвитку особистості. Чим вище рівень вимог до себе, тим гостріше незадоволеність собою, яка потребує самоздійснення [30; 42; 103; 106; 108]. Якщо знижена самоповага невротика – мотив і самовиправдання відходу від діяльності, то самокритика творчої особистості – стимул до самовдосконалення [30].

Підбиваючи підсумки, ми розуміємо самовідношення як психічне утворення зі складною структурою, що має оціночну та емоційно-ціннісну підсистеми. Для збереження позитивного ставлення до себе використовуються механізми психологічного захисту, а кожен суб'єкт має свій «стиль захисту самовідношення», який тісно пов'язаний з різними сторонами особистісного буття та обумовлений характеристиками особистості.

Ми будемо дотримуватися концепції В.В. Століна та С.Р. Пантілеєва, яка заснована на ідеях О.М. Леонтєва про діяльність, свідомість, особистість та особистісний смисл. В рамках цієї концепції самовідношення розглядається не фрагментарно, а в єдності процесуальних, функціональних, структурних і змістовних аспектів. Згідно С.Р. Пантілеєву, психологічна система самовідношення побудована по принципу динамічної ієрархії, на вершині якої знаходяться смислові відносини – компоненти, що набувають особистісного смислу по відношенню до сенсоутворювальних мотивів, виступаючих як «ядерна структура» ієрархії.

Ми розділяємо думку С.Р. Пантілеєва, який визначив самовідношення як особистісне утворення, що розглядається в контексті реальних життєвих відносин суб'єкта та діяльностей, за якими стоять мотиви, пов'язані з самореалізацією суб'єкта як особистості. Кожна конкретна реальна ситуація розвитку задає ієрархію провідних діяльностей та відповідних їм основних мотивів і цінностей, по відношенню до яких суб'єкт осмислює власне «Я», наділяє його особистісним смислом.

1.2. Гендерні особливості самовідношення як структурного утворення

В сучасній психології існує багато літератури, яка пов'язана з дослідженнями статевих і гендерних особливостей [4], але дослідження зосереджені переважно на гендерних відмінностях. Найважливішими для нас є дані досліджень, в яких йдеться про самовідношення жінок з різною гендерною ідентичністю, та вплив гендерної ідентичності на самовідношення незалежно від статі, оскільки ставлення до себе як до представника певної статі впливає на оцінку себе як особистості [83].

Не існує жодного суспільства, яке було б однаковим в гендерному відношенні. Соціальний світ розподіляється на чоловіків і жінок, і як тільки стає відома стать новонародженої дитини, батьки і оточуючі починають формувати її гендер, продовжуючи принцип статоворольової диференціації [27]. В процесі онтогенезу людина з раннього віку починає ідентифікувати себе з певною статтю. У дітей розвивається суб'єктивне відчуття статі та різні маскулінні або фемінні риси особистості. На формування гендерних рис особистості впливає гендерна культура суспільства і гендерна ідеологія, яка визначається як існуюче в суспільстві уявлення про риси і якості чоловіків та жінок [2].

Гендерна ідентичність – це базова структура соціальної ідентичності, яка характеризує людину відносно її належності до жіночої або чоловічої групи, при цьому найбільш значущим є те, як людина сама себе визначає [29]. Гендерна ідентичність включає психосексуальний розвиток, навчання соціальним ролям і формування сексуальних уподобань. Вирішальним елементом у формуванні гендерної ідентичності є соціальне виховання [99].

Жіноча ідентичність – це віднесення себе до категорії жіночої соціальної групи і відтворення відповідних гендерно обумовлених самопрезентацій та ролей. Набуття такої ідентичності переважно залежить від соціальних і біологічних факторів [79]. Конструювання жіночої ідентичності відбувається завдяки особливостям соціалізації дівчаток вже з дитячого віку, що

проявляється в гендерно-нормованому образі, який створюють батьки та оточуючі. Дитину наряджають в сукні, не підстригають довге волосся, заохочують ігри з ляльками тощо. В дитині прагнуть виховувати традиційно жіночі якості. Надалі гендерні рольові стереотипи підтримуються інститутами соціалізації [1; 26].

Гендерна ідентичність впливає на формування особистісного самовідношення індивіда. Н.Ю. Флотська стверджує, що у представників чоловічої та жіночої статі різних вікових категорій з недиференційованим типом гендерної ідентичності формується негативне самовідношення, а для представників з андрогінним типом гендерної ідентичності характерні відсутність внутрішньособистісних конфліктів та позитивне самовідношення [75].

Необхідно відзначити, що гендерна ідентичність може бути представлена як інтегративне утворення, яке включає особистісні, психологічні та соціальні складові [33]. В структурі гендерно-статевої ідентичності головними особливостями інтегральної індивідуальності є ієрархічний спосіб організації, багаторівневість, єдність процесів інтеграції та диференціації, наявність поліваріативності зв'язків між індивідуальними властивостями з урахуванням соматичних, біологічних, нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних характеристик [44; 46]. Розглянемо детальніше компоненти структури гендерно-статевої ідентичності.

Емоційно-оціночний компонент представлений позитивним, негативним або амбівалентним ставленням до себе, до свого маскулінного або фемінного образу «Я», ставленням до найближчого оточення і образу світу з позиції гендеру, до гендерних норм, правил, ролей, стереотипів, установок, експектацій [33].

Когнітивний компонент включає систему уявлень про себе як про представника певної гендерної групи, усвідомлення та прийняття своєї маскуліності або фемінності, вибір поведінки з урахуванням відповідних норм, правил, ролей, стереотипів, установок, експектацій [33].

Поведінковий компонент є продуктом усвідомлення і реалізації в діяльності всіх уявлень про себе, самовідношення до себе як до представника соціальної статі [33].

Особистісний компонент включає психологічні, психодинамічні властивості, стани і особливості особистості з урахуванням гендеру та обумовлює процеси інтеграції і адаптації особистості в суспільстві [33].

Отже, структура гендерної ідентичності – поліфункціональне, інтегративне, багатовимірне утворення особистості, що включає емоційно-оціночний, когнітивний, поведінковий та особистісний компоненти, які є взаємодоповнюючими [33].

А.В. Візгіна виявила такі міжстатеві відмінності самовідношення, як велика гнучкість та диференційованість у чоловіків, та цілісність, бінарність і орієнтованість на самопрезентацію у жінок [15]. Незалежно від біологічної статі, маскулинні індивіди характеризуються більш високим рівнем самооцінки, самовідношення і психічним благополуччям в цілому, ніж носії фемінної ідентичності. Відмінності мають соціальну природу та залежать від культурної приналежності [97]. Також, незалежно від статі, фемінність означає невпевненість у собі та емоційну чутливість, маскулінність – впевненість та позитивне самовідношення [15].

В своїх самооцінках чоловіки більш незалежні від думки оточуючих, а жінки потребують, щоб їхня робота була відзначена оточуючими. Чоловічий тип мислення базується на абстрактній справедливості, жіночий – на людських стосунках і турботі про ближнього. У чоловіків вища схильність до гетероагресії, у жінок – дещо більше виражена схильність до аутоагресії [39]. Самовідношення жінок більше піддається впливу негативного зворотного зв'язку, ніж самовідношення чоловіків, що пояснюється більш сильною дією механізмів захисту у чоловіків [8].

В результаті дослідження А.В. Візгіна відмічає, що визнання своїх недоліків характерно для жінок, які ставляться до себе вкрай негативно. Їм властиві внутрішня конфліктність і самозвинувачення, та характерні такі

дезадаптивні особистісні особливості, як емоційна напруженість, тривожність, депресивні тенденції, афективна ригідність, інтроверсія, низький інтелект [15].

Інший показник негативного самовідношення у жінок – наявність в самосвідомості позитивного образу «Не-Я» [14], який сприймається в якості ідеалу. Це пов'язано з фемінністю, дезадаптивними особистісними особливостями, комунікативними проблемами, імпульсивністю, станом внутрішньої напруженості, фрустрованості і тенденцією до внутрішньої конфліктності самовідношення. В таких жінок відсутні симпатія до себе і спроби захистити себе, що підкреслює негативний внутрішній стан та неприйняття себе. Слід зазначити, що вони не схильні до підтримки позитивного самовідношення за допомогою раціоналізації [15].

Механізми захисту самовідношення та емоції чоловіків пов'язані з фокусуванням на зовнішньому світі і оточуючих людях, що виводить конфлікт і його переживання назовні. Жінкам більш властиві механізми захисту, які пов'язані з фокусуванням на внутрішньому світі і передбачають зміни у внутрішньому сприйнятті подій [87; 94].

Необхідно розглянути взаємозв'язок самовідношення та інтелекту у жінок. Жінки з високим рівнем інтелекту схильні уникати самокритики і висловлювати симпатію до себе. Вони підкреслюють свої переваги, виражають самопідбадьорення, перебільшений оптимізм, позитивний погляд на життя [15].

Внаслідок збільшення варіативності соціальних ролей між статями, швидко прогресуючі тенденції мають вплив на свідомість жінок. З одного боку, від сучасної жінки чекають вміння любити, співчувати, піклуватися та проявляти ніжність, а з іншого – образ сучасної жінки невід'ємно пов'язаний з самостійністю, упевненістю в собі, самодостатністю та цілеспрямованістю. Жінкам стає складно утримувати необхідний баланс між фемінними і маскулініними якостями своєї особистості, що може спричинити появу змін у самосвідомості [3; 38; 71]. Л.В. Мальцева відзначає, що через змішання фемінних і маскулініних стереотипів в свідомості сучасного суспільства у жінок

формується нестійкі особистісні характеристики, які свідчать про загрозу маскулінізації жінок [41].

Багато дослідників сходяться на думці, що жінки значно менше задоволені своєю зовнішністю, ніж чоловіки [7]. Незважаючи на зростання відсотка стурбованих своєю зовнішністю чоловіків, яке спостерігається в останні роки, для більшості жінок турбота про свою зовнішність залишається більш значущою проблемою [55; 57].

На думку С. Бем, ця тенденція пояснюється впливом лінз гендерної поляризації та андроцентризму (центризму на чоловічому) на самосприйняття індивіда, але спочатку зупинимося на типах статевої поведінки, які вона виділила [7].

Маскулінні чоловіки нечутливі, енергійні, марнославні і вільні. Маскулінні жінки мають сильну волю, схильні змагатися з чоловіками та претендувати на їхнє місце. Фемінні чоловіки чутливі, цінують людські відносини та нерідко належать до світу мистецтва. Фемінні жінки – це вже архаїчний тип абсолютно терплячої жінки, яка охоче погоджується бути «фоном» у житті близьких людей, відрізняється витримкою, вірністю та відсутністю егоїзму. Андрогінні чоловіки поєднують в собі продуктивність і чутливість, а андрогінні жінки здатні виконувати чоловічі завдання, використовуючи жіночі засоби, наприклад, гнучкість та комунікабельність. Недиференційовані чоловіки та жінки характеризуються недостатньою силою лібідо і страждають від нестачі життєвих сил [7].

Перейдемо до впливу лінз гендерної поляризації та андроцентризму на самосприйняття індивіда. С. Бем стверджувала, що в суспільстві існує чіткий поділ людей на дві статі, що вимушує кожного з них підкреслювати свою відмінність від протилежного. З цього виходить, що чоловіки прагнуть виглядати якомога більш мужньо, а жінки – жіночно. Згідно з лінзою андроцентризму, чоловіки у всьому перевершують жінок, що підсилює мотивацію чоловіків цінувати і позитивно сприймати своє тіло. У зв'язку з цим жінки відчувають амбівалентні почуття: прагнуть виглядати жіночно,

підкреслюючи свою відмінність від чоловіків, та, згідно з лінзою андроцентризму, намагаються мінімізувати статеві відмінності, щоб не виглядати занадто жіночно. Це змушує жінок амбівалентно ставитися до свого тіла, внаслідок не приймати його [7].

Нелюбов жінок до своєї зовнішності обумовлена прихованими приписами щодо статі і гендеру, які впроваджені в культуру та суспільні інститути і проповідують чоловічу владу в сучасному суспільстві [7]. Відзначимо, що слово «чоловік» у різних мовах нерідко збігається зі словом «людина» [21]. Дівчат з дитинства привчають до того, що їхня цінність визначається тим, наскільки добре вони виглядають. Це спонукає їх з раннього віку стежити за зовнішністю, що впливає на формування свідомості, а в зрілому віці робить їх залежними від власного зовнішнього вигляду [111]. При виборі партнерки більшість чоловіків звертає увагу саме на зовнішність, що підтверджує вплив зовнішності на життя жінок. Для більшості жінок, в свою чергу, при виборі партнера найважливішими є соціально-економічний статус та амбітність [97].

Маскулінні індивіди більш задоволені і менш стурбовані своїм тілом, ніж фемінні, які вважають себе менш привабливими [98; 100]. Відповідно до соціокультурної моделі, ставлення до зовнішності і незадоволення своєю зовнішністю є результатом нав'язаних нереалістичних стандартів, що транслиуються, в тому числі, журналами та телевізійними передачами [101; 104; 109; 113]. Сучасна західна культура зміцнює переконання людей в підвищеній цінності тілесної досконалості і заохочує прирівнювати привабливу зовнішність до загальної цінності себе та інших [96]. Це змушує людину порівнювати себе зі стандартами, які задаються ідеальними зразками, що продукуються рекламою і модною індустрією [73].

Відзначимо, що фемінність та небажаність маскулінності у жінок прямо пов'язані з ризиком виникнення харчових порушень [95; 107; 114]. Загальна впевненість у собі збільшує задоволеність тілом [68; 81; 102], а реальна бажана зміна параметрів тіла підвищує самооцінку [86; 92].

Згідно з дослідженням О.В. Улибіної, чим вище схожість дівчини з образом типового чоловіка, та чим сильніше в неї виражені маскулінні якості, тим вище її самооцінка. Також, чим менш бажаними дівчина вважає маскулінні якості і чим менш маскулінними вона бачить типових чоловіків, тим вище її самооцінка. Отримані в результаті дослідження дані дозволяють розглядати незадоволеність тілом у жінок як наслідок суперечливого ставлення до гендерних характеристик своєї статі, що підтверджує гіпотезу С. Бем про вплив лінз гендерної поляризації та андроцентризму на самосприйняття індивіда [7; 73].

На думку О.В. Улибіної, «велика привабливість маскулінності може бути пояснена більшою цінністю інструментальності в сучасній культурі, яка передбачає орієнтацію на інтелектуальну активність, аналітичні здібності, індивідуалізм, впевненість в собі, прагнення до конкуренції тощо» [73].

Е.І. Фазліяхметова в результаті досліджень виявила, що чим вище рівень маскулінності індивіда, тим більше виражені показники самоактуалізації, а саме: автономність особистості, яка відображає її психічне здоров'я; цілісність; незалежність; усвідомлювана позитивна Я-концепція, що служить джерелом адекватної самооцінки [74].

За даними К.О. Андрєєвої, самоповага як один з аспектів самовідношення більше виражений у жінок з маскулінними рисами, ніж с фемінними та андрогінними. Маскулінні жінки характеризуються вірою в свої сили, здібності, енергію, самостійність, при цьому їм властиво емоційно оцінювати свої можливості, контролювати власне життя [3].

Жінки з андрогінними характеристиками демонструють ознаки позитивної аутосимпатії, що проявляється в довірі до себе та позитивній самооцінці, схваленні себе, своїх планів та бажань, поблажливому, дружньому ставленні до себе. У жінок з фемінними і андрогінними характеристиками самоінтерес як показник самовідношення особистості має яскраво виражений рівень, що відображає високу міру близькості до себе, інтерес до власних думок та почуттів. Тоді як у жінок з маскулінними рисами дана ознака не виражена.

К.О. Андреева припускає, що інтерес до свого внутрішнього світу та здатність до самоаналізу забезпечують психічне благополуччя людини і підвищують її адаптивні можливості [3].

Показник самовпевненості яскраво виражений у жінок з маскулінними та андрогінними рисами, що характеризує їхнє відношення до себе як до впевненої, самостійної, вольової та надійної особистості, підкріплює відчуття сили свого «Я». Жінки з фемінними характеристиками демонструють низький рівень самовпевненості. Це пов'язано з незадоволеністю своїми можливостями, відчуттям слабкості, сумнівами у здатності викликати повагу [3].

Жінки з андрогінними рисами виділяються високими показниками самопослідовності та самокерівництва. Вони схильні вважати, що їхня доля знаходиться в їхніх руках, відчують обґрунтованість та послідовність своїх внутрішніх спонукань та цілей [3].

К.О. Андреева відмічає, що незалежно від психологічної статі жінок, вони мають високий рівень саморозуміння. Це свідчить про те, що сучасні жінки схильні до самоаналізу, який веде до глибокої усвідомленості свого «Я». Можливо, цей факт пов'язаний з активним формуванням світогляду особистості, її уявлень про своє призначення та сенс життя [3].

Л.М. Собчик стверджує, що відхилення від типової для своєї статі рольової поведінки ускладнює сексуальну міжособистісну адаптацію. На її думку, фемінні індивіди демонструють пасивність особистісної позиції, гуманістичну спрямованість інтересів, сентиментальність, витонченість смаку, художньо-естетичну орієнтацію. Вони відчують потребу в доброзичливих гармонійних відносинах, виявляють чутливість і вразливість. Л.М. Собчик відмічає, що фемінний індивід – ірраціональна, ірреалістична особистість, якій властиві емоційна теплота та інфантилізм. Жінки з високою фемінністю мають ортодоксально жіночий стиль статевої поведінки, яка виражається в прагненні знайти чоловіка, який буде опорою та зможе опікати, м'якості, сентиментальності, любові до дітей, прихильності сімейним інтересам, недосвідченості та сором'язливості в питаннях сексу [66].

Важливо зазначити, що висока фемінність у чоловіків або висока маскуліність у жінок не є індикатором гомосексуалізму. Гомосексуальні тенденції виражаються у непереборному сексуальному потязі до осіб своєї статі. Цей потяг не завжди усвідомлюється, а при усвідомленні часто пригнічується і проявляється в сублимованому вигляді, трансформуючись в соціалізовану активність [66].

Розглянемо дослідження А.В. Візгіної та С.Р. Пантілеєва, метою якого було вивчення психологічних відмінностей між чоловіками та жінками. Вони виявили, що жіночий стереотип включає наступні риси: м'якість, чутливість, примхливість, мрійливість, імпульсивність, демонстративність, невпевненість в собі та естетичну орієнтованість. З цього виходить, що «справжня жінка» досить вразлива, слабка, невірноважена та імпульсивна [16].

Схильність до наднормативної поведінки та демонстрації себе в найбільш вигідному світлі є неорганічною для жінок, та пов'язана з невротичними симптомами, коли самоконтроль відчувається нав'язаним ззовні та веде до самонеприйняття, почуття відсутності цінності свого «Я» та самовідчуження. Отже, нещира спрямованість до соціальної бажаності обертається для жінок самопригніченням та відходом від свого «Я» [16].

Схильність до залежності входить в усталений жіночий образ і є соціально бажаною, тоді як домінантні жінки відчують себе незалежними від соціальних умовностей, а також можуть проявляти агресію по відношенню до оточуючих. Поняття «незалежність» для жінок означає свободу самопроявлення в спілкуванні, несе в собі позитивний зміст та характеризується прийняттям недоліків, позитивною самооцінкою, товариськістю і легковажністю. При цьому позитивна самооцінка не так пов'язана з наявністю соціально бажаних рис, як з відношенням до себе в цілому, що виражається у впевненості в собі, самоцінності та низькому рівні самозвинувачення [16].

А.В. Візгіна та С.Р. Пантілеєв виявили відмінності у структурі самовідношення у чоловіків та жінок. У чоловіків самовідношення більш

диференційоване, ніж у жінок, що виражається в меншому зв'язку між самоповагою та аутосимпатією [16]. Це збігається з даними, раніше отриманими С.Р. Пантілеєвим [51].

У формуванні «жіночого» типу характеру значну роль відіграє орієнтація жінок на міжособистісне спілкування, з яким пов'язане прагнення звернути на себе увагу та сподобатися. Якщо поведінка чоловіків здебільшого регулюється соціальними нормами, то для жінок цінністю є сама по собі здатність до спілкування. Базові смислові структури особистості жінки вміщують орієнтованість на зовнішню оцінку, на визнання іншими, що впливає на ставлення до себе. Зазначимо, що для жінок очікування позитивного ставлення до себе з боку інших пов'язане з упевненістю в собі [16].

Завищена або занижена самооцінка у жінок проявляється в перебільшеній, надмірній самопохвалі, або навпаки, в явному самобичуванні, що носять демонстративний, направлений на публіку характер. Важливо відзначити, що завищена самооцінка визначає жіночий психологічний стереотип незалежно від статі, позначаючи переважання у індивіда фемінних рис. Разом з тим спрямований на публіку вираз ставлення до себе точно відображає самовідношення жінки, при цьому перебільшена самопохвала підкреслює самоповагу та аутосимпатію, а самобичування виявляє схильність до самозвинувачення та самонеприйняття. Вираженість здатності до емоційної поведінки направленої на привернення уваги оточуючих свідчить про психічне благополуччя та соціальну адаптацію жінки, тимчасом як відсутність цієї здатності є ознакою некомунікабельності, або тривожності та невпевненості в собі, або надмірної маскулінності [16].

Здійснений аналіз гендерного аспекту самовідношення дає змогу дійти висновку, що незалежно від статі, маскулінні індивіди характеризуються високим рівнем самооцінки, впевненістю в собі, позитивним самовідношенням та психічним благополуччям в цілому, а фемінні – невпевненістю в собі та емоційною чутливістю.

Для жінок важливо, щоб їхня робота була відзначена оточуючими, а жіночий тип мислення базується на людських стосунках і турботі про ближнього. Самовідношення жінок більше піддається впливу негативного зворотного зв'язку, ніж самовідношення чоловіків, що пояснюється менш сильною дією механізмів захисту у жінок, які пов'язані з фокусуванням на внутрішньому світі і передбачають зміни у внутрішньому сприйнятті подій.

В сучасному світі жінкам складно утримувати баланс між фемінними та маскулініними якостями своєї особистості, що загрожує маскулінізацією жінок. Привабливість маскулініності пояснюється більшою цінністю інструментальності в сучасній культурі, яка потребує від сучасної жінки з одного боку – вміння любити, співчувати, піклуватися та проявляти ніжність, а з іншого – самостійності, впевненості в собі, самодостатності та цілеспрямованості, що ще раз підтверджує змішання фемінних та маскулініних стереотипів в свідомості сучасного суспільства.

1.3. Взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок

Дослідження ставлення до власної особистості засновані на поняттях «Я-концепція» та «образ Я», в яких одним з основних компонентів є фізичне «Я». Поняття «образ фізичного Я» та «образ тіла» близькі за змістом, при цьому «образ тіла» розуміється як частина образу «Я» та відображає самовідношення як аспект самосвідомості [9; 18]. Формування образу тіла складається на основі уявлень про власне тіло та суми сприйняття, установок, оцінок, пов'язаних з тілесною зовнішністю та функціями тіла [23; 37; 43; 48; 49].

В. Джеймс виділив два елементи структури особистості: фізичне «Я», що включає тіло і матеріальні блага, які належать людині; соціальне «Я», яке включає громадський статус та соціальні ролі; духовне «Я» – сукупність психічних особливостей і властивостей людини [20]. На думку Р. Бернса, Я-концепція визначає уявлення, думки індивіда про себе та можливість розвитку у майбутньому. Структуру глобальної Я-концепції він розглядає як

сукупність установок індивіда, що спрямовані на самого себе, та виділяє: реальне «Я», яке включає установки, пов'язані з сприйняттям індивіда своїх актуальних здібностей, ролей, статусу та того, ким він є насправді; дзеркальне (соціальне) «Я» – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші; ідеальне «Я» – установки, що пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати [9]. Відзначимо, що Р. Бернс розглядає образ «Я» як когнітивний компонент, який характеризується уявленнями індивіда про самого себе [19, 72].

Ставлення індивіда до свого фізичного образу «Я» має взаємозв'язок з психологічним здоров'ям та психологічної культурою. В контексті психологічного здоров'я самовідношення до власного тіла відображає ставлення до себе як до особистості в цілому, при цьому ідеали образу тіла визначає сучасне суспільство, що породжує конфлікти в прагненні до досконалості та уникнення почуття неповноцінності. Внаслідок незадоволеність власним образом тіла може стати причиною негативного самовідношення, низької самооцінки, втрати почуття власної унікальності [19]. Н. Рамзі та Д. Харкорт стверджують, що людина поширює незадоволеність власною зовнішністю на інші аспекти свого «Я», тим самим оцінюючи їх більш негативно та знижуючи глобальну самооцінку [57].

При формуванні фізичного образу «Я» є важливим соціальний аспект, оскільки у взаємодії з навколишнім світом та людьми суб'єкт відображає себе, доповнює та змінює уявлення про самого себе, а на цілісному сприйнятті формується прийняття або неприйняття власної особистості [19]. Суспільство і культура формують норми фізичного образу «Я», нав'язують ідеал зовнішності, який часто не відповідає реальному тілу індивіда. Образ фізичного «Я» має афективну складову, оскільки породжує емоційну оцінку, інтенсивність якої залежить від когнітивного змісту та соціального контексту. Невідповідність реального та ідеального образу фізичного «Я» має вплив на самооцінку тіла, самоприйняття та аутосимпатію [9].

Якщо фізичний недолік усвідомлюється індивідом та спричиняє стан фрустрації особистості, або реальний образ тіла не збігається з соціально обумовленим ідеальним, то для забезпечення внутрішньої узгодженості Я-концепції можуть бути задіяні не тільки механізми психічного захисту, але і процеси компенсації та надкомпенсації, які є адаптаційними процесами та можуть реалізовуватися в конкретних діях направлених на перетворення зовнішності. Дії або прагнення до таких поведінкових актів – поведінковий аспект образу фізичного «Я». Це дає змогу дійти висновку, що забезпечення гармонійності Я-концепції, яка включає ступінь внутрішньої послідовності, стабільності та стійкості переконань індивіда про самого себе, та образу фізичного «Я», пов'язане з адаптаційно-компенсаторними стратегіями перетворення зовнішності. Отже, перетворення власної зовнішності виконує різні соціально-психологічні функції та дозволяє людині адаптуватися до життя в суспільстві, а також виступає адаптаційно-компенсаторним механізмом, який дозволяє регулювати взаємовідносини особистості та соціуму [80].

На думку М.І. Семечкіна, для більшості сучасних людей характерно надавати велике значення фізичному образу «Я», що при усвідомленні невідповідності свого зовнішнього вигляду бажаному може негативно вплинути на самооцінку та сприяти виникненню високої тривожності. Таким чином, фізичний образ «Я», стаючи центральною характеристикою самосвідомості, організовує уявлення про власну привабливість або непривабливість та формує відповідну самооцінку, а також впливає на сприйняття і ставлення до оточуючих людей, роблячи їхню ступінь привабливості найбільш значущою рисою [64].

Н. Рамзі та Д. Харкорт припускають, що людина починає надавати своїй зовнішності занадто велике значення через позитивні або негативні оцінки соціального оточення, особливо в дитячому та підлітковому віці, через суб'єктивне уявлення відмінності своєї зовнішності від зовнішності інших, у випадку наявності явних дефектів, а також через процеси соціального порівняння в сукупності з інтеріоризованими культурними стереотипами [57].

Очевидно, що позитивне самовідношення та висока самооцінка – фактори захисту від несприятливих подій, які загрожують образу тіла [72].

Необхідно зазначити, що характер дитячо-батьківських відносин є основоположним чинником основи самооцінки, яка закладається ще в ранньому дитинстві. Віддаленість, холодність та неприйняття батьками можуть перейти в дефект самовідношення і у ворожість до свого фізичного вигляду. Внаслідок самооцінка зовнішності дитини стає практично незалежною від її об'єктивних фізичних характеристик, а залежить переважно від позитивного або негативного ставлення з боку батьків та найближчого оточення. З цієї причини в процесі розвитку особистості слово «зовнішність» назавжди набуває оціночного характеру [53].

Сприйняття та оцінка своїх тілесних форм має емоційний характер та відображається на двох рівнях: перший рівень пов'язаний з порівнянням своєї зовнішності із зовнішністю інших, другий – з відповідністю зовнішніх даних вимогам, які особистість пред'являє до себе [11]. Як стверджує О.Т. Соколова, «афективний компонент образу зовнішності характеризує емоційно-ціннісне ставлення до зовнішнього вигляду та складається із сукупності емоційно-ціннісних відносин до окремих тілесних якостей. Кожне таке ставлення утворено двома параметрами: емоційною оцінкою якості та її суб'єктивною значущістю» [67, 51].

Без сумніву, зовнішній вигляд є значущим для жінок, тому їхня Я-концепція сильніше корелює з привабливістю свого тіла, ніж з оцінкою його ефективності. Впевненість у власній фізичній привабливості впливає на успішність в міжособистісному спілкуванні та проявляється в самопрезентації зовнішності. Відповідність фізичного розвитку прийнятим в групі стандартам та правильно сформований образ «Я» часто впливає на самовідношення жінок, а також є визначальним фактором в соціальному визнанні та положенні в групі, успішній статевій ідентифікації [16; 59]. У випадку підтримки жінкою традиційних гендерних стереотипів у відносинах з партнером, спостерігається її більша спрямованість до інвестування в свою зовнішність, більша залежність

від культурних стандартів краси, а також більш дезадаптивні судження про власну зовнішність [72].

За даними дослідження Г.Г. Черкашиної, для жінок важливо мати привабливі риси обличчя, фігури, рук та ніг, а також бути добре одягненими та використовувати аксесуари в одязі [80], що дозволяє компенсувати незадоволеність анатомічними та функціональними параметрами фізичного «Я», гармонізуючи цілісність образу зовнішньої привабливості [13]. Жінки з реальним сприйняттям власного тіла мають середній рівень самооцінки анатомічних, функціональних та соціальних характеристик фізичного образу «Я», а жінки, які схильні до перебільшення в оцінці розмірів свого тіла, тобто мають неадекватний образ фізичного «Я», надмірно високо оцінюють свою зовнішню привабливість в порівнянні з іншими людьми [80]. Дослідження О.С. Язвінської дає змогу дійти висновку, що для жінок з негативним самовідношенням характерні когнітивні спотворення тілесного образу, які виражаються в спотворенні кордонів тіла, та афективні, які є показником незадоволеності фізичним образом «Я» [84].

Як стверджує Т.П. Шарай, ставлення до свого тіла та ступінь прийняття своєї статевої приналежності є одними з ключових факторів, що впливають на самовідношення жінок [83]. Д. Коннорс та П. Кейзі виявили, що відчуття своєї привабливості, задоволеності своєю вагою та тілесними формами підвищують рівень самоповаги жінок [92]. Згідно з дослідженнями С. Хартер, підлітки жіночої статі, які вважають, що саме зовнішність визначає ступінь їхньої самоповаги, мають більш низьку самооцінку та більш високий рівень депресії [57].

Є.А. Варлашкіна в ході дослідження значимості фізичного образу «Я» в структурі самосвідомості пацієнток естетичної хірургії виявила, що жінки, орієнтовані на низьку активність по догляду за своєю зовнішністю, схильні до адекватної самооцінки реального образу фізичного «Я» та мають недостатньо мотивів для більш активного догляду за собою. Розглянемо ієрархію мотивів вибору естетичної хірургії жінками, але спочатку зазначимо, що 88%

випробуваних називали одночасно від двох до дев'яти мотивів. Для 100% випробуваних мотивами були низька самооцінка зовнішності та прагнення наблизитися до ідеалів краси, для 69% – невпевненість в собі, для 56% – дисгармонія у взаєминах з чоловіками і в сімейній сфері, для 50% – незадоволеність зростанням кар'єри та матеріального доходу, для 22% – незадоволеність соціальним статусом та колом спілкування, для 19% – відсутність відчуття щастя, для 11% – невміння спілкуватися [12]. Ряд дослідників вважають, що пацієнти клінік пластичної хірургії в більшості страждають різними формами нервово-психічних розладів [22; 45; 76; 78], а М.О. Полянїна та А.Г. Жилияєв відмічають, що близько 90% жінок, які прагнуть до поліпшення та корекції зовнішності за допомогою пластичної хірургії, піддавалися глузуванню та обструкції з боку однолітків [54].

Далі розглянемо створену Т. Кешом «схему тілесного образу», яка пояснює підвищену увагу до свого зовнішнього вигляду існуванням в свідомості індивіда когнітивної схеми, пов'язаної із зовнішністю, сформованої під впливом минулого досвіду, до якого належить культурна соціалізація, досвід міжособистісного спілкування та внутрішніх діалогів, досвід фізичних характеристик та особистісних якостей. Дана схема може активуватися сигналами ззовні, тобто будь-якою пов'язаною із зовнішністю інформацією, і направити обробку одержаної інформації таким чином, що це вплине на емоції та поведінку індивіда [88].

Схематичне сприйняття власного тіла відображає глибинні, афективно виражені думки або твердження про значущість зовнішності, зокрема розуміння того, наскільки центральною є роль зовнішності для самовизначення. Центральні або супутні фактори відносяться до подій, що відбуваються, та обумовлюють посилення і підтримання впливу на образ тіла. Ці фактори включають в себе внутрішні діалоги, емоції, що пов'язані з образом тіла, та саморегулюючу поведінку. Контекстуальні події або ситуативні сигнали активізують визначену схемами переробку інформації та оціночні судження про власний зовнішній вигляд [72].

Індивіди, що мають «схему тілесного образу», переважно сприймають ту інформацію, яка стосується зовнішнього вигляду, та надають їй великого значення. Активуючими подіями можуть бути, наприклад, необхідність демонструвати своє тіло або якісь його частини, погляд на себе в дзеркало, соціальна ситуація підвищеної уваги, зважування, заняття спортом та інші події. Внаслідок виникають внутрішні діалоги, які включають автоматичні, емоційно забарвлені думки та інтерпретації стосовно власної зовнішності. Відзначимо, що у індивідів, які мають проблеми зі схемою «Я», такі діалоги постійні, помилкові та дисфоричні [72].

Щоб впоратися з негативними думками та емоціями з приводу власного тіла, індивіди вдаються до усталених когнітивних стратегій та поведінкових проявів. Адаптивні реакції включають поведінку, яка характеризується уникненням та маскуванню, коригувальні ритуали, пошук соціального схвалення та компенсаторні стратегії. Таким чином, адаптивні реакції служать для захисту самовідношення до тіла при негативному підкріпленні, а також дозволяють індивіду знайти тимчасове полегшення [72].

Зупинимось на трьох основних копінг-стратегіях, які виділяє Т. Кеш: уникаюча поведінка, яка виражається в спробах уникнути загрозливих думок та почуттів, пов'язаних з образом тіла; маскуюча поведінка, яка виражається в спробах приховати або замаскувати фізичну рису, якою невдоволений індивід; раціональне позитивне прийняття, яке включає дії, спрямовані на догляд за собою, раціональний внутрішній діалог та самоприйняття. У випадку використання уникаючої або маскуючої поведінки спостерігаються дисфункції схем «Я» та високий рівень невдоволення своїм тілом [72; 90].

За даними емпіричних досліджень Т. Кеша та Е. Лабарж, жінки, що мають «схему тілесного образу», сприймають зовнішність як еталон своєї самооцінки та як основне джерело уявлення про себе. При цьому їхня самооцінка та рівень соціальної тривожності тісно пов'язані з переживаннями з приводу своєї зовнішності [90]. Як стверджує К. Ліоссі, люди, які стурбовані своєю зовнішністю, частіше використовують схеми, пов'язані із зовнішністю,

та мають більш високу незадоволеність своїм зовнішнім виглядом, більш високий рівень дистресу і більш низьку самооцінку, ніж люди, для яких зовнішність не має такого великого значення [57].

У процесі дослідження естетичного сприйняття власної зовнішності жінками було встановлено, що задоволеність своїм зовнішнім виглядом обумовлена тим, наскільки жінки задоволені собою та наскільки вони привабливі для оточуючих. Отримані дані показали, що більшість жінок задоволені своєю зовнішністю, при цьому майже кожна має бажання змінити що-небудь в собі [77]. Жінки, що мають мотивацію до корекції уявних або реальних дефектів зовнішності за допомогою пластичної хірургії, схильні до виражених переживань, які змінюють систему самовідношення особистості та сприяють формуванню стійкої психологічної дезадаптації. Існуючі особливості рис обличчя сприймаються та переживаються жінками як виражені дефекти, без усунення яких неможливе досягнення психологічного благополуччя, а їх корекція пов'язана з надією на підвищення всіх соціально-психологічних характеристик життя, з надією на особисте щастя. Важливо зазначити, що у жінок, які не мають реальних дефектів зовнішності, більше виражена дезадаптація та негативне самовідношення, ніж у жінок з реальними дефектами зовнішності [24]. К. Малгрю та Д. Крегг вважають, що в залежності від сили концентрації на уявних або реальних дефектах зовнішності спостерігаються переходи від легких переживань стосовно зовнішнього вигляду до стурбованості, в результаті якої виникає дистрес, що негативно впливає на соціальне та професійне життя людини [112].

Отже, стурбованість зовнішнім виглядом може виступати як вид соціальної тривожності та як диспозиційна зосередженість на зовнішності, виникаюча в результаті припущень про те, що якісь компоненти зовнішнього вигляду можуть справити негативне враження на інших людей. Ці види відносин та переживань впливають на самооцінку зовнішнього вигляду та в підсумку на цілісну Я-концепцію особистості [36; 110].

Згідно з дослідженням В.О. Лабунської, «підвищення самооцінок компонентів та характеристик зовнішнього вигляду у взаємозв'язку із задоволеністю зовнішнім виглядом збільшує оцінки суб'єктивного благополуччя, а підвищення цінності, значущості зовнішнього вигляду у житті людини в поєднанні зі стурбованістю зовнішнім виглядом призводить до зниження оцінок суб'єктивного благополуччя» [34, 38].

Ф.М. Чанг підкреслює, що отримання схвалення селфі та вираження симпатії до людини, яка демонструє свій зовнішній вигляд у соціальних мережах, особливо якщо кількість схвалень перевищує очікування, підвищує самоповагу та загальну самооцінку. Це дає змогу дійти висновку, що оцінки зовнішнього вигляду регулюють зміни самовідношення [91].

Зупинимося докладніше на дослідженні В.О. Лабунської, результати якого свідчать про те, що чим вище самооцінка власної привабливості індивіда, тим більш закритим та впевненим в собі він є, а також вважає, що управляє подіями свого життя, що оточуючі поважають, схвалюють та розуміють його, тим вище у нього відчуття цінності власної особистості, прийняття себе та вираженість небажання змінюватися. Разом з тим, чим вище самооцінка привабливості зовнішнього вигляду, тим нижче ступінь внутрішньої невлаштованості та вираженість конфліктності, вище рівень аутосимпатії, згладжування внутрішніх проблем та протиріч. Із цього виходить, що чим нижче самоповага, тим вище усвідомлення свого «Я», але разом з цим вище незадоволеність собою, тим сильніше виражено очікування неповаги та несхвалення. Також зазначимо, що за даними В.О. Лабунської, сила впливу самооцінок привабливості зовнішнього вигляду на самовідношення набагато вище, ніж сила впливу самовідношення на самооцінки привабливості зовнішнього вигляду [34].

Розглянемо ще одне дослідження В.О. Лабунської, яке показує, що суб'єктивна оцінка рівня краси жінок залежить від їхнього самовідношення. Чим вище у жінок аутосимпатія та чим краще вони контролюють свою поведінку, тим вище оцінка їхнього зовнішнього вигляду зі сторони оточуючих. В.О. Лабунська припускає, що оцінка краси жінок з боку оточуючих

підвищується, якщо вони приймають себе, відносяться до себе як до цінності та можуть рефлексувати свої проблеми [35].

Аналіз літературних джерел стосовно взаємозв'язку фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок показав, що образ тіла є частиною образу «Я» та відображає самовідношення як аспект самосвідомості, а незадоволеність власним образом тіла може стати причиною негативного самовідношення та низької самооцінки. Для жінок з негативним самовідношенням характерні когнітивні та афективні спотворення тілесного образу, що є показником спотворення кордонів тіла і незадоволеності фізичним образом «Я». Разом з тим невідповідність реального та ідеального образу фізичного «Я» негативно впливає на самооцінку, самоприйняття та аутосимпатію.

Жінки, які мають мотивацію до корекції уявних або реальних дефектів зовнішності за допомогою пластичної хірургії схильні до переживань та стурбованості, що впливає на самовідношення та сприяє формуванню стійкої психологічної дезадаптації. При цьому у жінок, які мають уявні дефекти зовнішності, негативне самовідношення та психологічна дезадаптація виражені більше, ніж у жінок з реальними дефектами зовнішності. Також важливо, що спотворення в сприйнятті фізичного образу «Я» може бути показником психічного розладу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ТА САМОВІДНОШЕННЯ У ЖІНОК

2.1. Програма дослідження фізичного образу «Я» та самовідношення

На першому етапі дослідження ми провели теоретичний аналіз дослідження проблеми взаємозв'язку фізичного образу «Я» та самовідношення, визначили мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження.

Метою емпіричного дослідження є виявлення впливу ставлення до власного тіла на самовідношення у жінок.

Завдання дослідження: виявити особливості ставлення до власного тіла у жінок; виявити рівень компонентів самовідношення у жінок; порівняти особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок різного вікового періоду.

У дослідженні прийняли участь 102 жінки у віці від 18 до 61 року, що дає можливість порівняти вплив фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок різного вікового періоду. Для цього ми розділили досліджуваних на дві вікові групи відповідно до вікової періодизації В. Квінн [85, 57]. Перша група складається із жінок, яким від 18 до 40 років, та належить до вікового етапу «молодість». Друга група – жінки від 40 до 61 року, належить до вікового етапу «зрілий вік».

Другий етап дослідження включав підготовку та проведення дослідження. Опитування випробуваних було організовано онлайн у програмі для адміністрування опитувань «Google Форми» та проходило добровільно, індивідуально, анонімно, конфіденційно.

На третьому етапі дослідження було проведено статистичну обробку та інтерпретацію результатів дослідження, формулювання висновків.

Психодіагностичні методики були обрані відповідно до теоретичних положень, мети та завдань дослідження. В ході дослідження впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок були застосовані 2 методики: «Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) Т.Ф. Кеша (в адаптації Л.Т. Баранської та С.С. Татаурової) [6; 89], «Тест-опитувальник самовідношення» В.В. Століна [28; 70;].

Для визначення оцінки різних аспектів образу власного тіла ми застосували «Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) Т.Ф. Кеша (в адаптації Л.Т. Баранської та С.С. Татаурової), який складається з 34 тверджень (Додаток А) та включає наступні шкали: оцінка зовнішнього вигляду, орієнтація зовнішнього вигляду, задоволеність областями тіла, занепокоєність надмірною вагою, самокласифікована вага.

Шкала оцінки зовнішнього вигляду визначає відчуття фізичної привабливості або непривабливості, а також задоволеність або незадоволеність своїм зовнішнім виглядом. Високий бал свідчить про позитивне почуття себе та задоволеність своїм зовнішнім виглядом. Випробувані з низькими показниками в цілому незадоволені своїм зовнішнім виглядом [89].

Шкала орієнтації зовнішнього вигляду показує рівень інвестування в свою зовнішність. Випробувані з високими показниками приділяють увагу своєму зовнішньому вигляду, для них характерна поведінка, направлена на догляд за своїм зовнішнім виглядом. Випробувані з низькими балами апатично ставляться до своєї зовнішності. Для них їхня зовнішність не є важливою і вони не витрачають багато зусиль, направлених на хороший зовнішній вигляд [89].

Шкала задоволеності областями тіла показує ступінь задоволеності окремими аспектами своєї зовнішності. Високі показники свідчать про задоволеність більшою частиною свого тіла, а низькі про незадоволеність розміром або зовнішнім виглядом декількох областей тіла [89].

Шкала занепокоєності надмірною вагою відображає занепокоєння з приводу надмірної ваги, пильність щодо ваги, дотримання дієти та утримання від їжі [89].

Шкала самокласифікованої ваги відображає сприйняття власної ваги від дуже недостатньої до дуже надмірної [89].

Для дослідження особливостей самовідношення ми застосували «Тест-опитувальник самовідношення» В.В. Століна, який складається з 57 тверджень (Додаток Б) та дозволяє виявити три рівня самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самовідношення; самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуванням ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовності до них) стосовно свого «Я» [70; 28].

«Тест-опитувальник самовідношення» побудований відповідно з розробленою В.В. Століним ієрархічною моделлю структури самовідношення. В основі опитувальника приймається відмінність змісту образу «Я» та самовідношення. Згідно з концепцією автора методики, людина в ході життя пізнає себе та накопичує про себе знання, які складають змістовну частину уявлень про себе. Оскільки знання про себе важливі для людини, те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, та стає предметом її стійкого самовідношення [28].

Глобальне самовідношення відображається в шкалі S, яка вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» випробуваного [28; 70].

Другий рівень самовідношення представлений чотирма шкалами: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення від інших, самоінтерес [28; 70].

Третій рівень містить сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на внутрішні дії стосовно «Я» випробуваного: самовпевненість; ставлення інших; самоприйняття; самокерівництво, самопослідовність; самозвинувачення; самоінтерес; саморозуміння [70; 28].

Глобальне самовідношення визначається як внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе [70].

Шкала самоповаги включає 15 пунктів, що об'єднують твердження, які стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння» та «самовпевненості». Цей аспект самовідношення емоційно та змістовно

об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя та бути самопослідовним, розуміти самого себе [70].

Шкала аутосимпатії складається з 16 пунктів, що стосуються «самоприйняття» та «самозвинувачення», і включає твердження, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». Позитивні показники по даній шкалі об'єднують схвалення себе в цілому і в деталях, довіру до себе та позитивну самооцінку, негативні показники – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку та готовність до самозвинувачення. В пунктах зазначені такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення собі вироків [70].

Шкала самоінтересу складається з 8 пунктів та відображає ступінь близькості до самого себе, інтерес до власних думок та почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у інтересі для інших [70].

Шкала очікуваного ставлення від інших включає 13 пунктів, що показують очікування позитивного або негативного ставлення до себе від оточуючих [70].

2.2. Аналіз даних дослідження фізичного образу «Я» та самовідношення

Перейдімо до отриманих в ході дослідження даних. Далі ми розглянемо результати, отримані за допомогою «Мультимодального опитувальника ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) Т.Ф. Кеша (в адаптації Л.Т. Баранської та С.С. Татаурової), який був використаний для визначення оцінки різних аспектів образу власного тіла.

Ми встановили, що 95,1% випробуваних відчувають себе фізично привабливими та в цілому задоволені своїм зовнішнім виглядом. Такий високий відсоток ми пов'язуємо з можливим ефектом соціальної бажаності та прагненням більшості випробуваних вплинути на підсумкові результати своїх

відповідей. Також ми припускаємо, що нинішня увага до жінок в соціальних мережах, схвалення фото та вираження симпатії позитивно впливає на оцінку зовнішнього вигляду (рис. 2.1).

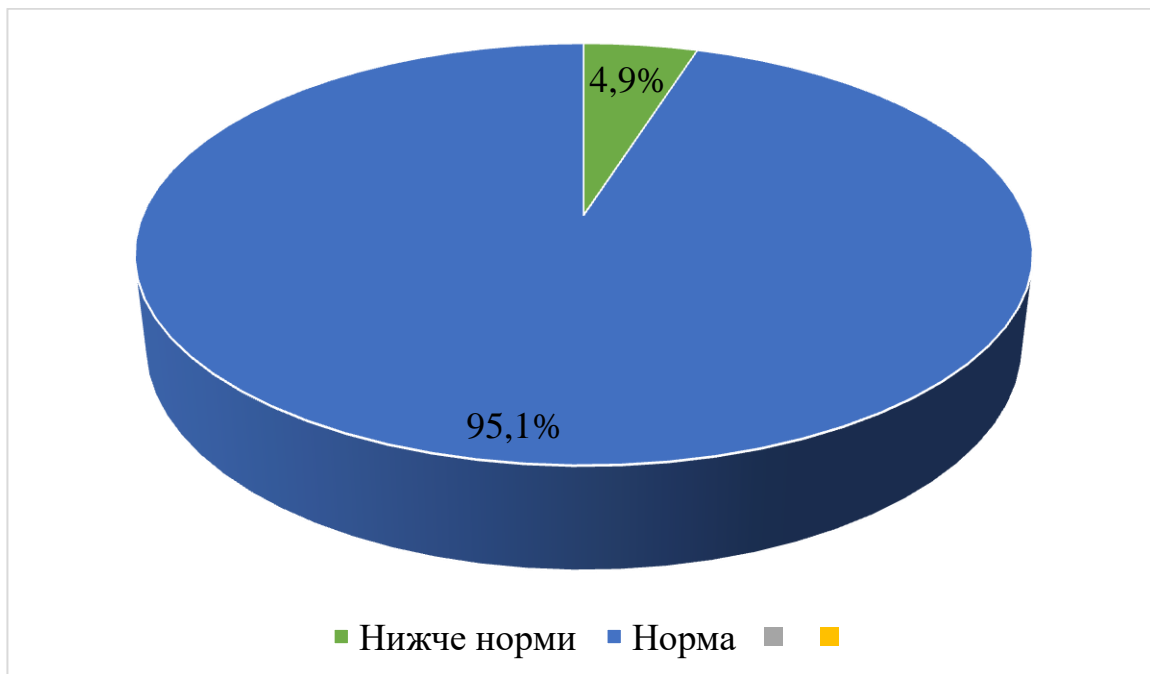


Рис. 2.1. Результати по шкалі оцінки зовнішнього вигляду

По шкалі оцінки зовнішнього вигляду 4,9% випробуваних мають показники нижче норми (рис. 2.1), що свідчить про незадоволеність своїм зовнішнім виглядом та відчуття власної фізичної непривабливості. Однією з причин низьких показників по даній шкалі може бути невідповідність реального та ідеального фізичного образу «Я». Жінки, які негативно оцінюють свій зовнішній вигляд, можуть мати реальні або уявні дефекти зовнішності.

Більшість жінок, які прийняли участь у дослідженні, не витрачають багато зусиль, направлених на хороший зовнішній вигляд, та в цілому апатично ставляться до своєї зовнішності. На нашу думку, це пов'язане з самовпевненістю, низькою тривожністю з приводу зовнішності та задовільним особистим життям більшості випробуваних, які, можливо, не мають приводу звинувачувати своє тіло у відсутності уваги зі сторони оточуючих, і тому мають низький рівень інвестування у свою зовнішність (рис. 2.2).

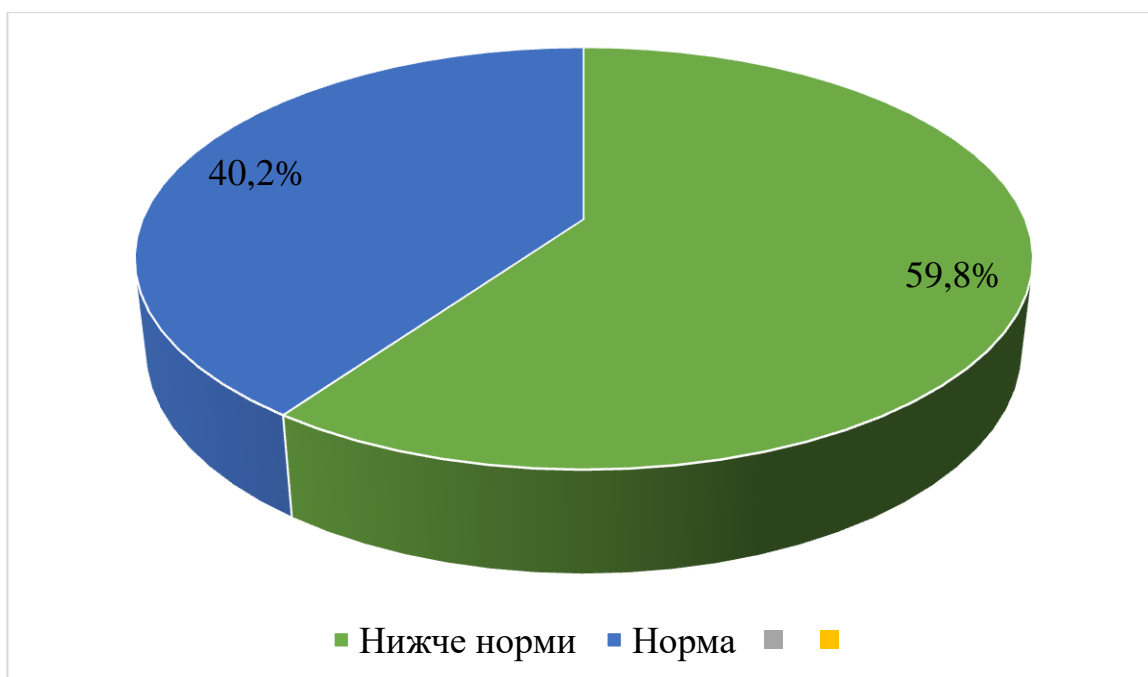


Рис. 2.2. Результати по шкалі орієнтації зовнішнього вигляду

Оскільки 40,2% опитаних жінок мають показники в нормі, що ми можемо побачити на рисунку 2.2, то у нас є підстави вважати можливим взаємозв'язок нормального або високого рівня інвестування у власну зовнішність та відносно високого відсотку випробуваних, які мають показники в нормі по шкалі оцінки зовнішнього вигляду. Ми схильні до думки, що саме поведінка, направлена на догляд за своїм зовнішнім виглядом, впливає на збільшення оцінки зовнішнього вигляду внаслідок позитивних оцінок оточуючих та наближення до ідеального фізичного образу «Я».

Далі розглянемо шкалу задоволеності областями тіла (рис. 2.3). Відразу зауважимо, що 8,82% жінок мають показники нижче норми, а 27,45% – вище норми. Це частково підтверджує наші припущення стосовно впливу ефекту соціальної бажаності на результати по шкалі оцінки зовнішнього вигляду, що виражається переважно у відмінності показників нижче норми по шкалі оцінки зовнішнього вигляду (4,9%) та шкалі задоволеності областями тіла (8,82%). Ми припускаємо, що неможливо мати критичний рівень незадоволеності розміром або зовнішнім виглядом більшості областей тіла, і при цьому відчувати задоволеність своїм зовнішнім виглядом в цілому. Зіставлення засвідчує, що

зовнішній вигляд та позитивне ставлення з боку оточуючих є значущим для жінок, і вони виражають це в самопрезентації зовнішності [47], яка проявляється в даному випадку у прагненні зробити краще враження.

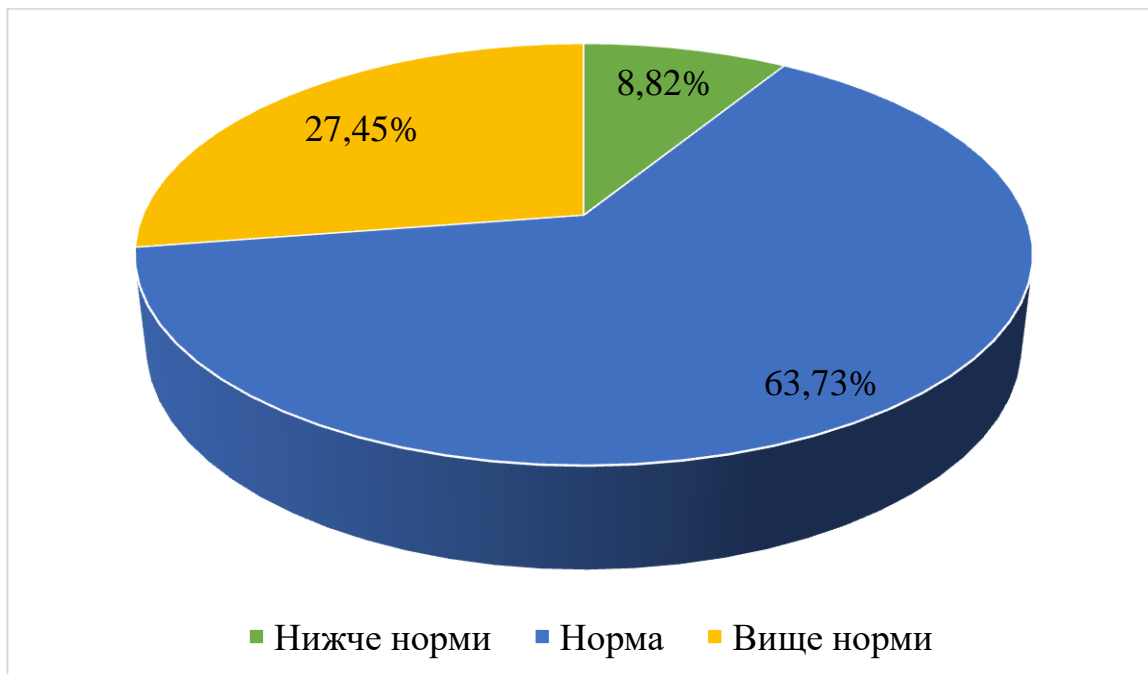


Рис. 2.3. Результати по шкалі задоволеності областями тіла

Показники в нормі та вище норми ми інтерпретуємо як ознаки задоволеності більшою частиною свого тіла (рис. 2.3). Необхідно відзначити, що для отримання результатів по даній шкалі випробуванним пропонувалося вказати ступінь задоволеності або незадоволеності обличчям, волоссям, частинами тулуба, м'язовим тонусом, вагою, зростом та зовнішністю в цілому.

Результати по шкалі занепокоєності надмірною вагою, як це видно з рисунка 2.4, вказують на відсутність занепокоєності з приводу надмірної ваги та пильності щодо ваги у більшості жінок, що виражено у показниках нижче норми та в нормі. Отже, підсумовуючи результати за чотирма шкалами, які ми розглянули, між ними можна простежити взаємозв'язок та дійти висновку, що більшість жінок позитивно оцінюють як окремі області свого тіла, так і зовнішність в цілому, при цьому ми спостерігаємо у них відсутність бажання

приділяти багато уваги зовнішності та відсутність занепокоєності з приводу надмірної ваги.

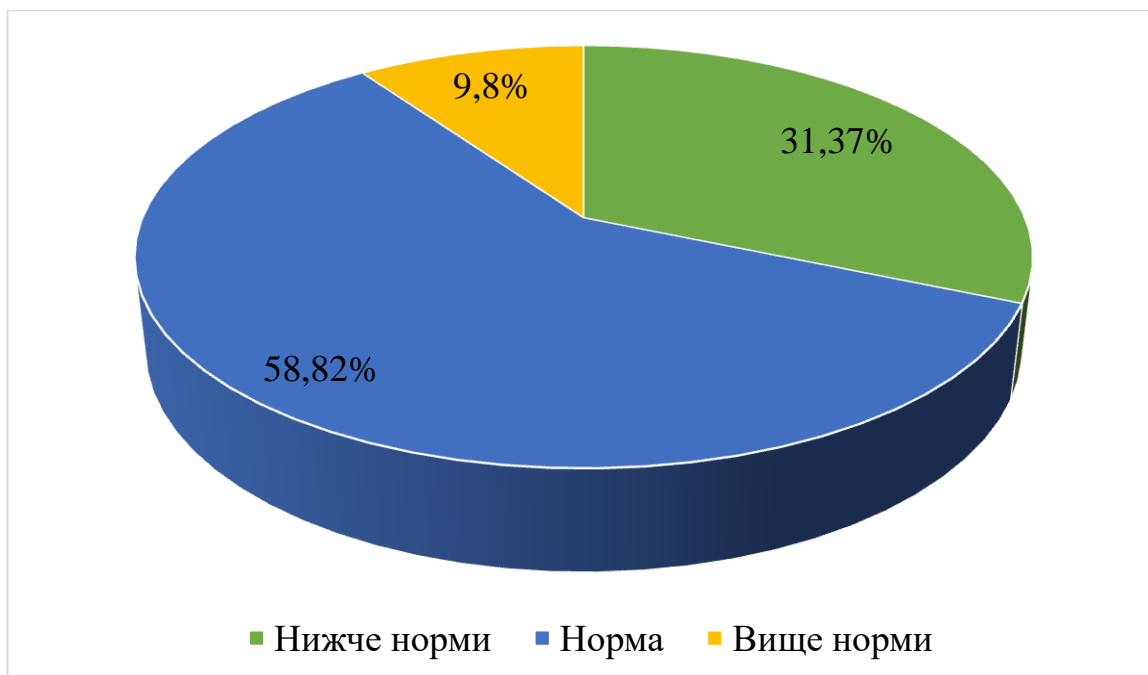


Рис 2.4. Результати по шкалі занепокоєності надмірною вагою

Звернімо увагу на показник вище норми (рис. 2.4), який відображає відсоток випробуваних, занепокоєних з приводу надмірної ваги. Ці жінки схильні до утримання від їжі та дотримання радикальних дієт, що може свідчити, як ми вважаємо, про наявність критичної для фізичного та психічного здоров'я стурбованості щодо власної ваги, в результаті якої ймовірно виникнення дистресу. Оскільки причини високого рівня занепокоєності надмірною вагою мають індивідуальний характер, а власна вага оцінюється випробуваними суб'єктивно, ми лише припускаємо вплив деяких з них, а саме: великої залежності від культурних стандартів краси, очікування позитивного ставлення з боку найближчого оточення.

Для отримання результатів по шкалі самокласифікованої ваги, випробуваним пропонувалося оцінити свою вагу від дуже недостатньої до дуже надмірної, при чому диференціювати свою оцінку власної ваги та оцінку власної ваги очима інших. У 89,22% жінок ми виявили показники в нормі, як це

показано на рисунку 2.5, що близько до результатів в нормі по шкалі оцінки зовнішнього вигляду (95,1%), сумарного показника в нормі та вище норми по шкалі задоволеності областями тіла (63,73% та 27,45%), та сумарного показника нижче норми та в нормі по шкалі занепокоєності надмірною вагою (31,37% та 58,82%), що може вказувати на тісний взаємозв'язок. Також ми припускаємо аналогічний взаємозв'язок результатів по переліченим шкалам, який передбачає, що негативне відхилення по одній шкалі буде супроводжувати негативне відхилення по всім іншим вищепереліченим шкалам у окремої випробуваної.

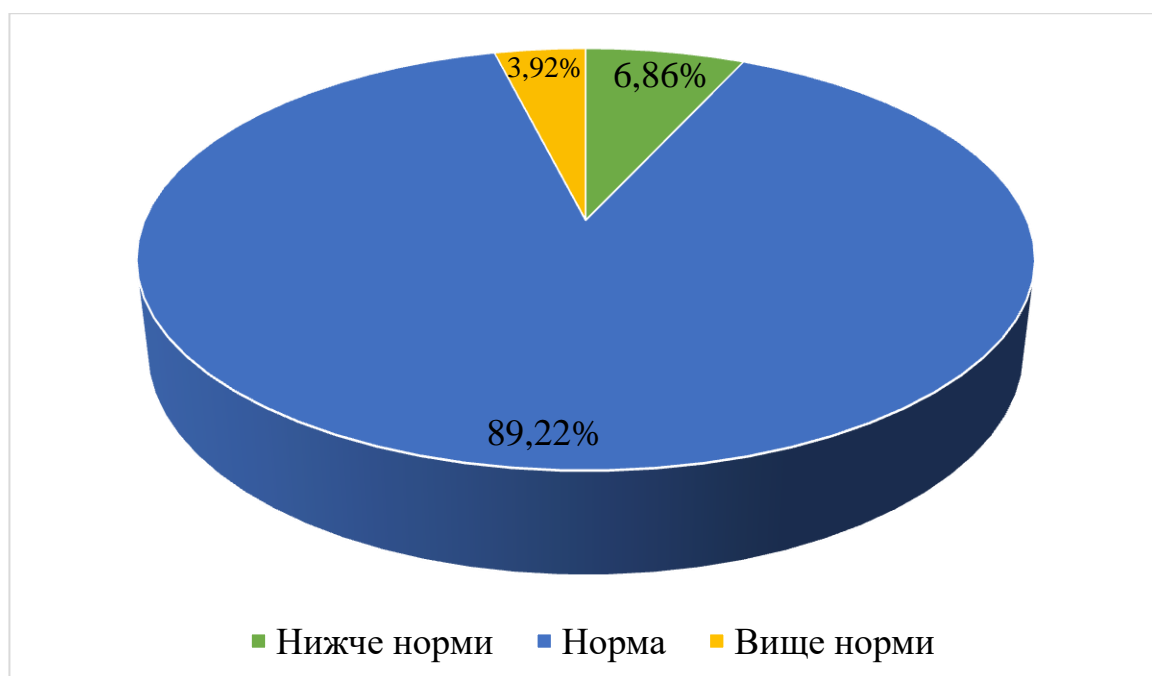


Рис 2.5. Результати по шкалі самокласифікованої ваги

Показники по шкалі самокласифікованої ваги нижче та вище норми можна розглядати як негативне відхилення від норми (рис. 2.5). Ймовірно, сумарний показник даних результатів має взаємозв'язок з негативним відхиленням по наступним шкалам: нижче норми по шкалі оцінки зовнішнього вигляду (4,9%), нижче норми по шкалі задоволеності областями тіла (8,82%) та вище норми по шкалі занепокоєності надмірною вагою (9,8%). Це частково підтверджує наші припущення про супровід негативного відхилення по одній з

цих шкал, негативним відхиленням по іншим переліченим шкалам у окремої випробуваної.

Підсумовуючи результати «MBSRQ-AS», ми зробимо висновок, що у жінок спостерігається прагнення сподобатися, яке вони, можливо, схильні заперечувати. Також результати свідчать про позитивну оцінку свого фізичного образу «Я» більшістю жінок, що виражається у відсутності негативних відхилень від норми в оцінці зовнішнього вигляду, інвестуванні у свою зовнішність, задоволеності областями тіла, занепокоєності надмірною вагою та оцінці своєї ваги.

Перейдімо до результатів «Тесту-опитувальника самовідношення» В.В. Століна, який ми застосували для виявлення особливостей самовідношення. По шкалі глобального самовідношення 9,8% випробуваних показали виражене почуття «за» по відношенню до власного «Я», а 77,45% – яскраво виражене, що ми бачимо на рисунку 2.6. Це є ознакою любові до себе в емоційній формі. Високий показник позитивних результатів по даній шкалі, на нашу думку, може залежати від адекватного сприйняття фізичного образу «Я», що виражається у відповідності кількості позитивних результатів.

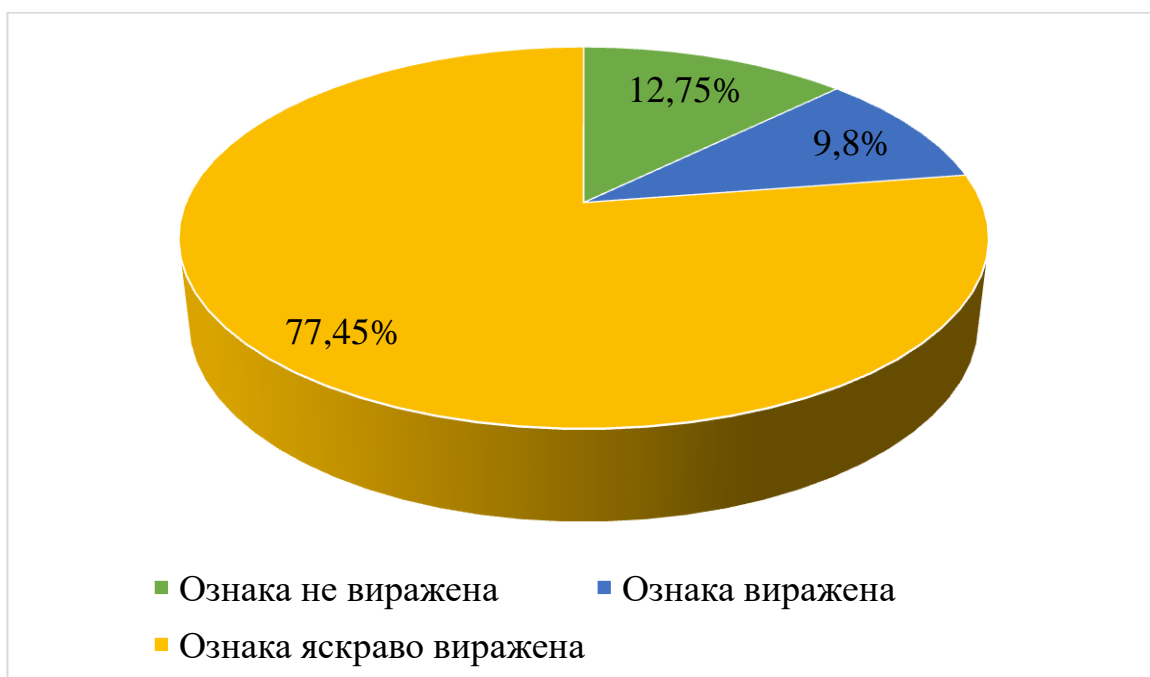


Рис. 2.6. Результати по шкалі S (глобальне самовідношення)

До того ж ми встановили, що у 12,75% випробуваних спостерігається негативне глобальне самовідношення (рис. 2.6), показник якого може залежати від негативного сприйняття фізичного образу «Я». Оскільки для жінок важливо бути привабливими, а ми допускали вплив ефекту соціальної бажаності на результати по методиці «MBSRQ-AS» та на результати по шкалі оцінки зовнішнього вигляду (рис. 2.1) зокрема, то враховуючи наші припущення про взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення, вплив ефекту соціальної бажаності частково підтверджується, що ми бачимо порівнюючи результати за двома згаданими шкалами. Ми вважаємо, що коли опитування відносно зовнішності завершилося, і випробувані перейшли до «Тесту-опитувальника самовідношення», ефект соціальної бажаності знизився.

Необхідно зупинитися на показнику «проти» власного «Я» по шкалі S (рис. 2.6). Негативне самовідношення може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, тривоги, депресії, і, на нашу думку, є загрозою або підтвердженням психічного розладу. В цілому, негативне самовідношення може вказувати на фемінність індивіда незалежно від статі та неприйняття своєї особистості. Відзначимо можливість впливу негативних оцінок оточуючих та відсутність бажаного схвалення в соціальних мережах на впевненість в собі та самовідношення, що також властиво для фемінних індивідів. Ми припускаємо, що у жінок з показником по шкалі глобального самовідношення «проти» власного «Я», життя складається не так, як їм хотілося б, і це є причиною внутрішньої конфліктності, яка може сприяти виникненню соціальної дезадаптації.

Далі розгляньмо показники самовідношення, диференційованого за самоповагою, аутосимпатією, очікуваним ставленням від інших та самоінтересом. Розпочнемо з результатів по шкалі самоповаги, які ми можемо побачити на рисунку 2.7. Дана ознака виражена у 18,63% випробуваних жінок, і яскраво виражена у 54,9%, що, на нашу думку, може бути пов'язано з маскуліністю, оскільки сучасні жінки переважно цілеспрямовані на

самостійність та самодостатність. Ці випробувані впевнені у собі та своїх силах, не схильні піддаватися сумнівам, мають позитивну самооцінку і характеризуються психічним здоров'ям.

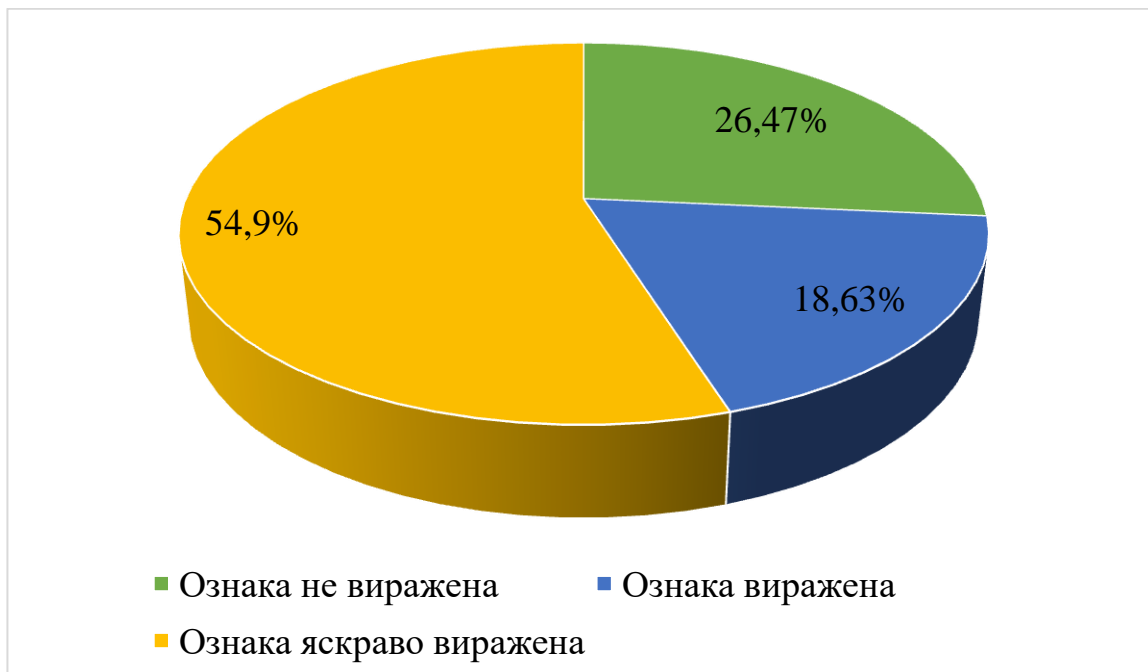


Рис. 2.7. Результати по шкалі І (самоповага)

Низький рівень самоповаги, інакше – неповага до себе, може бути як мотив для відходу від діяльності, так і мотив до самовдосконалення. Припускаємо, що неповага до себе пов'язана з високим рівнем вимог до себе, або зі значною відстанню між Я-реальним та Я-ідеальним, враховуючи аспект фізичного образу «Я». Ми схильні стверджувати, що невідповідність тіла індивіда ідеалу зовнішності може викликати неповагу до себе, якщо в ієрархії цінностей зовнішність є більш значущою, чим, наприклад, соціальний статус. Така ієрархія цінностей цілком характерна для фемінних жінок, самостійне переорієнтування якої зазвичай ускладнюється, якщо жінка має низький інтелект та залежність від оцінок оточуючих.

Більшість випробуваних у нашому дослідженні відрізняються яскраво вираженою аутосимпатією, як це видно з рисунка 2.8. Звернімо увагу на те, що результати, які ми вважаємо позитивними, а саме: норма в оцінці зовнішнього

вигляду (95,1%), показник в нормі та вище норми по шкалі задоволеності областями тіла (63,73% та 27,45%), показник нижче норми та в нормі по шкалі занепокоєності надмірною вагою (31,37% та 58,82%), норма в оцінці власної ваги (89,22%) – не обумовлюють яскраво вираженої аутосимпатії (65,69%). Зіставлення засвідчує можливу переоцінку частиною випробуваних своєї фізичної привабливості, що вказує на завищену самооцінку, яка властива жінкам з неадекватним сприйняттям власного фізичного образу «Я». Також відзначимо, що відсутність яскраво вираженої самоповаги (рис. 2.7) не означає відсутність яскраво вираженої любові до себе, яка відображена у шкалі аутосимпатії (рис. 2.8).

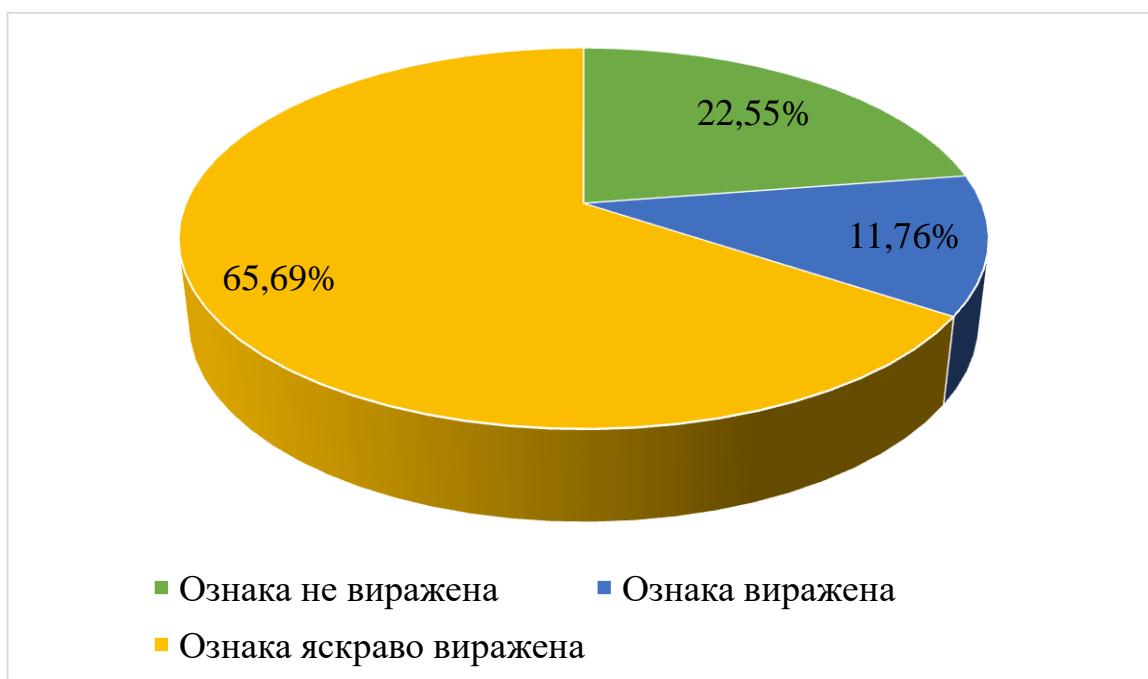


Рис. 2.8. Результати по шкалі II (аутосимпатія)

У 22,55% опитаних жінок виявлена ворожість до власного «Я» (рис. 2.8), яка виражається у презирстві та глузуванні по відношенню до себе. Антипатія до себе є показником бачення у собі переважно недоліків, самобичування та самозвинувачення, що, на нашу думку, може бути реакцією на значущу різницю між уявним бажаним життям, включаючи ідеальний фізичний образ «Я», та реальним життям, включаючи реальний фізичний образ «Я».

Якщо неповага до себе може виступати як стимул до самовдосконалення, то ворожість до власного «Я» – як аутоагресія, яка несе в собі ризик суїциду. Аутоагресія характерна для імпульсивних, депресивних особистостей, та може вказувати на наявність психічного розладу. Отже, випробувані з негативними результатами по шкалі аутосимпатії, як ми вважаємо, можуть потребувати психологічної допомоги.

Шкала очікуваного ставлення від інших показує очікування негативного або позитивного ставлення від оточуючих, що також можна розцінювати як приписані іншим людям симпатії або антипатії відносно себе. Випробувані, показник яких є вираженим (рис. 2.9), на нашу думку, характеризуються задоволеністю відносинами з іншими, а також задоволеністю своєю діяльністю при порівнянні себе з іншими. Ці жінки здатні критично фільтрувати оцінки оточуючих, які можуть стосуватися і зовнішнього вигляду зокрема, використовуючи їх для підтримання позитивного самовідношення і мотивації до самовдосконалення.

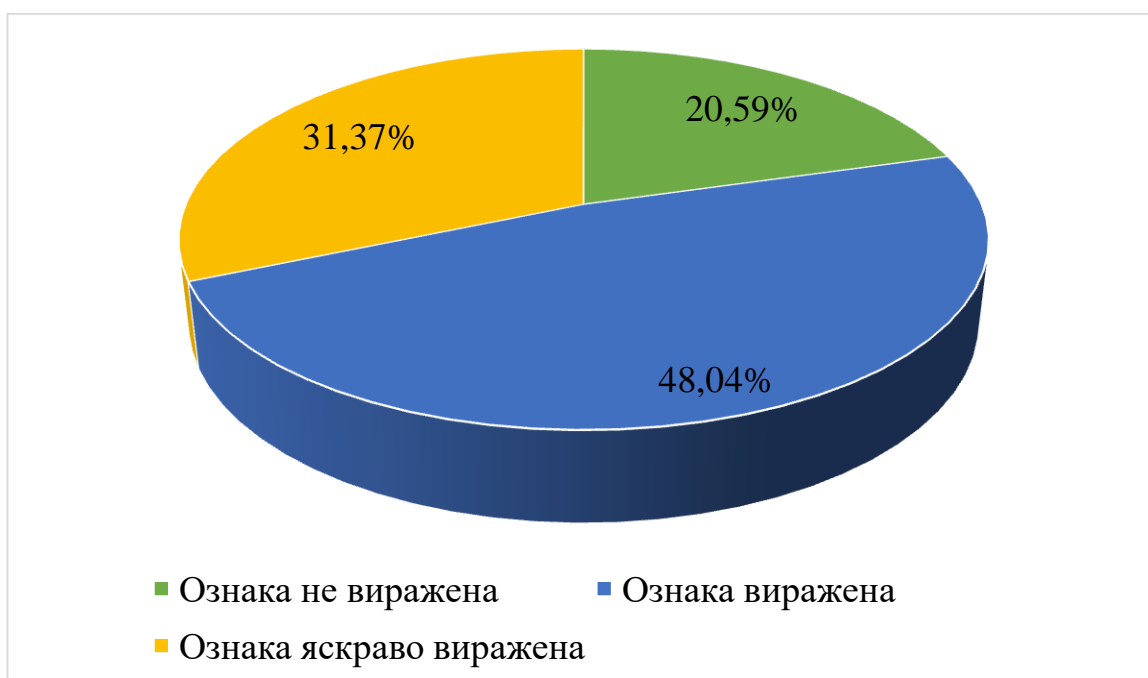


Рис. 2.9. Результати по шкалі III (очікуване ставлення від інших)

Очікування негативного ставлення від інших (рис. 2.9) має близький показник до неповаги до себе (26,47%) та антипатії до себе (22,55%), що може вказувати на взаємозв'язок, який полягає у залежності рівня показників, тобто зниження по одній шкалі провокує зниження по двом іншим, підвищення по одній – провокує підвищення по двом іншим. Очікування негативного ставлення від оточуючих може бути викликане як реальними причинами, наприклад, зовнішніми негативними оцінками зовнішності або наявністю реального дефекту зовнішності, так і уявними причинами, які вказують на внутрішню неузгодженість Я-концепції. У результаті, незалежно від причини, упереджене очікування негативного ставлення до себе негативно впливає на успішність соціальної адаптації.

Яскраво виражене очікування позитивного ставлення від оточуючих (рис. 2.9) ми пов'язуємо з високою самооцінкою та переважанням фемінних рис, що вказує на успішну соціальну адаптацію. Разом з тим високий показник по цій шкалі може свідчити про неадекватно завищену самооцінку, яка супроводжується ригідністю, вразливістю, та характеризується поведінкою по типу істеричної або нарцисичної особистості.

Результати по шкалі самоінтересу показали, що у 19,61% опитаних жінок дана ознака виражена, а у 61,76% – яскраво виражена (рис. 2.10). Необхідно зазначити, що ця шкала також відображає впевненість у інтересі для інших. Випробувані з позитивними показниками проявляють інтерес до своїх почуттів і думок, і, як ми припускаємо, здатні завдяки самоінтересу підтримувати позитивне самовідношення незалежно від обставин.

Ми встановили, що у 18,63% випробуваних відсутній самоінтерес, як це показано на рисунку 2.10. Це, на нашу думку, свідчить про вразливість їхнього самовідношення та неприйняття власного «Я». Оскільки шкала самоінтересу відображає і впевненість у інтересі для інших, то негативний показник може бути викликаний відсутністю інтересу з боку інших, що може призвести до дезадаптивного судження: «Якщо я не цікава іншим, то не можу бути цікавою і собі».

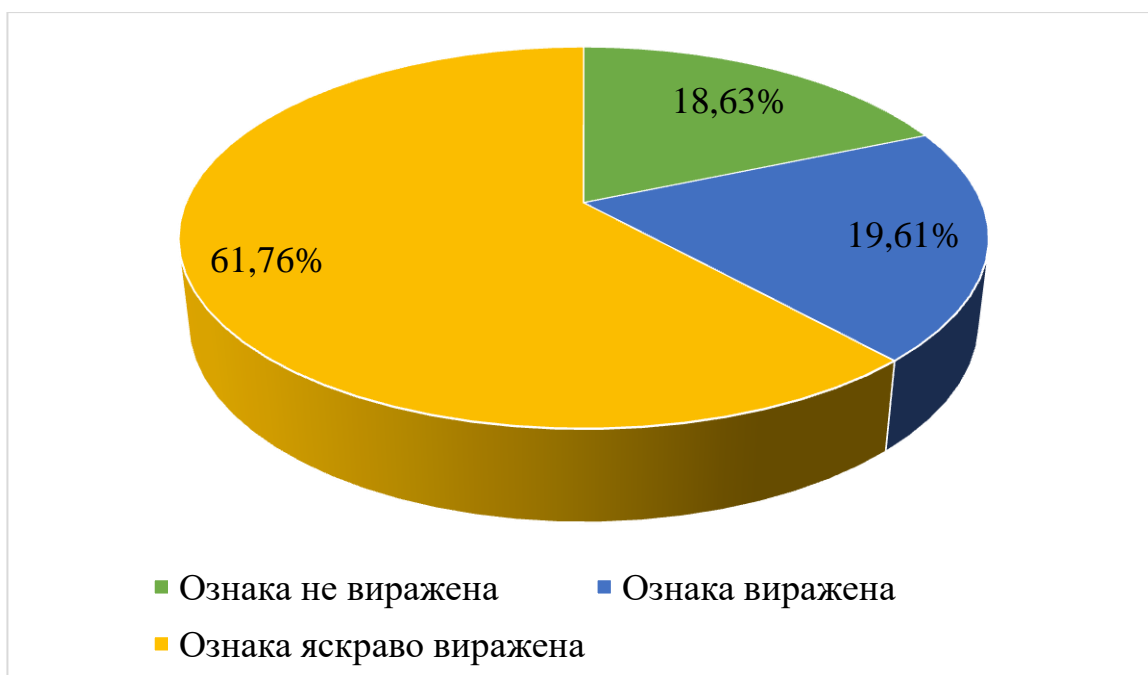


Рис. 2.10. Результати по шкалі IV (самоінтерес)

Розглянувши диференційоване самовідношення, перейдімо до інтерпретації шкал, що спрямовані на вимірювання вираженості установок на внутрішні дії стосовно «Я». Перша шкала – самовпевненості, і дана ознака виражена у 19,61% опитаних жінок (рис. 2.11). Це може бути показником внутрішньої узгодженості, яка дозволяє індивіду адекватно оцінювати власні сили.

Високий показник самовпевненості мають жінки, які вірять у себе та свої сили, а також характеризуються позитивним самовідношенням, підтримка якого може здійснюватися за допомогою захисних механізмів. Ми вважаємо, що ці жінки мають стійке сильне «Я», що характерно для маскулінних індивідів. З одного боку, яскраво виражена самовпевненість сприяє самопослідовності та зберігає дружнє ставлення до себе, руйнує будь-яку критику на свій адрес, з іншого боку, заважає самовдосконаленню через відсутність самокритики та неможливість використовувати зовнішні оцінки для власних змін.

Ми згодні з твердженням, що маскулінним індивідам властиво мати високу самооцінку, високий рівень самовпевненості, позитивне

самовідношення, та в цілому характеризуватися психічним благополуччям, але в разі необхідності психологічної допомоги таким індивідам, психокорекція ускладнюється через їхню впертість та непохитність думки, що є як раз дією самовпевненості.

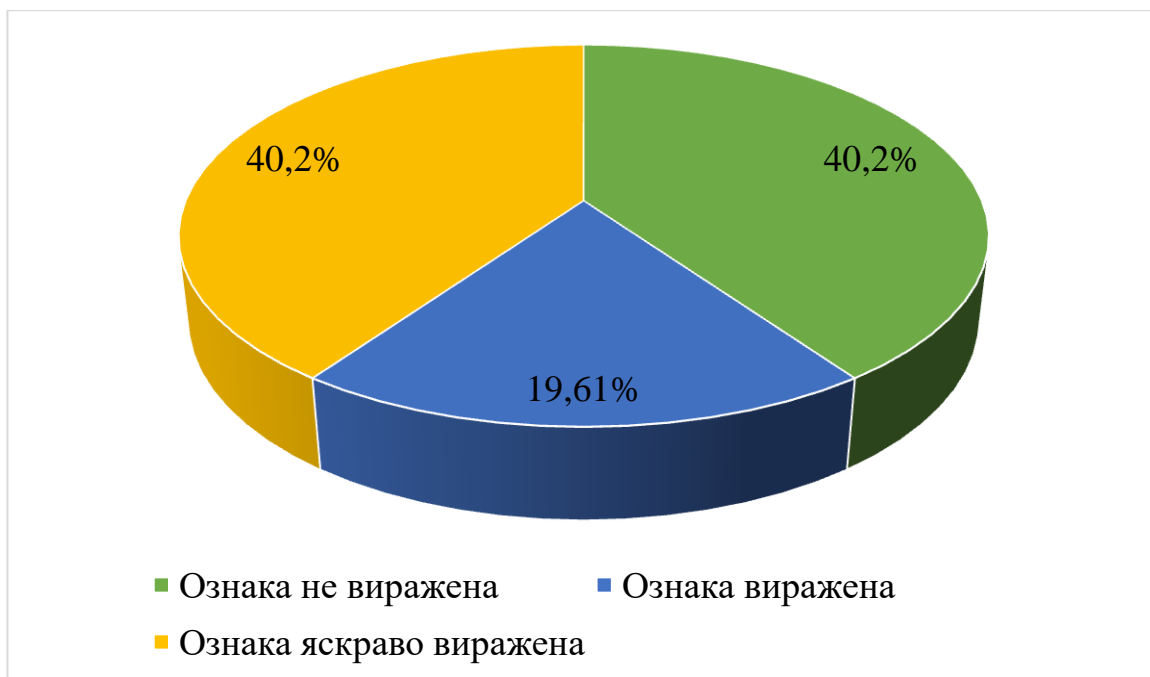


Рис. 2.11. Результати по шкалі 1 (самовпевненість)

У 40,2% випробуваних ми виявили низький рівень самовпевненості (рис. 2.11), що тотожно тривозі та сумнівам, і характерно для фемінних індивідів. На нашу думку, для цих жінок важливі оцінки оточуючих, і саме вони мають сильний вплив на їхнє самовідношення та частково визначають поведінку. При цьому відсутність самовпевненості може свідчити про відсутність ригідності, що дозволяє даним випробуваним з легкістю, але і не без тривоги, пристосовуватися до зміни умов та безконфліктно вирішувати спірні ситуації.

Шкала ставлення інших дозволяє визначити наявність дій направлених на отримання симпатії та схвалення від оточуючих. Ми припускаємо, що по цій шкалі можна виявити рівень соціальної бажаності та значущості бути привабливою для інших. Звернімо увагу на рисунок 2.12, на якому видно, що у

24,51% респонденток виражена наявність дій, направлених на ставлення інших, а у 58,86% дана ознака є яскраво вираженою. Тепер наше припущення про вплив соціальної бажаності на визначення ставлення до власного фізичного образу «Я» не викликає жодних сумнівів. Результати по шкалі ставлення інших підкреслюють важливість зовнішності та привабливості для жінок.

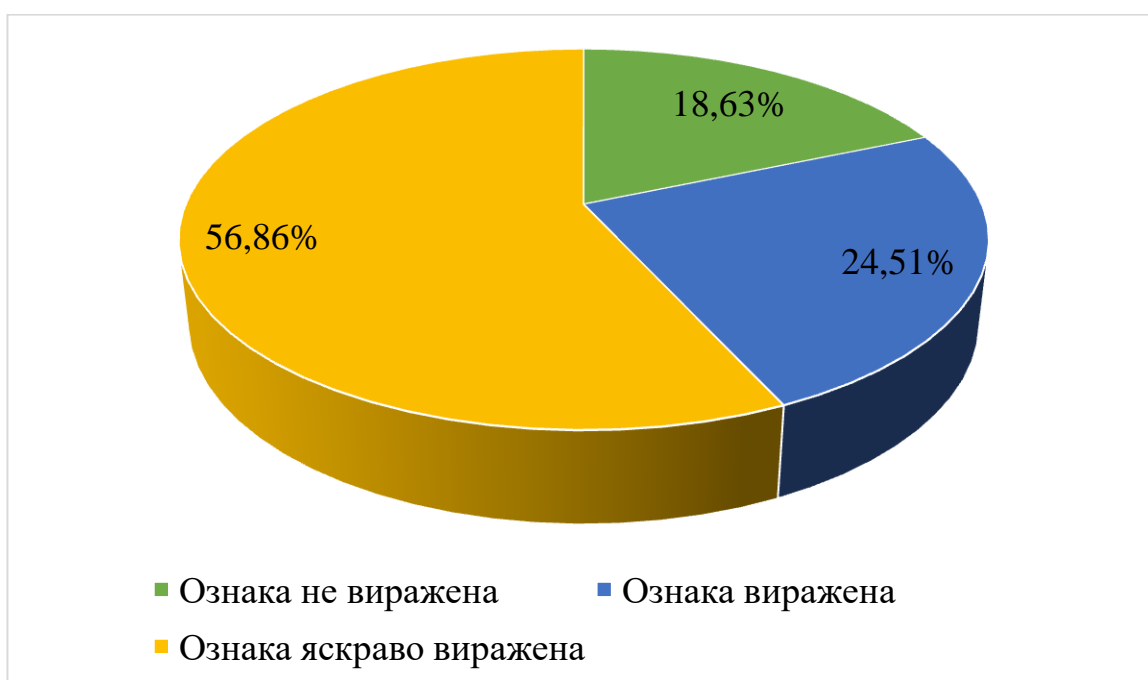


Рис. 2.12. Результати по шкалі 2 (ставлення інших)

Відсутність установок на внутрішні дії, що призвели би до отримання схвалення та прояву симпатії з боку оточуючих, демонструють 18,63% опитаних жінок, як це видно з рисунка 2.12. На нашу думку, це може бути пов'язано із безліччю чинників: зрілим віком, задовільною кількістю симпатії від оточуючих, екстраверсією, депресією, стресом тощо.

По шкалі самоприйняття більшість випробуваних показали позитивні результати, які характеризуються вираженою та яскраво вираженою ознакою самоприйняття (2.13). Певна річ, ці жінки спрямовані на визнання своїх переваг і недоліків, що допомагає їм і в адекватному сприйнятті свого фізичного образу «Я». Високий рівень самоприйняття сприяє використанню адаптивних

стратегій компенсації у разі наявності недоліка, який заважає соціальній адаптації.

Негативний показник по шкалі самоприйняття ми інтерпретуємо як негативне почуття до власного «Я», яке здатне викликати реакції по типу дисоціації, дереалізації, деперсоналізації. Оскільки індивід відкидає або, іншими словами, відмовляється від власної особистості, Я-концепція набуває неузгодженості та нецілісності, що спричиняє виникнення дезадаптації. Ми схильні до думки, що неприйняття себе може бути викликано значною відстанню між реальним та ідеальним образом фізичного «Я», і невідповідністю реальної зовнішності культурному стандарту краси.

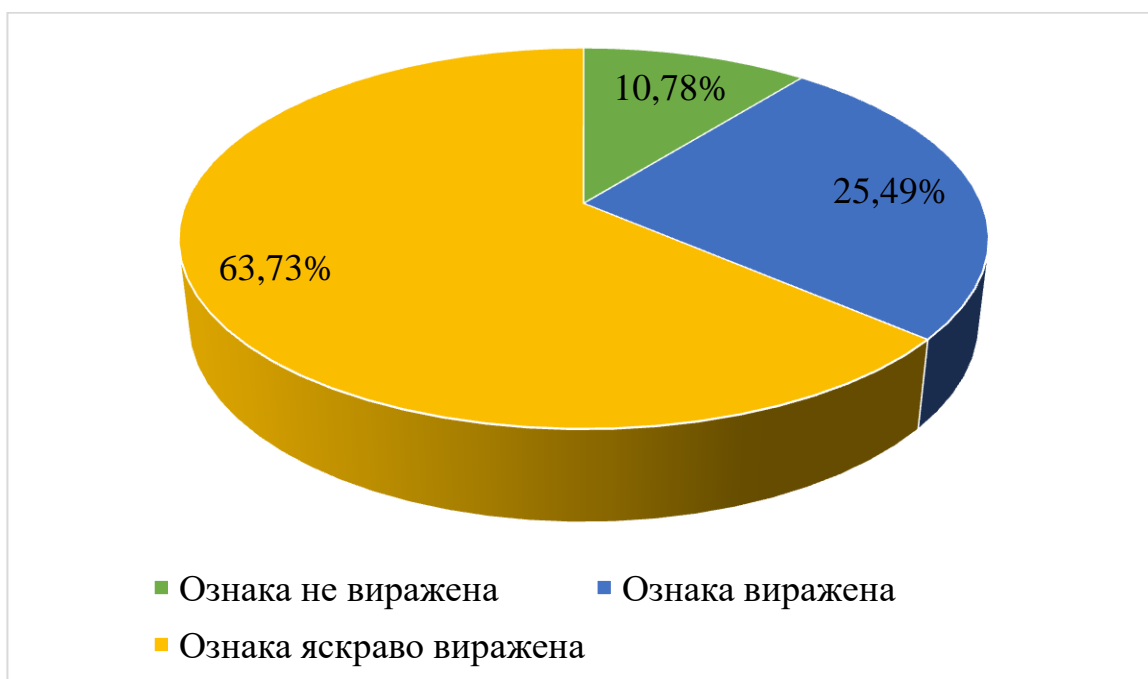


Рис. 2.13. Результати по шкалі 3 (самоприйняття)

Далі розглянемо результати по шкалі самокерівництва та самопослідовності (рис. 2.14). У 35,29% випробуваних дана ознака є вираженою, а у 47,06% – яскраво вираженою. Самокерівництво свідчить про здатність цих жінок керувати собою, своїми думками, почуттями та вчинками, що вказує на розуміння відповідальності за своє життя і те, як воно складається. Самопослідовність при цьому є показником розуміння узгодженості своїх

намірів, мотивів, цілей та вчинків, що дозволяє успішно планувати своє майбутнє та сприяє формуванню самоідентифікації.

Низький рівень самокерівництва та самопослідовності було виявлено у 17,65% респонденток (рис. 2.14), що, як ми вважаємо, є показником низького самоконтролю. Цим жінкам властиво вважати, що їхнє життя залежить від зовнішніх обставин, а їхня поведінка і вчинки часто нерациональні. В цілому, ірраціональні особистості, незалежно від статі, характеризуються релігійністю або вірою у силу Всесвіту, карму, наявністю ритуалів в поведінці, що дозволяє знімати з себе відповідальність як за успіх, так і за провал, таким чином забезпечуючи збереження стійкого самовідношення та самооцінки.

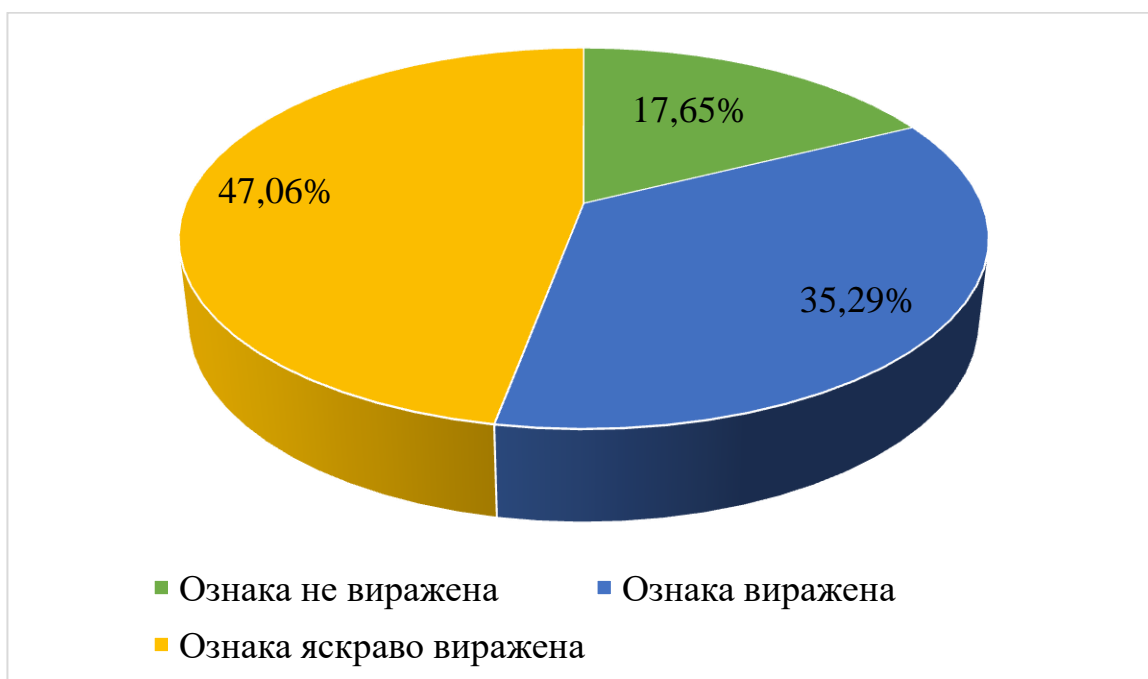


Рис. 2.14. Результати по шкалі 4 (самокерівництво, самопослідовність)

Самозвинувачення не виражене у 62,75% опитаних жінок (рис. 2.15), що близько до наступних позитивних результатів: яскраво виражена аутосимпатія (65,69%), яскраво виражений самоінтерес (61,76%), яскраво виражене самоприйняття (63,73%). На нашу думку, це вказує на взаємозалежність зазначених показників, яка полягає у відсутності деструктивного

самозвинувачення і самобичування при наявності яскраво вираженої аутосимпатії, самоінтересу та самоприйняття.

Яскраво виражене самозвинувачення є ознакою присутності самоприниження, внутрішньої конфліктності і ворожості по відношенню до власного «Я». Тому, якщо яскраво виражена аутосимпатія (65,69%) пов'язана з відсутністю самозвинувачення, то яскраво виражене самозвинувачення (рис. 2.15) пов'язане з антипатією до себе (22,55%). Отже, у випробуваних з вираженим та особливо з яскраво вираженим самозвинуваченням може спостерігатися депресія і аутоагресія, що, як ми вже зазначали, несе в собі ризик суїциду.

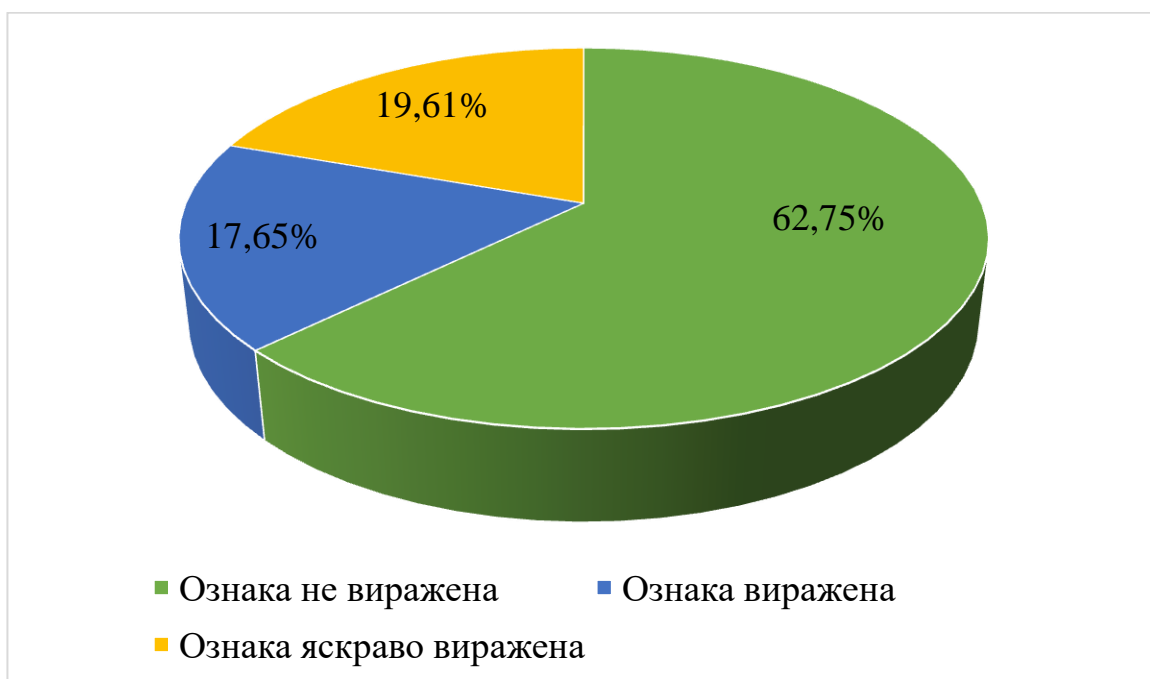


Рис. 2.15. Результати по шкалі 5 (самозвинувачення)

Необхідно звернути увагу на схожість показників по шкалі глобального самовідношення (рис. 2.6) та самоінтересу як установки на внутрішні дії відносно «Я» (рис. 2.16). Ми припускаємо, що рівень направленості на зацікавленість власним «Я» обумовлює рівень глобального самовідношення. Ймовірно, самоінтерес – основа та сполучна ланка любові до себе, позитивної самооцінки, впевненості у собі та самоприйняття. Інтерес до себе може

провокувати інтерес до діяльності, оточуючих, навколишнього світу, що, на нашу думку, сприяє соціальній адаптації та психічному благополуччю.

Відсутність конкретних дій стосовно власного «Я», які можуть характеризуватися як прояв інтересу, було виявлено у 12,75% випробуваних (рис. 2.16). Жінки з низькими показниками по даній шкалі демонструють віддаленість від свого «Я», не відчують його значущості, внаслідок мають труднощі з саморозумінням та внутрішні конфлікти. Ми вважаємо, що низький рівень самоінтересу викликає апатичне ставлення до себе та своєї зовнішності зокрема, але і припускаємо можливість впливу незадоволеності фізичним образом «Я» на самоінтерес. Очевидно, що все це негативно впливає на самовідношення.

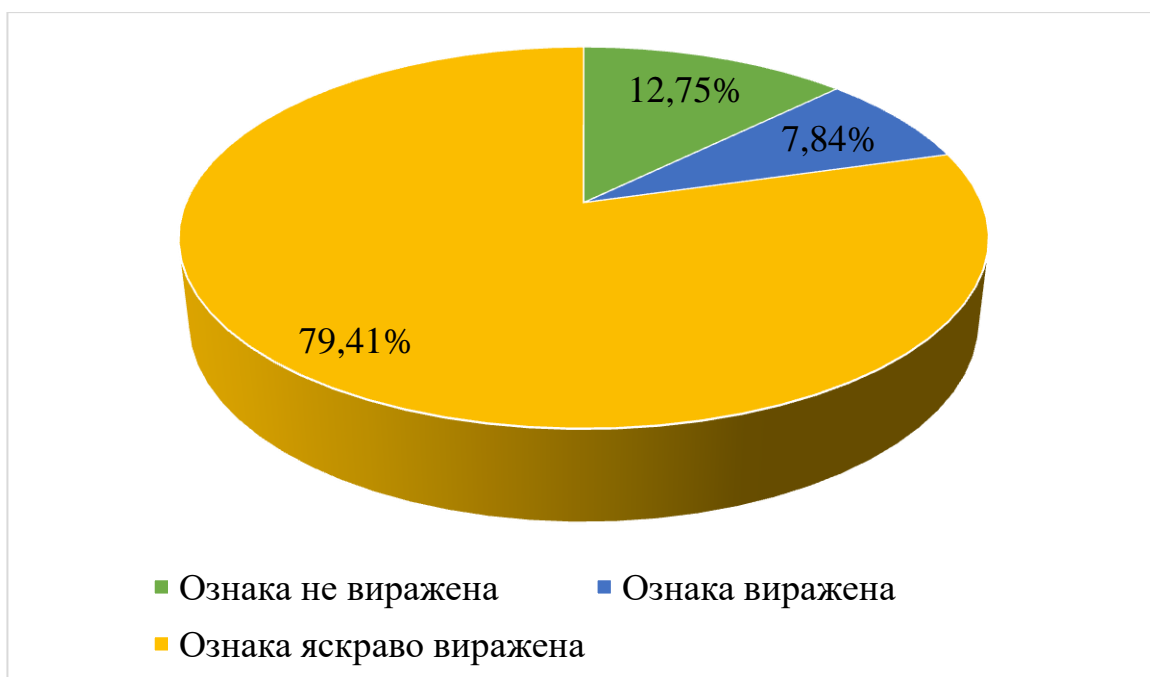


Рис. 2.16. Результати по шкалі 6 (самоінтерес)

По шкалі саморозуміння показник виражений у 23,53% випробуваних, а у 48,04% – яскраво виражений, як це видно з рисунка 2.17. Залежно від рівня саморозуміння, жінка здатна інтерпретувати свої бажання та почуття, бути послідовною у своїх вчинках та чітко усвідомлювати власні цілі. Позитивні показники по цій шкалі ми пов'язуємо з доступністю та популярністю

інформації щодо особистісного зростання, яка підштовхує сучасник жінок до саморозуміння та самоактуалізації.

Не виражене саморозуміння може бути пов'язане з ускладненою соціальною адаптацією та самоідентифікацією, а також бути наслідком фрустрації. На нашу думку, рівень саморозуміння та перспектива його підвищення залежить від рівня самоінтересу та інтелекту. Якщо жінка не розуміє себе, це негативно впливає на її самопослідовність та самопрезентацію, що може виражатися у спонтанності бажань або у складності їх виявлення.

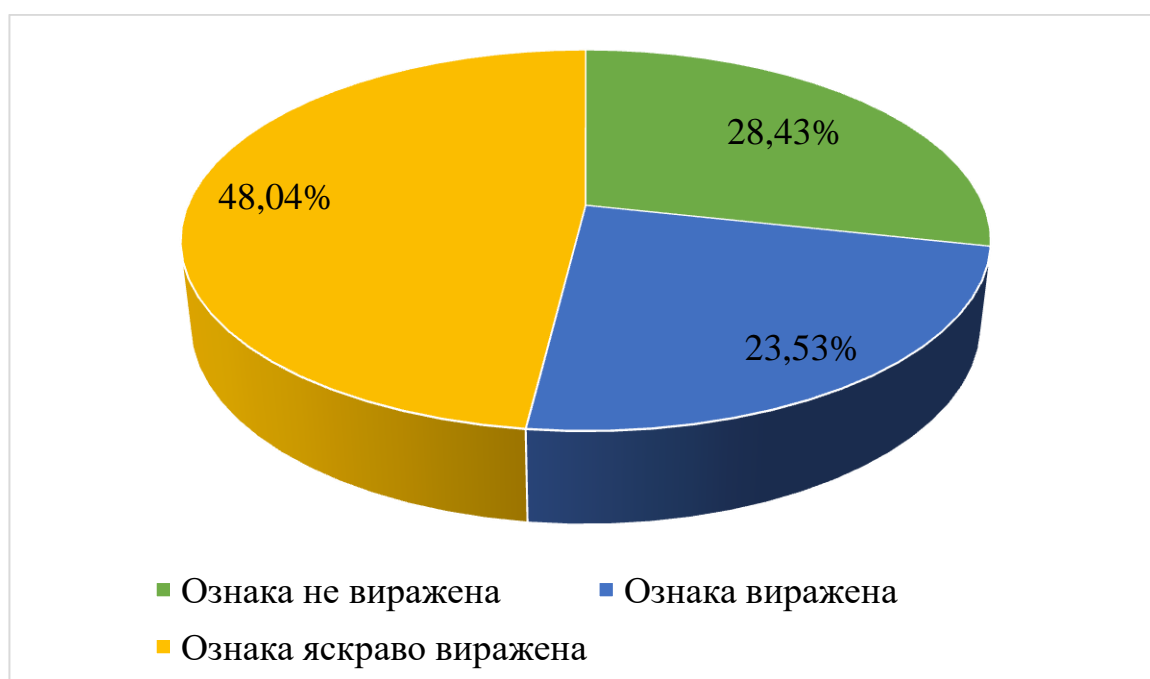


Рис. 2.17. Результати по шкалі 7 (саморозуміння)

Результати «Тесту-опитувальника самовідношення» В.В. Століна дають змогу дійти висновку, що більшість респонденток характеризуються позитивним самовідношенням, яке обумовлене високим рівнем направленості самоінтересу стосовно власного «Я». Отже, самоінтерес є тою ланкою самовідношення жінок, що регулює як глобальне самовідношення, так і його диференційовані складові.

Далі перейдімо до порівняння результатів загальних показників фізичного образу «Я» та самовідношення по віковим групам. По методиці

«Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла» (MBSRQ-AS) загальним показником сприйняття власного фізичного образу «Я» є шкала оцінки зовнішнього вигляду, а по методиці «Тест-опитувальник самовідношення» – шкала S (глобальне самовідношення). Ще раз відзначимо, що перша група – «молодість», і до неї належать жінки від 18 до 40 років, а друга група – «зрілий вік», до неї належать жінки від 40 до 61 року. Серед випробуваних 69 жінок, які належать до групи «молодість», та 33 жінки, які належать до групи «зрілий вік».

По шкалі оцінки зовнішнього вигляду особливих відмінностей не виявлено, але звернімо увагу, що у групи «зрілий вік» показники більш позитивні (рис. 2.18). Це може свідчити про позитивну зміну оцінки зовнішнього вигляду у жінок при досягненні зрілого віку, що може бути пов'язано зі зміною ієрархії цінностей.

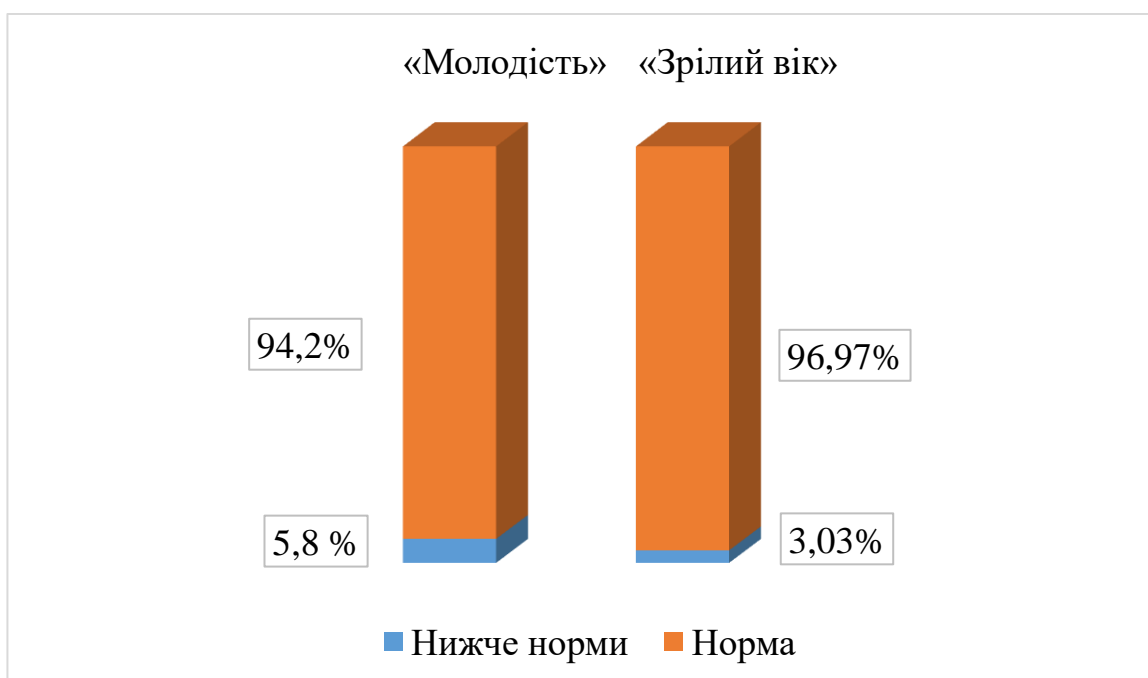


Рис. 2.18. Порівняння результатів по шкалі оцінки зовнішнього вигляду по віковим групам

Можливо, якби в групах була однакова кількість респонденток, оцінка зовнішнього вигляду жінок із групи «зрілий вік» мала би більш значущу

перевагу. Ми припускаємо, що після настання зрілого віку важливість зовнішності для жінок зменшується, тому вони більш позитивно сприймають власний фізичний образ «Я», що позитивно впливає на їхнє самовідношення. До того ж в процесі розвитку жінки можуть навчитися успішно використовувати адаптивні стратегії компенсації.

Позитивне глобальне самовідношення також більше виражене у другій групі жінок, як це видно з рисунка 2.19. З переходом до зрілого віку жінки можуть набувати нових соціальних ролей, підвищувати соціально-економічний статус, досягати самореалізації, що може позитивно відобразитися на рівні самовідношення. Ймовірно, у зрілому віці рівень самосвідомості жінок підвищується, і це дозволяє їм як вибудовувати сприятливу для самовідношення ієрархію цінностей, так і зменшувати відстань між Я-реальним та Я-ідеальним, при чому не тільки за рахунок прогресу Я-реального, а і через навмисний регрес Я-ідеального.

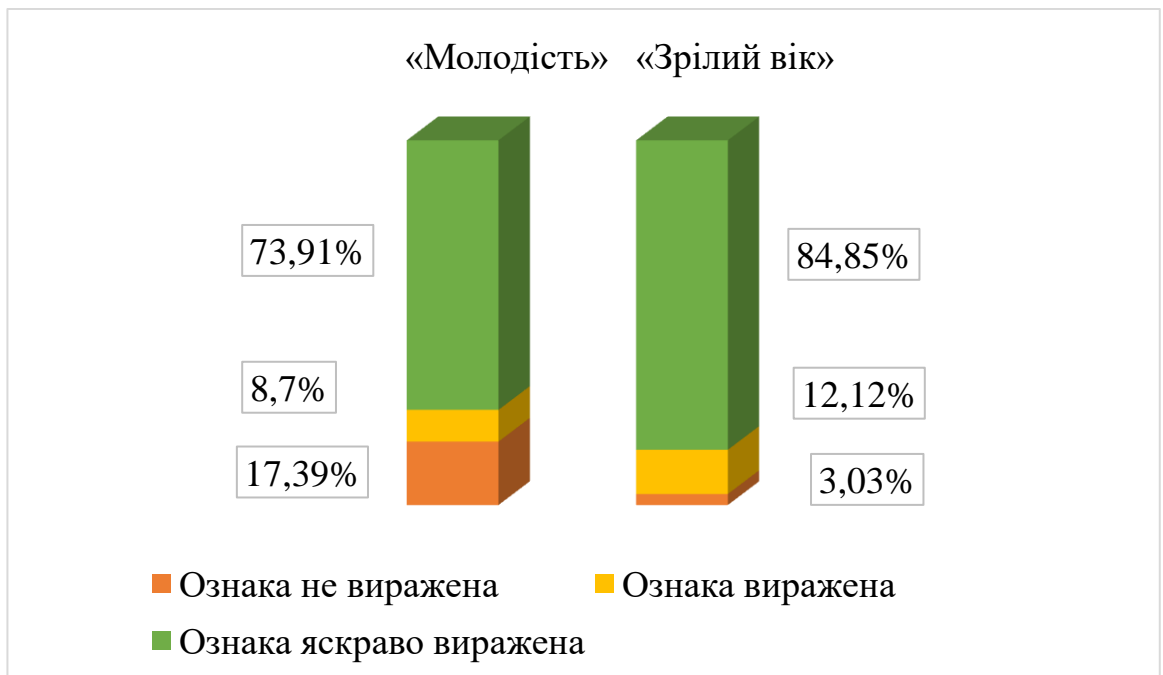


Рис. 2.19. Порівняння результатів по шкалі S (глобальне самовідношення) по віковим групам

В першій групі випробуваних негативний показник по шкалі самовідношення більший (рис. 2.19), що може вказувати на труднощі з

самоідентифікацію та самовизначенням у жінок вікового періоду «молодість». Необхідно зазначити наступне: якщо незадоволеність фізичним образом «Я» може свідчити про наявність реального дефекту зовнішності, то негативне самовідношення може бути показником психічного розладу. Отже, з одного боку, порівняння негативних показників по шкалі глобального самовідношення може означати, що з переходом до зрілого віку рівень самовідношення жінок підвищується, а з іншого – вказувати на можливість психічних розладів у 17,39% жінок з групи «молодість» та 3,03% жінок з групи «зрілий вік».

Таким чином, зробивши порівняння результатів загальних показників по віковим групам, ми дійшли висновку, що випробувані, які належать до групи «зрілий вік», характеризуються більш позитивним сприйняттям свого фізичного образу «Я» та більш позитивним самовідношенням. Разом з тим показники по шкалі оцінки зовнішнього вигляду не мають значущих розбіжностей, а ознаки негативного самовідношення виявлено переважно у жінок з групи «молодість».

Для дослідження взаємозалежності показників фізичного образу «Я» та самовідношення ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона (Додаток В). Позитивна кореляція між показниками вказує на прямо пропорційну залежність, що означає збільшення однієї змінної при збільшенні іншої, а також зменшення однієї змінної при зменшенні іншої. Негативна кореляція вказує на обернену пропорційну залежність, при якій збільшення однієї змінної пов'язано зі зменшенням іншої.

Ми виявили помітний зв'язок оцінки зовнішнього вигляду та самовідношення ($r = 0,54$), аутосимпатії ($r = 0,52$), самоприйняття ($r = 0,50$). Помірний зв'язок є у оцінки зовнішнього вигляду та самоповаги ($r = 0,43$), очікуваного ставлення від інших ($r = 0,40$), самоінтересу ($r = 0,41$), самоповаги ($r = 0,36$), самоінтересу як установки на внутрішні дії відносно «Я» ($r = 0,43$), саморозуміння ($r = 0,38$). Це вже частково підтверджує побудовану гіпотезу, а саме вплив оцінки зовнішнього вигляду на самовідношення у жінок.

Оцінка зовнішнього вигляду має слабкий зв'язок з установками на внутрішні дії, направлені на ставлення інших ($r = 0,29$), майже не має зв'язку з самокерівництвом та самопослідовністю ($r = -0,02$), та має помірну негативну кореляцію з самозвинуваченням ($r = -0,38$). Обернена пропорційна залежність у цьому випадку свідчить про зменшення самозвинувачення при збільшенні оцінки зовнішнього вигляду і навпаки.

Орієнтація зовнішнього вигляду показує слабкий зв'язок з усіма компонентами самовідношення, а саме: самовідношення ($r = 0,02$), самоповага ($r = -0,02$), аутосимпатія ($r = 0,01$), очікуване ставлення від інших ($r = -0,15$), самоінтерес ($r = 0,14$), самовпевненість ($r = 0,07$), направленість дій стосовно «Я» задля ставлення інших ($r = -0,14$), самоприйняття ($r = 0,09$), самокерівництво та самопослідовність ($r = -0,20$), самозвинувачення ($r = 0,10$), самоінтерес як установка на внутрішні дії відносно «Я» ($r = 0,07$), саморозуміння ($r = -0,01$).

Помітний зв'язок виявлено між задоволеністю областями тіла та самовідношенням ($r = 0,60$), самоповагою ($r = 0,52$), аутосимпатією ($r = 0,57$), самовпевненістю ($r = 0,51$), самоприйняттям ($r = 0,52$). Позитивна кореляція, яка вказує на помірний зв'язок, виявлена між задоволеністю областями тіла та очікуваним ставленням від інших ($r = 0,30$), самоінтересом ($r = 0,41$), самоінтересом як установкою на внутрішні дії відносно «Я» ($r = 0,41$), саморозумінням ($r = 0,44$). Результати підтверджують другу частину гіпотези про вплив зміни задоволеності тілом на самовідношення у жінок.

Між задоволеністю областями тіла та установками на внутрішні дії, направлені на ставлення інших, виявлено слабкий зв'язок ($r = 0,21$), а між задоволеністю областями тіла та самокерівництвом і самопослідовністю статистичного зв'язку не виявлено ($r = 0,00$). Обернена пропорційна залежність виявлена між задоволеністю областями тіла та самозвинуваченням ($r = -0,32$).

Занепокоєність надмірною вагою має слабкий зв'язок з самовідношенням ($r = -0,08$), самоповагою ($r = -0,13$), аутосимпатією ($r = -0,12$), очікуваним ставленням від інших ($r = -0,06$), самоінтересом ($r = 0,11$), самовпевненістю

($r = -0,09$), направленістю дій стосовно «Я» задля ставлення інших ($r = 0,02$), самоприйняттям ($r = -0,05$), самокерівництвом та самопослідовністю ($r = -0,02$), самозвинуваченням ($r = 0,20$), самоінтересом як установкою на внутрішні дії відносно «Я» ($r = 0,05$), саморозумінням ($r = -0,07$).

Нами було виявлено слабкий зв'язок між самокласифікованою вагою та самовідношенням ($r = 0,02$), самоповагою ($r = -0,06$), аутосимпатією ($r = -0,01$), очікуваним ставленням від інших ($r = -0,11$), самоінтересом ($r = 0,09$), самовпевненістю ($r = -0,04$), направленістю дій стосовно «Я» задля ставлення інших ($r = -0,11$), самокерівництвом і самопослідовністю ($r = -0,08$), самозвинуваченням ($r = 0,04$), самоінтересом як установкою на внутрішні дії відносно «Я» ($r = 0,07$), саморозумінням ($r = -0,06$). Між самокласифікованою вагою та самоприйняттям зв'язку не виявлено ($r = 0,00$).

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження ми зазначимо, що побудована гіпотеза про вплив зміни оцінок зовнішнього вигляду та задоволеності тілом на самовідношення у жінок підтверджена. Також знову звернімо увагу на те, що більшість жінок характеризуються позитивним сприйняттям власного фізичного образу «Я» та позитивним самовідношенням.

Аналіз даних досліджень показав наявність спрямованості жінок до соціальної бажаності, яку ми інтерпретували як прагнення подобатися і справити краще враження. На нашу думку, важливо, що рівень направленості самоінтересу стосовно власного «Я» може регулювати самовідношення і його складові.

При порівнянні результатів загальних показників по віковим групам «молодість» та «зрілий вік» ми виявили, що між групами немає значущих розбіжностей у сприйнятті свого фізичного образу «Я», а загальний показник негативного самовідношення по всій виборці припадає переважно на групу «молодість». При цьому група «зрілий вік» характеризується більш позитивним сприйняттям власного фізичного образу «Я» та більш позитивним самовідношенням.

Кореляційний аналіз свідчить про наступне: виявлено помітний зв'язок оцінки зовнішнього вигляду та самовідношення, аутосимпатії, самоприйняття; виявлено помітний зв'язок задоволеності областями тіла та самовідношення, самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, самоприйняття; орієнтація зовнішнього вигляду та занепокоєність надмірною вагою мають слабкий зв'язок з усіма компонентами самовідношення; самокласифікована вага не має зв'язку з самоприйняттям та має слабкий зв'язок з рештою компонентів самовідношення.

ВИСНОВКИ

В ході науково-дослідної роботи було теоретично обґрунтовано взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення, а також досліджено особливості впливу фізичного образу «Я» на компоненти самовідношення у жінок. Всі завдання дослідження виконані, висунута гіпотеза підтверджена. Підведемо підсумки проведеної науково-дослідної роботи:

1) За допомогою теоретико-методологічного аналізу ми висвітлили розвиток та структуру самовідношення у вітчизняній і зарубіжній психології. Аналіз останніх досліджень показав значущий взаємозв'язок фізичного образу «Я» та самовідношення, а також більш сильний вплив оцінки власного тіла на самовідношення, ніж вплив самовідношення на оцінку власного тіла у жінок. Аналіз гендерних особливостей самовідношення дає змогу дійти висновку про більшу значущість зовнішності для жінок, ніж для чоловіків. Дівчат з раннього віку привчають добре виглядати, що впроваджене в культуру та суспільні інститути. Зовнішня привабливість значно сприяє соціальній адаптації жінок. Відзначимо, що для більшості чоловіків найголовніше при виборі партнерки – її зовнішність.

2) Інтерпретація результатів тестування відносно визначення оцінки фізичного образу «Я» та рівня компонентів самовідношення показала, що більшість респонденток характеризуються позитивним ставленням до власного тіла і позитивним самовідношенням. Ми припускаємо, що переважно при опитуванні для визначення ставлення до власного тіла, у випробуваних було прагнення сподобатися, яке ще раз підтверджує значущість зовнішності для жінок. Показники компонентів самовідношення свідчать про визначальну роль самоінтересу у рівні самовідношення та його складових.

3) Порівняння особливостей впливу фізичного образу «Я» на самовідношення у жінок вікових періодів «молодість» та «зрілий вік» не показало значущих розбіжностей, але в цілому жінки зрілого віку відрізняються

більш позитивним ставленням до власного тіла та більш позитивним самовідношення. Загальна кількість випробуваних з негативним самовідношенням переважно із групи «молодість».

4) Обґрунтування впливу фізичного образу «Я» на компоненти самовідношення у жінок відбулося за допомогою кореляційного аналізу, в результаті якого ми прийшли до наступних висновків: підвищення оцінки зовнішнього вигляду сприяє підвищенню самовідношення, аутосимпатії та самоприйняття; підвищення задоволеності областями тіла сприяє підвищенню самовідношення, самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, та самоприйняття.

5) Вирішена наукова проблема відкриває для науки перспективи подальших досліджень зміни компонентів самовідношення під впливом сприйняття фізичного образу «Я». Для практики насамперед мають значення особливості впливу фізичного образу «Я» на самовідношення, які при необхідності дають змогу психологам впливати на самовідношення жінок за допомогою зміни їхнього сприйняття власного фізичного образу «Я» або зміни місця зовнішності в їхній ієрархії цінностей, що позитивно позначиться на психічному благополуччі жінок.

У результаті проведеної науково-дослідної роботи ми надаємо наступні методичні рекомендації:

1) Показники негативного ставлення до власного тіла або негативного самовідношення можуть свідчити про наявність психічного розладу та нести в собі ризик суїциду. Це необхідно враховувати при психологічній допомозі та психодіагностиці.

2) Психологічна допомога жінкам з негативним сприйняттям фізичного образу «Я» повинна бути направлена на раціональне сприйняття власної зовнішності, зміну ієрархії цінностей та підвищення самооцінки.

3) Якщо психологічна допомога жінкам з уявними дефектами зовнішності полягає у корекції ірраціональних дезадаптивних суджень, то психологічна допомога жінкам з реальними дефектами зовнішності направлена на пошук адаптивних стратегій компенсації.

4) Інтерес з боку оточуючих має вплив на визначення самоінтересу жінок. В процесі психологічної допомоги необхідно звертати увагу жінок на інтерес до них з боку оточуючих, оскільки іноді вони схильні не помічати або заперечувати його, а також акцентувати увагу на підвищенні інтересу з боку оточуючих за умови підвищення самоінтересу.

Наприкінці відзначимо, що результати науково-дослідної роботи повністю готові до впровадження у консультативну, психопрофілактичну та психокорекційну роботу з жінками. На нашу думку, перспектива подальшої роботи над темою полягає у проведенні дослідження для виявлення зміни сприйняття фізичного образу «Я» та самовідношення у пацієток косметології та пластичної хірургії після корекції зовнішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е., Волович А. С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины. *Вопросы психологии*. 1991. № 4. С. 74–82.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания : 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2016. 282с.
3. Андреева Е. А. Особенности самооценки и самоотношения у девушек с различными составляющими психологического пола. URL: http://domhors.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/spp/2020/10/psychology/andreyeva.pdf
4. Араканцева Т. А. Диагностика маскулинности и фемининности – некоторые аспекты проблемы. *Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования*. 2009. № 1. С. 18–29.
5. Астрцов Д. А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2015. № 1. С. 62–78.
6. Баранская Л. Т., Татаурова С. С. Методика исследования образа тела : учебное пособие. Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2009. 82с.
7. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов. Москва : «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. 336с.
8. Бендас Т. В. Гендерная психология : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 431с.
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : Прогресс, 1986. 422с.
10. Бодалев А. А., Столин В. В., Аванесов В. С. Общая психодиагностика. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 440с.
11. Быховская И. М. Аксиология телесности и здоровье: сопряженность в культурологическом измерении. Москва : АСТ, 2007. 736с.

12. Варлашкина Е. А. Значимость образа физического «Я» в структуре самосознания пациенток эстетической хирургии. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 4. С. 11.

13. Варлашкина Е. А., Буланбаева М. М. Гендерные особенности образа физического «Я». *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. 2012. № 2. С. 4–12.

14. Визгина А. В. «Не-Я» и отношение к самоизменению. *Психология индивидуальности* : материалы II всерос. конф. Москва : ГУ ВШЭ, 2008. С. 346–348.

15. Визгина А. В. Гендерные особенности процессов самосознания и самоотношения. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. : материалы XXIX междунар. заочн. науч.-практ. конф., г. Новосибирск, 2013. С. 43–55.

16. Визгина А. В., Пантилеев С. Р. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин. *Вопросы психологии*. 2001. № 3. С.91–100.

17. Визгина А. В., Столин В. В. Внутренний диалог и самоотношение. *Психологический журнал*. 1989. Т. 10. № 6. С. 50–57.

18. Волкова Т. Г. Анализ образа Я как продукта самосознания личности. *Современная психология* : материалы междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). Пермь : Меркурий, 2012. С. 1–4.

19. Волкова Т. Г., Вересов Н. Н. Образ физического Я студентов в контексте психологического здоровья. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 4 (15). С. 70–78.

20. Джеймс У. Психология. Москва : Педагогика, 1991. 368с.

21. Дифференциальная психология : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. Т. Е. Косаревская, Н. И. Циркунова. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. 205с.

22. Ермолаева А. В. Скрытая мотивация пациентов эстетической хирургии. *Эстетическая медицина*. 2002. Т. 1. № 4. С. 288–292.

23. Желателев Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Санкт-Петербург, 1999. 230с.
24. Жилияев А. Г., Полянина М. А. Роль представления о собственной внешности в проблемах самоотношения женщин-студенток. *Казанский педагогический журнал*. 2010. № 5–6. С. 126–134.
25. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск : РБПК «Белинкоммаш», 1993. 99с.
26. Клецина И. С. Гендерная социализация. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. 92с.
27. Клецина И. С. Гендерная идентичность и права человека: психологический аспект. *Права человека и проблемы идентичности в России и в современном мире*. Санкт-Петербург : Норма, 2005. С. 167–184.
28. Кольшко А. М. Психология самоотношения : учебное пособие. Гродно : ГрГУ, 2004. 102с.
29. Кон И. С. Введение в сексологию : учебное пособие для студентов вузов. Москва : Олимп, ИНФРА-М, 1999. 288с.
30. Кон И. С. Категория «Я» в психологии. *Психологический журнал*. 1981. Т. 2. № 3. С. 25–38.
31. Кон И. С. Открытие «Я». Москва : Политиздат, 1978. 367с.
32. Корнеева Л. И. Самооценка как фактор саморегуляции деятельности пилота : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ленинград, 1984. 17с.
33. Курочкина И. А., Шахматова О. Н. Проблема гендерно-половой идентичности : учебное пособие. Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2014. 206с.
34. Лабунская В. А. Взаимовлияние самооценок привлекательности внешнего облика, его вклада в положение человека в обществе и самоотношения студентов. *Психологическая наука и образование*. 2019. Т. 24. № 5. С. 37–46.

35. Лабунская В. А. Особенности самоотношения девушек-участниц кастингов, отличающихся оценками красоты внешнего облика. *Психолог*. 2017. № 5. С. 33–45.
36. Лабунская В. А., Капитанова Е. В. Обеспокоенность и удовлетворенность студентов своим внешним обликом как предикторы самооценок его компонентов и характеристик. *Российский психологический журнал*. 2016. Т. 13. № 1. С. 167–183.
37. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. *Журнал практического психолога*. 2006. № 1. С. 5–8.
38. Лопухова О. Г. Психологический пол личности в контексте гендерных исследований. *Вестник ТГГПУ. Психолого-педагогические науки: психология*. 2011. № 4 (26). С. 384–390.
39. Лупекина Е. А. Дифференциальная психология : практическое пособие. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. 45с.
40. Макарова Н. Анализ понятия самоотношения личности в современном обществе. *Rocznik Instytutu Polsko-Rosyjskiego*. 2013. № 1. С. 160–169.
41. Мальцева Л. В. Исследование особенностей поведения девушек с различным уровнем фемининности. *Вестник КГУ*. Курган, 2014. № 3 (34). С. 100–105.
42. Маркус Х., Нуриус П. Возможные «Я»: посредники между мотивацией и Я-концепцией. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1999. Т. 2. № 1. С. 20–29.
43. Менегетти А. Психосоматика. Москва : Онтопсихология, 2004. 360с.
44. Мищенко Л. В. Целостный подход к исследованию пологендерных структур интегральной индивидуальности. *Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета*. 2008. № 2. С. 240–243.
45. Мостовая Л. И., Чилингарян С. Г. Исследование образа Я пациентов пластической хирургии, идущих на операцию липосакции в реабилитационных целях. *Психологическое сопровождение и организационно-медицинские алгоритмы реабилитации*. Екатеринбург : «СВ-96», 2005. С. 177–186.

46. Мруг А. И. Психологические составляющие гендерной идентичности студентов младших курсов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2009. 197с.
47. Негіреєв В. В. Особливості взаємозв'язку фізичного образу «Я» та самовідношення у жінок. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : зб. матеріалів V всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 21-22 жовт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 119–120.
48. Никитин В. Н. Психологическая коррекция неадекватного образа «Я» в подростковом и юношеском сознании методами телесно-ориентированного подхода : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2002. 197с.
49. Николаева В. В., Тхостов А. Ш., Зинченко Ю. П., Арина Г. А. Психосоматика: телесность и культура. Москва : Академический проект, 2009. 311с.
50. Олпорт Г. Становление личности. Москва : Смысл, 2002. 462с.
51. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. Москва : Издательство Московского университета, 1991. 100с.
52. Пантилеев С. Р. Строение самоотношения как эмоционально-оценочной системы : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 1989. 202с.
53. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 256с.
54. Полянина М. А., Жилиев А. Г. Проблемы самоотношения и самооценки молодых женщин, стремящихся к улучшению и коррекции внешности при помощи пластической хирургии. *Молодой учёный. Психология и социология*. 2011. Т. 2. № 6 (29). С. 101–105.
55. Практикум по гендерной психологии / под ред. И. С. Клециной. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 478с.
56. Райгородский Д. Я. Психология личности : хрестоматия. 3-е изд., доп. Самара : БАХРАХ-М, 2002. 512с.
57. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 256с.

58. Раусте фон Врихт М. Л. Образ «Я» как подструктура личности. *Проблемы психологии личности*. Москва, 1982. С. 104–111.
59. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. Москва : Наука, 1994. 387с.
60. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1994. 480с.
61. Сарджвеладзе Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниереба, 1989. 187с.
62. Сарджвеладзе Н. И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности. *Проблемы формирования социогенных потребностей*. Тбилиси : Мецниереба, 1974. С. 103–107.
63. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения. *Вопросы психологии*. 1975. № 3. С. 62–73.
64. Семечкин Н. И. Социальная психология на рубеже веков: истории, теория, исследования. Часть I. Владивосток : Издательство Дальневосточного университета, 2001. 149с.
65. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. Москва: Просвещение, 1966. 150с.
66. Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ. Санкт-Петербург : Речь, 2000. 219с.
67. Соколова Е. Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. Москва : SvR-Аргус, 1995. 360с.
68. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. Москва : МГУ, 1989. 215с.
69. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Издательство московского университета, 1983. 288с.
70. Столин В. В., Пантилеев С. Р. Опросник самоотношения. *Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы*. Москва, 1988. С. 123–130.

71. Сунцова Я. С. Образ современной и идеальной женщины у мужчин с разными личностными особенностями. *Вестник удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика*. Ижевск, 2013. № 3. С. 54–63.

72. Татаурова С. С. Сравнительное кросс-культуральное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания. *Вестник ЮУрГУ*. 2012. № 31 (18). С. 18–24.

73. Улыбина Е. В. Связь отношения к телу с гендерными характеристиками в юношеском возрасте. *Психологические исследования*. 2011. № 4.

74. Фазлиахметова Э. И. Влияние феминности/маскулинности на самоактуализацию личности в педагогической профессии. *Вестник Башкирского университета*. 2010. Т. 15. № 3. С. 848–850.

75. Флотская Н. Ю. Психология половой идентичности : учебное пособие. Архангельск : Поморский университет, 2009. 214с.

76. Фришберг И. А. Косметические операции на лице. Москва : Медицина, 1984. 208с.

77. Харевич Н. Р., Тищенко Е. М., Бутевич Ю. В. Эстетическое восприятие собственной внешности студентками медицинского университета. *Журнал Гродненского государственного медицинского университета*. 2010. № 4 (32). С. 64–65.

78. Хендерсон Л. Пластическая хирургия... ваш новый облик. Санкт-Петербург : Норинт, 2003. 112с.

79. Хрестоматия феминистских текстов. Переводы / под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. Санкт-Петербург : издательство «Дмитрий Буланин», 2000. 304с.

80. Черкашина А. Г. Особенности самоотношения к образу физического «Я» в зависимости от реальности телесного самовосприятия. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*. 2012. № 1 (11). С. 75–91.

81. Черкашина А. Г. Самоотношение в структуре телесного самовосприятия студенток вуза. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2010. Т. 12. № 5. С. 168–178.

82. Чеснова И. Г. Межличностные отношения в семье как фактор формирования эмоционально-ценностного самоотношения подростка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 1987. 156с.

83. Шарай Т. П. Влияние отношения к своему телу и половой принадлежности на самоотношение личности. *Психология телесности: теоретические и практические исследования*. 2008. С. 40–44.

84. Язвинская Е. С. Экспериментальное исследование телесного образа Я как интегральной составляющей телесности. *Психология телесности: теоретические и практические исследования*. 2011. С. 22–25.

85. Янова Э. Н. Личностное развитие : учебное пособие. Персиановский : Донской ГАУ, 2019. 156с.

86. Abell S. C., Richards M. H. The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: an investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*. 1996. № 25. P. 691–703.

87. Brody L., Mudderisoglu S., Nakash-Eisikovits O. Emotions, defenses and gender. *The psychodynamics of gender and gender role*. American Psychological Association. 2002. P. 204–208.

88. Cash T. Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* : 2nd ed. 2011. P. 39–48.

89. Cash T. The multidimensional body-self relations questionnaire. *Users' manual* : third revision, January. 2000. 12p.

90. Cash T., Labarge A. Development of the appearance schemas inventory: a new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research*. 1996. № 20. P. 37–50.

91. Chang F. M. Selfies on social media: the role of appearance contingent self-worth and impact on self-esteem : dis. ... for the deg. of PhD. Windsor, 2019. 248p.

92. Connors J., Casey P. Sex, body-esteem and self-esteem. *Psychological Reports*. 2006. № 98. P. 699–704.
93. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco : Freeman, 1967. 283p.
94. Cramer P. The study of defense mechanisms: gender implications. *The psychodynamics of gender and gender role*. American Psychological Association. 2002. P. 81–127.
95. Dionne M., Davis C., Fox J., Gurevich M. Feminist ideology as a predictor of body dissatisfaction in women. *Sex Roles*. 1995. № 33 (3–4). P. 277–287.
96. Dohnt H., Tiggemann M. The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: a prospective study. *Developmental Psychology*. 2006. № 42 (5). P. 929–936.
97. Feingold A. Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1994. V. 116. № 3. P. 429–456.
98. Feingold A., Mazzella R. Gender differences in body image are increasing. *Psychological science*. 1998. № 3. P. 190–195.
99. Gagnon J., Henderson B. The social psychology of sexual development. *Marriage and Family in a Changing Society*. / ed. by J. Henslin. New York : Free Press, 1985. P. 145–151.
100. Gillen M., Lefkowitz E. Gender and racial/ethnic differences in body image development among college students. *Body image*. 2012. № 9 (1). P. 126–130.
101. Hargreaves D. A., Tiggemann M. Body images for girls: a qualitative study of boys' body image. *Journal of Health Psychology*. 2006. № 11 (4). P. 567–576.
102. Henderson-King E., Henderson-King D. Media effects on women's body esteem: social and individual difference factors. *Journal of Applied Social Psychology*. 1997. № 27 (5). P. 399–417.
103. Hornstein W., Scheforld W., Stacebrandi J. Lernen im Jugendalter. Stuttgart : Ernst Klett Verlag, 1975. 496s.

104. Jones D. C., Vigfusdottir T. H., Lee Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: an examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*. 2004. № 19. P. 323–339.
105. Kaplan H. Deviant behavior in defense of self. New York : Academic Press, 1980. 256p.
106. Katz P. A., Zigler E., Zalk S. R. Children's self-image disparity: the effects of age, maladjustment and action-thought orientation. *Developmental Psychology*. 1975. № 11 (5). P. 546–550.
107. Lancelot C., Kaslow N. J. Sex role orientation and disordered eating in women: a review. *Journal of Social Psychology*. 1998. № 138 (6). P. 744–752.
108. Leahy R. L., Huard C. Role-taking and self-image disparity in children. *Developmental Psychology*. 1976. № 12 (6). P. 504–508.
109. Levine M. P., Smolak L., Hayden H. The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*. 1994. № 14 (4). P. 471–490.
110. McClendon B. T., Prentice-Dunn S., Blake R., McMath B. The role of appearance concern in responses to intervention to reduce skin cancer risk. *Health Education*. 2002. № 102 (2). P. 76–83.
111. McKinley N. Feminist perspectives on body image. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* : 2nd ed. 2011. P. 47–55.
112. Mulgrew K. E., Cragg D. N. C. Age differences in body image responses to idealized male figures in music television. *Journal Health Psychology*. 2015. № 22 (6). P. 811–822.
113. Pasha G., Golshekoh F. Relationship between socio cultural attitudes, appearance and body dissatisfaction among students of Islamic Azad University. *Journal of Applied Sciences*. 2009. № 9 (9). P. 172–173.
114. Paxton S., Sculthorpe A. Disordered eating and sex role characteristics in young women: implications for sociocultural theories of disturbed eating. *Sex Roles*. 1991. № 24 (9–10). P. 587–598.

115. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York : Basic Books, 1979. 318p.
116. Schultz D. P., Schultz S. E. *Theories of Personality : Student Edition*. Eleventh Edition. Boston : Cengage Learning, 2015. 496p.
117. Tesser A., Campbell J. Self-evaluation maintenance and the perception of friends and strangers. *Journal of Personality*. 1982. V. 50. № 3. P. 261–279.

Додаток А**Мультимодальний опитувальник ставлення до власного тіла (MBSRQ-AS)****Т.Ф. Кеша (в адаптації Л.Т. Баранської та С.С. Татаурової)**

Нижче наведені твердження про те, як люди можуть думати, відчувати або вести себе. Будь ласка, вкажіть, в якій мірі кожне твердження підходить для Вас. Відповіді на запропоновані запитання анонімні. Для того щоб заповнити опитувальник, уважно прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно схоже з Вашою особистою думкою. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Відповідь має бути максимально близькою до Вашої думки. Пам'ятайте, що ваші відповіді конфіденційні, тому постарайтеся відповідати щиро.

Для тверджень 1-22 поставте:

- 1, якщо Ви абсолютно не згодні з цим твердженням;
- 2, якщо Ви в основному не згодні;
- 3, якщо Ви не можете ні погодитися, ні заперечити (ні те, ні інше);
- 4, якщо Ви в основному згодні;
- 5, якщо Ви повністю згодні з твердженням.

1. Перед тим, як з'явитися в суспільстві, я завжди дивлюся, як я виглядаю.
2. Я намагаюся купувати одяг, в якому я буду виглядати якнайкраще.
3. Моє тіло сексуально привабливе.
4. Я постійно турбуюся, що у мене надмірна вага, або, що я можу її набрати.
5. Мені подобається, як я виглядаю.
6. При першій можливості я дивлюся в дзеркало, щоб перевірити, як я виглядаю.
7. Перед тим, як вийти на вулицю, зазвичай я витрачаю багато часу на збори.
8. Я дуже гостро відчуваю навіть незначні зміни у своїй вазі.
9. Більшість людей вважає, що я приваблива.
10. Для мене важливо завжди мати гарний вигляд.

11. Я користуюся небагатьма засобами по догляду за собою.
12. Мені подобається, як я виглядаю без одягу.
13. Я відчуваю себе незахищеною, якщо не можу доглядати за своєю зовнішністю, як потрібно.
14. Зазвичай я надягаю те, що лежить під рукою, і мені неважливо, як це виглядає.
15. Мені подобається, як на мені сидить одяг.
16. Мені все одно, що оточуючі думають про мою зовнішність.
17. Я намагаюся особливо доглядати за волоссям.
18. Мені не подобається мій зовнішній вигляд.
19. Я фізично неприваблива.
20. Я ніколи не замислююся про свою зовнішність.
21. Я завжди намагаюся поліпшити свій зовнішній вигляд.
22. Я дотримуюся дієти з метою схуднення.

Для тверджень 23-25 оберіть відповідь по шкалі, наведеній після твердження.

23. Я намагалася скинути вагу, обмежуючі себе в їжі або дотримуючись радикальних дієт.
 - 1 – ніколи;
 - 2 – рідко;
 - 3 – іноді;
 - 4 – часто;
 - 5 – дуже часто.
24. Мені здається, що у мене:
 - 1 – великий недобір у вазі;
 - 2 – недостатня вага;
 - 3 – нормальна вага;
 - 4 – є зайва вага;
 - 5 – багато зайвої ваги.

25. Поглянувши на мене, більшість би подумала, що у мене:

- 1 – великий недобір у вазі;
- 2 – недостатня вага;
- 3 – нормальна вага;
- 4 – є зайва вага;
- 5 – багато зайвої ваги.

Для тверджень 26-34 використовуйте цю шкалу від 1 до 5, щоб вказати ступінь Вашої задоволеності або незадоволеності наступними аспектами Вашого тіла:

- 1 – вкрай незадоволена;
- 2 – в більшій мірі незадоволена;
- 3 – немає ні задоволеності, ні незадоволеності;
- 4 – в основному задоволена;
- 5 – дуже задоволена.

26. Обличчя (риси обличчя, колір обличчя та стан шкіри).

27. Волосся (колір, густина, структура).

28. Нижня частина тулуба (сідниці, стегна, ноги).

29. Середня частина тулуба (талія, живіт).

30. Верхня частина тулуба (грудна клітка або груди, плечі, руки).

31. М'язовий тонус.

32. Вага.

33. Зріст.

34. Зовнішність в цілому.

Тест-опитувальник самовідношення В.В. Століна

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже на себе.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливою для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти саму себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я була надзвичайно близька.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сама себе гостро ненавиділа.
12. Я цілком довіряю своїм раптово виниклим бажанням.
13. Я сама хотіла багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самої себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємною.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоїлася, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.

22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей та енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказала щось, це не означає, що саме так і буду учиняти.
28. Своє ставлення до самої себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливою до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
31. У глибині душі я б хотіла, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона би тут же зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сама собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сама себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так всерйоз.
45. Сама у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сама.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. В цілому, мене влаштовує те, яка я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що могла би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Додаток В

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)

Таблиця В.1

	Оцінка зовнішнього вигляду	Орієнтація зовнішнього вигляду	Задоволеність областями тіла	Занепокоєність надмірною вагою	Самокласифікована вага
Глобальне самовідношення (S)	0,54	0,02	0,60	-0,08	0,02
Самоповага (I)	0,43	-0,02	0,52	-0,13	-0,06
Аутосимпатія (II)	0,52	0,01	0,57	-0,12	-0,01
Очікуване ставлення від інших (III)	0,40	-0,15	0,30	-0,06	-0,11
Самоінтерес (IV)	0,41	0,14	0,41	0,11	0,09
Самовпевненість (1)	0,36	0,07	0,51	-0,09	-0,04
Ставлення інших (2)	0,29	-0,14	0,21	0,02	-0,11
Самоприйняття (3)	0,50	0,09	0,52	-0,05	0,00
Самокерівництво, самопослідовність (4)	-0,02	-0,20	0,00	-0,02	-0,08
Самозвинувачення (5)	-0,38	0,10	-0,32	0,20	0,04
Самоінтерес (6)	0,43	0,07	0,41	0,05	0,07
Саморозуміння (7)	0,38	-0,01	0,44	-0,07	-0,06