**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра психології та соціальної роботи**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

НА ТЕМУ

**«**Психологічні детермінанти ставлення до власної

зовнішності у жінок юнацького та

зрілого віку»

Освітній рівень: другий (магістерський)

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки

 Магістр групи ПСзмчн-11

Лобода Валерія Юріївна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук, доцент

Мазур Тамара Василівна

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_р.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                 (підпис)

Тернопіль - 2022

ЗМІСТ

[АНОТАЦІЯ 3](#_Toc119096439)

[ANNOTATION 3](#_Toc119096439)

[RESUME 4](#_Toc119096440)

 [РЕЗЮМЕ 3](#_Toc119096439)

[ВСТУП 5](#_Toc119096441)

[РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ’ЄКТНОСТІ У ПСИХОЛГІЧНІЙ НАУЦІ 8](#_Toc119096442)

[1.1. Методологічні підстави поняття суб’єктності 8](#_Toc119096443)

[1.2. Дослідження структури суб’єктності у сучасній психології 13](#_Toc119096444)

[Висновки до 1 роздiлу 16](#_Toc119096445)

[РОЗДІЛ 2. НАУКОВО ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СВОЄЮ ЗОВНІШНІСТЮ У СТРУКТУРІ СУБ’ЄКТНОСТІ ЖІНОК ЮНАЬКОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ 18](#_Toc119096446)

[2.1. Історія виникнення проблем задоволеності своєю зовнішністю у структурі суб’єктності жінок 18](#_Toc119096447)

[2.2. Аналіз сучасних підходів до виявлення детермінантів ставлення до власної зовнішності у жінок 19](#_Toc119096448)

[Висновки до 2 розділу 25](#_Toc119096449)

[РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ОЦІНКИ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ У ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ 26](#_Toc119096450)

[3.1. Організація та методи дослідження 26](#_Toc119096451)

[3.2. Аналіз результатів діагностики рівня самооцінки 28](#_Toc119096452)

[3.3. Аналіз результатів діагностики задоволеності своїм тілом 34](#_Toc119096453)

[3.4. Аналіз результатів дослідження самоставлення 38](#_Toc119096454)

[Висновки до 3 розділу 43](#_Toc119096455)

[ВИСНОВКИ 45](#_Toc119096456)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47](#_Toc119096457)

[ДОДАТКИ 54](#_Toc119096458)

# АНОТАЦІЯ

Лобода В.Ю. Дослідження задоволеності своєю зовнішністю у структурі суб’єктності жінок юнацького та зрілого віку**. –** Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю «Психологія 053», освітньо-професійна (наукова) програма – Західноукраїнський національний університет. Тернопіль 2022.

У першому та другому розділах проаналізовано теоретико-методологічні аспекти ставлення до власної зовнішності та феномену суб’єктності у психології. У третьому розділі наведено дані емпіричного дослідження визначення особливостей ставлення до своєї зовнішності у жінок юнацького віку та жінок зрілого віку.

# ANNOTATION

Loboda V.Yu. Study of satisfaction with one's appearance in the subjectivity structure of women of adolescent and mature age. - Manuscript.

Research for obtaining an educational degree "master" in the specialty "Psychology 053", educational and professional (scientific) program - West Ukrainian National University. Ternopil 2022.

The first and second chapters analyze the theoretical and methodological aspects of the attitude to one's own appearance and the phenomenon of subjectivity in psychology. The third chapter presents the data of an empirical study of determining the peculiarities of the attitude to one's appearance in young women and mature women.

# РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота містить 61 сторінку, 10 рисунків, 4 таблиці та список використаних джерел з 62 найменувань.

**Метою** кваліфікаційної роботи є визначення особливостей формування ставлення до власної зовнішності в структурі суб’єктності жінок юнацького та зрілого віку.

**Об’єктом дослідження є** суб’єктність особистості юнацького та зрілого віку.

**Предметом дослідження** виступаютьдетермінанти ставлення до власної зовнішності жінок юнацького та зрілого віку.

**Одержані результати та їх новизна:** проведено емпіричне дослідження двох груп респондентів: жінок юнацького та зрілого віку, визначено їхній рівень самооцінки та самоставлення за методиками «ОСО» (І. Пантілеєва), «ШУСТ» (О.О. Скугаревського) та Тесту самооцінки (Т. Дембо та С. Рубінштейн). Вперше в роботі порівнюється ставлення до своєї зовнішності жінок зрілого та юнацького віку; доповнено та розширено поняття «суб’єктність особистості», «образ Я».

**Ключові слова:** зовнішність, самооцінка, самоставлення, ставлення до власної зовнішності.

# RESUME

The qualification work contains 61 pages, 10 figures, 4 tables and a list of used sources from 62 names.

**The purpose of the qualification** work is to determine the peculiarities of the formation of attitudes towards one's own appearance in the structure of the subjectivity of women of adolescent and mature age.

**The object of the study** is the subjectivity of the individual in youth and adulthood.

**The subject of the study** is the determinants of the attitude towards one's own appearance among young and mature women.

The obtained results and their novelty: an empirical study of two groups of respondents: young and mature women was conducted, their level of self-esteem and self-attitude was determined using the methods of "OSO" (I. Pantileeva), "SHUST" (O.O. Skugarevskii) and the Self-Esteem Test ( T. Dembo and S. Rubinstein). For the first time, the work compares the attitude of women of mature and youthful age to their appearance; the concept of "subjectivity of the individual", "image of self" was supplemented and expanded.

**Keywords**: appearance, self-esteem, self-attitude, attitude to one's appearance

# ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день зовнішній вигляд людини має велике значення в її житті, бо він поєднує в собі соціально-психологічні, особистісні і фізичні характеристики. Зараз привабливий зовнішній вигляд характеризується не тільки особистісною значимістю для самої людини, але має високу соціальну цінність.

Зараз люди схильні виявляти підвищений інтерес до своєї зовнішності, вважаючи, що від зовнішньої привабливості залежить їхнє соціальне благополуччя і успіх. Багато психологів також вважає, що зовнішність впливає і на психічне здоров’я. Д. Майєрс пише, що «соціальним психологам давно і добре відомо, що красиві люди здаються більш щасливими, сексуальними, комунікабельними і розумними, ніж менш привабливі».

Х. Гулінг зазначає, що навіть за умови, що краса могла б допомогти у досягненні більшого психологічного добробуту, «переслідування за нею може вийти з-під контролю і перетворитися на одержимість. Надцінність зовнішнього вигляду, на нашу думку, сприяє високому рівню представленості фізичного Я-образу у структурі самосвідомості».

В індивідуальному житті ставлення жінки до себе в аспекті тілесності виконує функції інтеграції особистості, підтримання її ідентичності; творення себе та власного життя; регуляції поведінки та психологічного стану жінки; підтримання здоров’я; самовираження та комунікації.

**Теоретико-методологічна основа роботи**. Відмінності впливу ставлення до зовнішності на якість життя людини та її психологічне благополуччя дослідниками все частіше пов’язується з рівнем розвитку суб’єктності особистості або окремих її складових (О.В. Белугіна, Є.А. Варлашкіна, О.В. Капітанова, В.О. Лабунська, Т.С. Леві, І.М. Левицька, Ю.Г. Павлік, О.О. Сац, О.Б. Станковська, А.Г. Фаустова, А.Г. Черкашина та інші), доводиться залежність між поведінковими і особистісними проявами, пов’язаними з зовнішнім виглядом, і суб’єктними характеристиками особистості (Л. Ф. Бурлачук, Я. О. Василенко, В. О. Крамченкова, В. Є. Луньов, В. М. Панфьоров, Д. М. Туркова, Т. Б. Хомуленко, В. І. Шебанова та інші). У більшості досліджень предметом вивчення стає ставлення до зовнішності осіб жіночої статі, що відображає загальні тенденції у вивченні феноменів, пов’язаних із зовнішнім виглядом, оскільки вважається, що невдоволеність та стурбованість зовнішністю більш притаманна жінкам різного віку порівняно з чоловіками.

Враховуючі вищезазначене, а також зважаючи на те, що рядом дослідників ставлення до зовнішності визнається складовою ставлення особистості до себе (Т.С. Леві, І.М. Левицька, О.О. Сац, О.Б. Станковська та інші), а ставлення до себе розглядається як складова суб’єктності особистості (Л.В. Алексеєва, О.М. Волкова, А.О. Кальонов, І.А. Серьогіна, М.О. Щукіна та інші), перспективним представляється вивчення детермінантів ставлення до власної зовнішності у жінок юнацького та зрілого віку.

**Об’єкт дослідження.** Суб’єктність особистості юнацького та зрілого віку.

**Предмет дослідження.** Детермінанти ставлення до власної зовнішності жінок юнацького та зрілого віку.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є визначення особливостей формування ставлення до власної зовнішності в структурі суб’єктності жінок юнацького та зрілого віку.

Відповідно до мети роботи нами були поставлені основні **завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний аналіз психологічної специфіки зв’язку суб’єктності особистості та її ставлення до власної зовнішності;

2) визначити характеристики структурної організації суб’єктності і ставлення до власної зовнішності у жінок юнацького та зрілого віку;

3) визначити специфіку структурної організації суб’єктності і ставлення до власної зовнішності у жінок юнацького та зрілого віку з різним співвідношенням задоволеності та стурбованості зовнішністю.

**Методи дослідження.** У роботі застосовуються наступні методи, які відповідають меті дослідження:

1.) Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних підходів щодо зв’язку ставлення до власної зовнішності та суб’єктності особистості.

2.) Емпіричні: Тест Самооцінки (Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейна), Опитувальник оцінки задоволеності власним тілом («ШУСТ» О.О. Скугаревського), Методика дослідження ставлення до себе («ОСО» І. Пантілеєва).

3.) Методи математичної статистики: визначення середнього значення, визначення статистично значимих відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп’ютерної програми SPSS Statistics for Windows версії 21.0.

**Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів.** Вперше в роботі порівнюється ставлення до своєї зовнішності жінок зрілого та юнацького віку; доповнено та розширено поняття «суб’єктність особистості», «образ Я».

**Структура роботи**. Робота складається з трьох розділів, вступу, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

# РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ’ЄКТНОСТІ У ПСИХОЛГІЧНІЙ НАУЦІ

# 1.1. Методологічні підстави поняття суб’єктності

Цікавісь людей до власної зовнішності спостерігався в різні часи. Інтерес пов’язувався не тільки з тими почуттями, що викликає в оточення зовнiшнiсть людини, але й з можливістю соціальної типізації людей за зовнішніми ознаками.

Ч. Дарвін одним із перших висунув концепцію про можливу універсальність привабливості зовнішності людини в різних культурах. Він писав , що еволюція йде шляхом краси. Вибір найбільш привабливої ознаки партнера формується покоління за поколінням, й у результатi ця ознака стає визначальною для виду. I той же естетичний принцип робить свій внесок в еволюцію всіх живих істот , включаючи людину. [49]

З часом вклад у розробку проблеми ставлення особистості до власної зовнішності внесли Р. Бернс, I. С. Кон, М. О. Мдівані, К. Роджерс, які досліджували формування образу Я в Я-концепції і свідомості індивіда, які розглядають образ тілесного Я як провідну складову образу Я.

Р. Бернс розглядав фізичне Я як один із аспектів орієнтування особистості на саму себе. На його думку, тілесне Я є інтегральною складовою кожного з 3-х елементів установки: образу Я, самооцінки та поведінкових реакцій – може бути представлено в різних модальностях. На когнітивному рівні вивчається тілесний образ Я як уявлення про своє тіло, на емоційному – самооцінка, на динамічному – поведінка людини у зв'язку з уявленням про своє тіло і його самооцінкою. Кожна з цих складових може розглядатися як Я - реальне, як Я-ідеальне і як Я-дзеркальне. Практично співвідношення Я-реального і Я-ідеального покладено в основу самооцінки, що розуміється як співвідношення реальних досягнень індивіда та його домагань. [16]

I.С. Кон розглядає тілесний образ як один із аспектів конкретизації ідентичності самого себе, що являться складовою Я-концепції. Iдентифікація з власним тілом зазвичай відбувається у супроводі складної гами почуттів та переживань, значущості зовнішності. Він вважав, що завдання тілесної ідентичності полягає в тому, щоб «від заперечення себе тілесного через кризові переживання та подвиги фізичного самовдосконалення...прийти до прийняття своєї тілесної оболонки і прийняти її як єдину можливу умову свого матеріального буття». [21]

I.С. Кон каже, що розвиток самосвідомості в підлітковому та юнацькому віці починається з усвідомлення якостей «власного Я»: оцінки тіла, зовнішності, поведінки, здібностей за певними критеріями , які не завжди є реалістичними. Він вважав , що зовнішність відіграє значну роль більшою мiрою для дівчат.

К. Роджерс розглядав Я-концепцію як «портрет» людина, вказуючи на те хто вона є. Вона відображає ті характеристики, які особа сприймає як частину себе. Наприклад, людина може сприймати себе як у позитивному світлі: «я розумний, люблячий, чесний, уважний і привабливий». Роджерс припустив, що чим більшою мірою людина приймає себе, тим вища ймовірність, що вона приймає інших людей. Iнакше кажучи, якщо самосприйняття має місце, то виникає почуття прийняття, поваги, цінності інших. Він виділяє чотири параметри: реальне уявлення про себе; про свою соціальну роль; про власний фізичний стан та здоров'я; про свої цілі. Узагальнюючи ці параметри, Роджерс стверджує, що «Я-концепція – це динамічна освіта, що складається з уявлення про власні характеристики та здібності індивіда, про можливості взаємодії його з іншими людьми та з навколишнім світом , про цілі та ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість». [55]

Багато радянських вчених теж з різного боку розгядали це питання. Одні з них займалися розробкою проблем міжособистісного сприйняття та ролі зовнішності в цьому процесі. Вони виявили, що зовнішність сильно впливає на зміст поняття про особистість, що формується в момент утворення першого враженя. Серед зарубіжних дослідників гендерних стереотипів у сприйнятті зовнішності слід назвати Д. Баса, С. Джурарда, Б. Пеннінгтона, П. Секода, М. Тіггемана та ін. [31]

Iснує детальний опис зовнішнього вигляду та його складових. Він включає такі складові : фізичний вигляд, функціональні ознаки, «оформлення» зовнішнього вигляду. До «оформлення» зовнішнього вигляду відносять: одяг, зачіска, прикраси, тощо. Він говорить про те, що загальна естетична виразність образу людини, і зокрема ступінь відповідності її фiзичної зовнішності ідеалам краси, значною мірою впливає на формування в інших людей думки про її особистісні якості. Iдеали формуються під сильним соціальним тиском.

Говорячи про важливість у зовнішньому вигляді експресії, естетичної привабливості, особливо обличчя, вчені надають непросто волоссю, а особливостям їх носіння – зачісці, що належить не до фізичного вигляду, а його оформлення. Ця складова характеризує не природні дані та особливості функціональної виразності, а конкретні вміння людини: одягатися, робити зачіску, красиво ходити, говорити, рухатися під музику, що відноситься до самопрезентацiї, самоподання: імідж, стиль і т. д. Зовнішній вигляд та його компоненти у процесі спiлкування, у сприйнятті іншими людьми людини грають регулярну роль, багато в чому визначає ставлення до людини інших.

У ході емпіричного дослідження, запропонованого вченими, розглядається самовідношення як трикомпонентну структуру з трьома вимірами: «повага-неповага» як оцінний компонент(«самоповага»), «симпатія-антипатія» як безоцінна емоція прихильності або неприхильності до себе («ауто симпатія»), «близькість-віддаленість» як переживання внутрішньої міжособистісної дистанцiї («самоінтерес»). Спільно, ці компоненти утворюють емоційний простір, у якому розглядаються «діяльність» дій-установок – внутрішніх дій щодо свого Я. Ці дії, що характеризуються емоційним тоном та предметним змістом, є специфічною активністю суб'єкта на адресу свого Я, яка, по суті, і визначає специфіку ставлення особистості до себе. З іншого боку, використовуючи метод факторного аналізу, дійшов висновку, що дії-установки, що їм розглядаються, і є складовими трьох вимірювань самоставлення. Так, компонент «самоповага» є сукупність наступних внутрішніх дій: «самовпевненість» (як відкидання сумнівів), «самокерівництво» (як віра в здатність керувати собою) та «саморозуміння».

Була запропонована трикомпонентна типологія поведінка, за якою, виділяються такі типи поведінки як мислитель, співрозмовник, практик. До кожного з типів характерні своєрідні зовнішні прояви (особливості ходьби, пози, жестикуляція, міміка), і навіть певні вподобання у виборі сфери професійної діяльності.

У сучасній психології переважна кількість досліджень, які стосуються ставлення до власної зовнішності, базуються на понятті тілесного образу і вивчають як основну сферу незадоволення елементи зовнішності. П. Шилдер, на противагу пануючим у психології тенденціям, стверджував одним із перших, що тілесний образ не тільки являє собою когнітивну концепцію, але й відчуває на собі вплив установок і взаємодій інших людей. Пізніше представники гуманістичного напряму (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.) розглядають ставлення до власної зовнішностi як побудову особистістю фізичного образу «Я» в самосвідомості (Я-концепції). [10]

Згідно теорії Р. Бернса, Я-концепція являє собою динамічну систему установок і «поглядів» суб’єкта, спрямованих на самого себе і включає когнітивний компонент (образ «Я») – уявлення індивіда про самого себе; афективним компонент (самооцінку) – афективну оцінку цього уявлення, тобто емоційне відношення до свого образу, що залежить від часових і подієвих чинників; поведінковий компонент (потенційна поведінкова реакція) – конкретні дії, які можуть бути викликані образом «Я» і самооцінкою. Для пояснення феномена тілесності важливим є фізичний образ «Я», якому, на жаль, приділяється мало уваги. [29]

Як зазначає А. Гавриленко, «найчастіше цей компонент розглядається лише як основа формування самосвідомості на ранніх етапах онтогенезу. Його подальша рольу загальній структурі еволюції Я-концепції або опускається, або в найзагальнішій формі констатується, що фізичне Я – складний біосоціальний конструктор». Тому вона слідом за М.О. Мдівані пропонує вважати фізичне «Я» структурною складовою Я-концепції. Усвідомлення фізичного образу «Я» відбувається через побудову схеми тіла, образу тіла, концепції тіла, загального вигляду в цілому.[38] До складових образу Я В. Шонфельд, відносить: актуальне суб’єктивне сприйняття тіла (як зовнішності, так і здатності до функціонування); інтерналізовані психологічні фактори, що є результатом власного емоцiйного досвіду індивіда; соціологічні фактори, пов’язані з тим, як батьки і суспільство реагують на індивіда; ідеальний образ тіла, який міститься в установках по відношенню до тіла і пов’язаний з відчуттями, сприйняттями, порівняннями та ідентифікаціями власного тіла з тілами інших людей. [53]

Визначення зовнішності В.М. Панфьоровим ґрунтується на вирішенні проблеми зовнішнього й внутрішнього в людині, проблеми співвідношення об’єктних (зовнішність) і суб’єктних (особистісні характеристики) властивостей людини. Питання про співвідношення внутрішнього й зовнішнього вирішується вченим на користь їх єдності, оскільки зовнішність виступає в якості невіддільної від особистості характеристики. В.М. Панфьоров описує зовнішність як систему, яка включає в себе функціональні, анатомічні і соціальні компоненти, що є доступними конкретно-чуттєвому відображенню. Функціональний компонент включає в себе різного роду виразні рухи обличчя й тіла (міміка, пантоміміка, голос, тощо), анатомічний – скелетно-м'язову структуру обличчя й тіла; до соціальних елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, косметики, прикрас, тощо. [31]

Схожої точки зору дотримується А.Г. Гусева, яка класифiкувала елементи зовнішності на анатомічні (скелетна й м’язова структура обличчя й тіла, їх форма и колір, розмір і пропорції, фізіологічний стан), функціональні (голос, експресивні виразні рухи людського обличчя, загальна рухливість, хода, осанка); соціальні (елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, її стану й відповідності моді, косметики, прикрас). [11]

В.О. Лабунська розглядає зовнішній вигляд як складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів: стійкий компонент зовнішнього вигляду (індивідно-конституціональні характеристики людини); середньостійкий (оформлення зовнішності: зачіска, косметика, прикраси, одяг), динамічний компонент (експресивна, невербальна поведінка). Взаємодія цих компонентів утворює зовнішність людини як просторово-часову структуру, що виступає, по-перше, формою існування внутрішнього світу людини, а по-друге, як засіб її ідентифікації. [33]

Таким чином, можна сказати, що зовнішність є один з важливих чинників ставлення власного «Я», його оцінки та самооцінки загалом. Для жінок зовнішність займає особливе місце в структурі особистості.

# 1.2. Дослідження структури суб’єктності у сучасній психології

Проблeмa суб’єктності у сучaсній психології зaймaє особливe місцe, відобрaжaючи aктивну, конструктивну позицію людини у світі. Вонa розглядaється як цeнтр людської рeaльності, що виникaє нa пeвному рівні розвитку особистості і прeдстaвляє її нову систeму якості , що пeрeдбaчaє здaтність до сaмостійної життєтворчості, здaтність виробляти зміни у світі і в сaмому собі.

Суб’єктність тa сaморозвиток особистості як суб’єктa у нaуковій літeрaтурі виступaють як прeдмeт філософського осмислeння (Н.A. Бeрдяєв, В.I. Вeрнaдський, М.С. Кaгaн тa ін); психологічного вивчeння (Б.A. Aнaньeв, A.В. Брушлинський, Л.С. Виготський, I.A. Зимня, С.Л. Рубінштeйн, В.I. Слободчиков тa ін.); пeдaгогічного aнaлізу (З.П. Горбeнко, В.В. Сєрiков, В.A. Слaстьонов тa ін.). [46]

У психології основи суб’єктного підходу пов’язують особистісний розвиток людини з її суб’єктністю, визнaчaючи її як сaмостійну aктивність, сaморух, усвідомлeну сaморeгуляцію. I нині вивчeння суб’єктності особистості стaє пріоритeтним у психологічній нaуці. З позицiї сучaсної нaуки суб’єктність проникaє у всі життєві проeкції людини, виявляючись і в особовому, і в індивідуaльному, і в унівeрсaльному способі життя.[9]

Було визнaчeно, що суб’єктність – цe тa кaтeгорія в психології, якa вирaжaє сутність внутрішнього світу людини. Aвтор зaзнaчaє, що суб’єктність людини зa своєю основою пов’язaнa зі здaтністю індивідa пeрeтворювaти влaсну життєдіяльність нa прeдмeт прaктичного пeрeтворeння. Сутнісні влaстивості цього процeсу є здaтність людини упрaвляти своїми діями, рeaльно прaктично пeрeтворювaти дійсність, плaнувaти способи дій, рeaлізовувaти нaмічeні прогрaми, контролювaти хід і оцінювaти рeзультaт своїх дій.

Особливий інтeрeс викликaє проблeмa стaновлeння суб’єктності в юнaцькому віці – одним із склaдних тa супeрeчливих пeріодів розвитку. Життєві зaвдaння у юнaцькому віці – сaмовизнaчeння, вибір сeнсу життя, індивідуaльної лінії повeдінки, сaморозвиток ідeнтичності (Я-концeпції, профeсійної сaмосвідомості, ціннісних орієнтaцій). Вирішeння цих вікових зaвдaнь визнaчaє вaжливу життєву стрaтeгію – прийняття нa сeбe відповідaльності зa свої дії тa їх нaслідки. Нaйвaжливішим структурним компонeнтом суб’єктності в юнaцькому віці є уявлeння про сeбe в мaйбутньому. Узгоджeнa систeмa ціннісних орієнтaцій сприймaється як нaйвaжливішa пeрeдумовa успішної сaморeaлізaції людини, розвитку її суб’єктності.[18]

Cклaд ключових eлeмeнтів суб’єктності, які виділяють різні aвтори, нeоднорідний: у ньому нaявні різні зa ступeнeм узaгaльнeності влaстивості особистості. Нaйбільш узaгaльнeними влaстивостями особистості, прeдстaвлeними в структурі суб’єктності, є здaтність до сaморeaлізaції, сaморeгульовaної тa сaмодeтeрміновaної aктивності.

Тaк О.К. Осницький, пов’язуючи прояви суб’єктності з суб’єктною aктивністю тa суб’єктним досвідом, в якості взaємозaлeжних і взaємодіючих компонeнтів остaннього виділяє ціннісний досвід, досвід рeфлeксії, досвід звичної aктивaції, опeрaціонaльний досвід і досвід співробітництвa. Сукупність дaних компонeнтів суб’єктного досвіду вчeний ввaжaє нeобхідним і достaтнім для формувaння суб’єктності. [35]

М.Д. Кузнєцовa при вивчeнні суб’єктності сприйняття рeклaмної продукції в якості компонeнтів суб’єктності розглядaє: інтeлeктуaльний розвиток, рeфлeксію, сугeстивність, сaмоaктуaлізaцію, суб’єктивний контроль. Зa рeзультaтaми eмпіричного досліджeння aвторкою визнaчeно, що при високому рівню суб’єктності сприйняття рeклaмного повідомлeння відповідaють низькa нaвіювaність, розвинуті інтeлeктуaльні здібності, сeрeдньо-високa рeфлeксивність, високий рівeнь суб’єктивного контролю, рівeнь сaмоaктуaлізaції вищe сeрeднього. [28]

Отжe, aнaліз і узaгaльнeння вaріaнтів структури суб’єктності, зaпропоновaних дослідникaми, що зaймaються дaною проблeмaтикою, a тaкож уявлeнь щодо сaмодeтeрміновaної aктивності як основної інтeгрaльної хaрaктeристики суб’єктності, прeдстaвлeних у доробкaх вітчизняних і зaрубіжних нaуковців, дозволив виділити в якості склaдових суб’єктності aвтономну кaузaльну орієнтaцiю, рeфлeксію, сaмооргaнізaцію діяльності, стaвлeння до сeбe, до інших, до світу в цілому, осмислeність життя, eкзистeнційну сповнeність.

# Висновки до 1 роздiлу

Особливe місцe в структурі особистості жінок зaймaє сaмe зовнішність.

Iнтeрeс людeй до влaсної зовнішності спостeрігaвся в різні чaси. Він пов’язувaвся нe тільки з тими почуттями, що викликaє в оточeння зовнішність людини, aлe й з можливістю соціaльної типізaцiї людeй зa зовнішніми ознaкaми.

Фізичнe «Я» є структурною склaдовою Я-концeпції. Усвідомлeння фізичного обрaзу Я відбувaється чeрeз побудову схeми тілa, обрaзу тілa, концeпції тілa, зaгaльного вигляду в цілому. Визнaчeння зовнішності тa фізичного «Я» здeбільшого ґрунтується нa вирішeнні проблeми зовнішнього й внутрішнього світу в людині, проблeми співвідношeння об’єктивних і суб’єктивних хaрaктeристик людини. Зовнішність описується як систeмa, якa включaє в сeбe функціонaльні, aнaтомічні і соціaльні компонeнти, що є доступними конкрeтно-чуттєвому відобрaжeнню. Функціонaльний компонeнт включaє в сeбe різного роду вирaзні рухи обличчя й тілa (мімікa, пaнтомімікa, голос, тощо), aнaтомічний – скeлeтно-м'язову структуру обличчя й тілa; до соціaльних eлeмeнти оформлeння зовнішності у вигляді одягу, космeтики, прикрaс, тощо.

Зовнішній вигляд тaкож розглядaється як склaдний соціокультурний конструкт, що склaдaється з компонeнтів, які відрізняються ступeнeм мінливості під впливом різних фaкторів. Взaємодія цих компонeнтів утворює зовнішність людини як просторово-чaсову структуру і є формою існувaння внутрішнього світу людини, a тaкож зaсобом її ідeнтифікaції.

Проблeмa суб’єктності у сучaсній психології зaймaє особливe місцe, відобрaжaючи aктивну, конструктивну позицію людини у світі. Вонa розглядaється як цeнтр людської рeaльності, що виникaє нa пeвному рівні розвитку особистості і прeдстaвляє її нову систeму якості , що пeрeдбaчaє здaтність до сaмостійної життєтворчості, здaтність виробляти зміни у світі і в сaмому собі.

Aнaліз і узaгaльнeння вaріaнтів структури суб’єктності, a тaкож уявлeння щодо сaмодeтeрміновaної aктивності як основної інтeгрaльної хaрaктeристики суб’єктності, дозволив виділити в якості основних склaдових суб’єктності aвтономну кaузaльну орієнтaцію, рeфлeксію, сaмооргaнізaцію діяльності, стaвлeння до сeбe, до інших, до світу в цілому, осмислeність життя, eкзистeнційну нaповнeність.

# РОЗДІЛ 2. НАУКОВО ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СВОЄЮ ЗОВНІШНІСТЮ У СТРУКТУРІ СУБ’ЄКТНОСТІ ЖІНОК ЮНАЬКОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ

# 2.1. Історія виникнення проблем задоволеності своєю зовнішністю у структурі суб’єктності жінок

Зовнішність стала об’єктом психологічних досліджень порівняно недавно. До цього як зовнішності, так й «фізичному Я», загалом, приділялося мало уваги. Проте, приблизно з середини 20 століття в психології почалося інтенсивне вивчення «тілесного досвіду», різних його проявів, зокрема, феномена «ставлення до зовнішності». Цю область досліджень визначає великий набір понять («фізичне Я», «образ тіла», «схема тіла», «кордони тіла», «тілесність», та інших).

В психології образ тіла в загальному сенсі розуміється як «складна комплексна єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю та з функціями тіла».

Дж. К. Томпсон виділяє такі компоненти структури образу тіла: 1) перцептивний компонент, що відображає уявлення людини про його власну фізичну зовнішність; 2) оцінний компонент, що включає установки людини щодо свого тіла – цінність (ступінь задоволеності або незадоволеності своїм тілом) і валентність (захід значущості тілесного образу для самооцінки); 3) поведінковий компонент, який відбиває ступінь впливу сприйняття або відчуттів людини щодо власного тіла на його поведінку.[48]

Наслідки незадоволеності зовнішністю можуть виражатися як у незначних коливаннях настрою, так і в серйозних патологіях, таких як порушення харчової поведінки, залежності, депресії, що помітно знижують якість життя людей. У зв’язку з цим актуальність вивчення феномену відношення до зовнішності не викликає сумнівів, що підтверджується його активним вивченням як вітчизняними, так і західними фахівцями, в основному, в галузі соціальної та клінічної психології.

П. Шильдер одним із перших стверджував, що тілесний образ має вплив установок і взаємодій інших людей, і являє собою не тільки когнітивну концепцію. Він визначив «образ тіла» як «суб’єктивне переживання людиною свою тіла», тобто як образ, який, з його точки зору, складається у міжособистісних взаємодіях. Це ніби своєрідна система уявлень людини про фізичну сторону свою «Я», про своє тіло. При цьому «образ тіла» не є пасивним та «застиглим», назавжди заданим. Навпаки, він динамічний та суб’єктивний, бо людина сама формує його у процесі своєї активної діяльності. «Образ тіла» конструюється з окремих фрагментів – різноманітних проявів тілесного усвідомлення в різноманітних життєвих ситуаціях. Він включає в себе і відчуття свого тіла і його оцінку. [59]

Існує думка вчених,що тілесність усвідомлюється людиною як первинна цінність, що є фундаментом розвитку її Я. Поняття «образ тіла» включає в себе сукупність уявлень, оцінок, установок людини стосовно власної тілесної організації та якостей і засобів функціонування як окремих частин тіла, так і тіла в цілому.

В багатьох випадках зв'язок між суб'єктивними оцінками зовнішності та об'єктивними показниками свідчить про те, що причинами невдоволення власною зовнішністю можуть виступати не тільки антропометричні дані індивіда, але також особливості його мотиваційно-особистісної та афективної сфер, що призводять до спотворення образу тіла .

# 2.2. Аналіз сучасних підходів до виявлення детермінантів ставлення до власної зовнішності у жінок

Переживання особистістю задоволеності чи незадоволеності своїм тілом є одним з аспектів психологічних досліджень в сучасному світі, що акцентує велику увагу особистості на зовнішності: одязі, тілесної конституції, фізичної привабливості, тренованості тіла і т.д. Дослідження показують, що опосередковуючими факторами задоволеності та незадоволеності тілом можуть виступати стать, вік, оточення, засоби масової інформації, які, зокрема, можуть надавати як позитивний, так і негативний вплив на сприйняття особистістю свого тіла. Чоловіки і жінки турбуються про свою зовнішність, але жінки турбуються більше. Жінки різного віку можуть бути більш-менш задоволені своїм тілом, але ступінь їх задоволеності визначається вагою, фізичним станом тіла, залежить від думки оточення

Серед загальних досліджень образу тіла слідує назвати роботу чеських фахівців, метою якої стало вивчення зовнішнього вигляду та задоволеності підлітків своїм тілом . У вибірку увійшли 3105 підлітків у віці 18 років, 52,2% дівчаток та 47,7% хлопчиків. Результати дослідження показали, що дівчатка в цілому менш задоволені своєю зовнішністю, ніж хлопчики. Було виявлено , що для підтримки рівня здорового ставлення підлітків до себе їм необхідна позитивна оцінка з боку їх оточення, в той час як низька самооцінка та невпевненість у собі можуть негативно позначатися на здоров’ї підлітків, а отже, на їх зростанні та розвитку. [14]

До списку детермінуючих факторів задоволеності своєю зовнішністю у сучасних публікаціях включають також загальні тенденції краси, сексуальності, привабливості, установки щодо свого тіла, постійний контроль за станом свого тіла, фізичну активність, вагу, самооцінку, прийняття свого тіла. Такої думки дотримувався турецький психолог Д. Доган. На його думку, у дівчат, задоволених тілом, структура фізичного образу Я проявляється через тілесну сексуальність і привабливість, статевовікову привабливість , оригінальність оформлення зовнішнього вигляду, а в незадоволених своїм тілом — через гендерно-вікову красу тіла, привабливість та сексуальність особи, а також оформлення обличчя та тіла. [17]

Важливі ідеї про присвоєння суб’єктів свого зовнішнього вигляду міститься у роботах сучасних зарубіжних психологів таких, як Ж. Лакана, Ф. Дольто, Дж.Г. Міда, Ч.Х. Кулі, та інщі. В їхніх роботах найцікавішими є концепції, в котрих підкреслюється значуща роль розвитку суб’єкта системи віддзеркалюючих взаємодій, починаючи безпосередньо з дзеркала як фізичного об’єкта і закінчуючи відображанням соціальної інтеграції, тобто взаємного впливу людей, або груп, один на одного, як непереривний діалог.

Безпосередньо, Дж.Г. Мід вважав, що зростання усвідомлення свого зв’язку з соціальною групою та її вимогами , присвоєння відображення в дзеркалі власної зовнішності, та під впливом реакцій інших, утворюють структуру образу «фізичного Я». На його думку, саме так індивід знаходить відчуття цілісності своєї особистості. Різного роду порушення в даному процесі тягнуть за собою негативне ставлення до себе і до свого зовнішнього вигляду. Необхідно відзначити, що зазначені роботи фокусуються на аналізі причин формування негативного образу тіла, спочатку припускаючи, що відсутність негативних тенденцій забезпечує безумовне прийняття особистістю свого зовнішнього вигляду. [40]

Н. Рамсі стверджує, що зовнішність і ставлення до неї суттєво впливають на життя людей. Дану область досліджень описує досить великий набір понять («фізичне Я», «образ тіла», «схема тіла», «тілесність» та ін.). Багато авторів відзначають їх термінологічну і концептуальну сплутаність. [4]

В рамках першого напряму тіло розглядають як «сховище Я», що володіє певними суб'єктивними межами. Почуття відмежованості себе від навколишнього світу було названо С. Фішером і С. Клівлендом «межами образу Я». На їхню думку, ступінь визначеності цих меж обумовлена тим, наскільки чіткими, зрозумілими були установки і очікування у відносинах дитини зі значимими для нього дорослими. [58]

Другий напрямок досліджень, також у межах зарубіжної клінічної психології, присвячений вивченню тіла як носія символічного значення. Наприклад, Т. Шаш розглядає істеричний симптом як спосіб комунікації між хворим та іншими (так біль, соматичні скарги починають виконувати комунікативну функцію).

Що стосується найважливіших чинників зовнішнього впливу на формування образу «Я» та його тілесних складових, то серед них В.В. Моляко називає роль сім’ї (оцінка батьками зовнішності людей, акцентування уваги на зовнішніх рисах одне одного і дитини тощо), висловлювання однолітків (прізвиська, образи, почуття огиди тощо), сучасні засоби інформації (постійний перегляд телефільмів, реклами, сприймання тих стереотипів ідеалу тілесної краси, що їх пропонують відповідні часописи, газети, різноманітна поліграфічна продукція тощо). Дослідження свідчать, що особливо чутливими до оцінки зовнішності є ті люди, які вже мають певні негативні самооцінки, а їхній образ тілесного «Я» включає певні негативні елементи. [40]

Перфекціонізм в якості одного з особистісних детермінантів задоволеності зовнішністю жінок зрілого віку розглядається у дослідженні Є.А. Варлашкіної. Іншими предикторами у даному дослідженні визначені часова перспектива психологічне благополуччя особистості, адекватність самооцінок реального й ідеального образів фізичного Я особистості. Незадоволеність зовнішнім виглядом залежить від особливостей компонентів часової перспективи й психологічного благополуччя, а саме: прямого впливу «фаталістичного сьогодення» і «меті в житті», зворотного впливу «позитивного минулого» і «керування оточенням». Компоненти психологічного благополуччя впливають на занижену самооцінку реального образа фізичного Я й високу самооцінку ідеального образа зовнішності.

Середній рівень задоволеності образом фізичного Я в жінок період зрілості визначається високим самоприйняттям особистості адекватністю в оцінці своєї зовнішності , позитивним образом зовнішнього вигляду. Жінки даної групи схильні вважати майбутнє періодом насиченим значимими подіями, що визначають їхнє життя й зовнішність.

Особистісними предикаторами високого рівня задоволеності образом фізичного Я в жінок у період зрілості є високий рівень самоприйняття як показника психологічного благополуччя і низький рівень соціально визначеного перфекціонізму. Завищена самооцінка реального образа фізичного «Я» при високому рівні задоволеності образом фізичного «Я» залежить від сукупності впливу зниженого соціального встановленого перфекціонізму й компонентів часової перспективи – позитивного минулого і майбутнього.

За М. М. Бахтіним, є внутрішня позиція, яка приводить до формування цілісного образа: тіло й душа. Єдність цих компонентів скріплюється самовідчуттям, яке набуває особливого значення в момент здійснення діяльності. Коли людина надмірно цінує ті враження, які вона справляє на інших, її уявлення про те, як вона виглядає в очах інших, тоді ці судження змінюють її самосвідомість, внутрішньому тілу починає протистояти «відірване від нього й в очах іншого живуче зовнішнє тіло». Тоді ідеться про змішання двох ціннісних контекстів сприйняття себе в аспекті тілесності: «Я-для себе» і «Я-для іншого», «моє буття для інших» перешкоджає ціннісному ставленню до себе самого. М.М. Бахтін також зазначає, що зовнішність повинна бути адекватна людині, тобто завершувати саме її внутрішню життєву спрямованість. [56]

Ідеї, висловлені М.М. Бахтіним, знайшли своє відображення у сучасних напрямках вивчення зовнішності в психологічній науці. Так уявлення про зовнішній вигляд як «Я-для-іншого» знаходять висвітлення в психології експресивної поведінки, де експресія наділяється функцією розкривати в зовнішньому внутрішнє, створюючи певний зовнішній образ. [4, 56]

Необхідність пояснення психологічних феноменів задоволеності або незадоволеності людини власним зовнішнім виглядом з позицій суб’єктного підходу у дослідженнях вчених, і яких визначено, що ступінь задоволеності або незадоволеності зовнішністю, стурбованість нею у жінок середнього віку залежать від рівня розвитку суб’єктних характеристик особистості, серед яких розглядаються рівень фрустрації соціальних досягнень і залежність-незалежність від інших. Високий рівень розвитку суб’єктності обумовлює задоволеність власним зовнішнім виглядом, що не виключає перетворювальну активність щодо власної зовнішності, прагнення до вдосконалення якої реалізується через вибір тих функцій і засобів, що підсилюють індивідуальність, допомагають краще зрозуміти себе та систему відношень зі світом .[6, 59]

В межах даного напрямку автори дають суворе визначення феномену «ставлення до свого зовнішнього вигляду» (можливо, це єдине формалізоване визначення даного феномена), яке розуміють, як інтегральний соціально-психологічний феномен, є емоційно-насиченим компонентом ціннісно-смислової сфери суб'єкта, регулюючим його переживання, взаємини з соціальною реальністю, який впливає на оцінку свого життя, себе, своїх перспектив.

# Висновки до 2 розділу

Провівши огляд існуючих напрямів вивчення «тілесного досвіду» в психології та проаналізувавши різні теоретичні моделі феноменів «образ тіла», «образ зовнішності», ми дійшли висновку, що саме оцінний компонент «образу тіла» і відображає ставлення індивіда до власної зовнішності. Практична значущість вивчення феномену незаперечна, оскільки ставлення до власної зовнішності надає значний, найчастіше першочерговий, вплив на якість життя людини, особливо жінки.

У структурі особистості жінки мають місце психофізичні компоненти, в їхньому числі – зовнішність, образ зовнішнього вигляду та виховання власної зовнішньої. Вони важливі не тільки з точки зору естетичного виховання та відчуттів, але істотно впливають на самопочуття жінки, самовідчуття.

Образ зовнішнього вигляду і ставлення до власної зовнішньої жінкою залежить не тільки від індивідуально-психологічних факторів, але і формується під впливом сформованих образів, уявлень і думок про те, якою має бути зовнішність жінки.

Проблема образу зовнішності розкривається у поступовій динаміці від соціально заданого образу до внутрішньоособистісного. Перше може визначатися успішністю жінки, елементом іміджу, об'єктом соціальної перцепції. Внутрішньоособистісний образ зовнішності залежить від самосвідомості, від ступеня зрілості особистості та внутрішніх протиріч зі сфери жіночності.

Сприйняття власної зовнішності має специфічну структуру і є істотним компонентом «Я-концепції» жінки. Домінування афективно-негативного сприйняття власної зовнішності надає деструктивний вплив на особистість та діяльність жінки. Соціально-психологічний вплив на формування адекватного сприйняття власної зовнішності та образу «Я» передбачає розробку та застосування методів діагностики і корекції особистісної перцепції та внутрішньоособистісних аспектів соціальної перцепції.

# РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ОЦІНКИ ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ У ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ

# 3.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося в формі інтернет-дослідження за допомогою онлайн-сервісу Google-Форми. Загальна вибірка складається з 2 груп:

1. Жінки юнацького віку: кількість респондентів – 31 жінка, віком 18-21 рік (середній вік – 19,5 років);
2. Жінки зрілого віку: кількість респондентів – 33 людини, віком 35-42 роки (середній вiк – 38,5 років).

Дослідження було направлене на виявлення значущих відмінностей у ставленні до власної зовнішності між жінками юнацького віку та жінками зрілого віку. Для визначення рівня самооцінки досліджуваних нами була використана методика «Тест визначення самооцінки» Т. Дембо та С. Рубінштейн (Додаток А). Ця методика використовується для визначення рівня самооцінки, психологічної зрілості та самокритичності, а також встановлюється те, наскільки досліджуваний задоволений власним життям, чи адекватно він сприймає реальність.

Дана методика дозволяє встановити наступні параметри: рівень самооцінки, самосприйняття особою себе, настрій, рівень зрілості, наявність або відсутність проблем, рівень критичності, вимогливість до себе та задоволеність власним життям. Досліджуваним пропонується поставити відмітку, яка відповідає його власним уявленням про себе, на заготовленому бланку із зображеними шкалами по 10 см кожний: «хворий/здоровий», «гарний характер/поганий характер», «розумний/нерозумний», «здібний/не здібний», «авторитетний серед однолітків/зневажається однолітками», «привабливий/не привабливий», «впевнений у собі/невпевнений у собі». Після виконання першого завдання, досліджуваним пропонується відмити на шкалі те, який рівень вираженості шкали був би задовільним для них.

На зображених шкалах верх лінiї – найвищий показник параметра, низ – відповідно, найнижчий показник. Після проходження респондентами стимульного матеріалу дослідник підраховує бали по шкалам (1 мм дорівнює 1 балу). Згідно балам оцінюється рівень самооцінки досліджуваних, а саме: менше 50 балів – низький рівень самооцінки, 50-75 балів – адекватний рівень самооцінки, 75-100 балів – завищена самооцінка.

Для діагностики визначення рівня задоволеності власним тілом була використана методика «Шкала задоволеності власним тілом» авторів О.О. Скугаревського та С.В. Сивухи (Додаток Б). Автори виділяють два компоненти задоволеності своїм тілом: оціночний (заснований на мисленні) та перцептивний (заснований на сприйманні). Даний опитувальник відображає три рівня самоставлення: глобальну оцінку тіла (задоволеність/незадоволеність власне тілом, тобто вагою, формою тіла, його частинами), емоції та почуття відносно зовнішностi, когнітивний аспект (переконання відносно зовнішності, схема тіла), особливості поведінки (напр., уникання дивитися на себе в дзеркало, зважуватися або відвідувати тренажерні зали).

 Обробка зводиться до підрахунку показників задоволеності головою, тулубом, нижньою частинoю тіла як середніх арифметичних, а такoж дo підрахунку узагальненoгo ступеня задoвoленoсті тілoм як відсoткoвoгo співвіднoшення сумарнoгo бала задoвoленoсті всіма частинами тіла дo максимальнo мoжливoгo балу. В результаті дана шкала дoзвoляє oцінити ступінь задоволеності свoєю зoвнішністю щодо окремих частин тіла для виявлення найбільш і найменш «прoблемних» сегментів, а такoж ступінь узагальненoї задoвoленoсті тілом у відсотках, вихoдячи з пoказників oкремих частин тіла. Загалoм отримані результати також характеризують оцінну складову образу тіла і є складовими компонентами кoнструкту «ставлення до своєї зoвнішнoсті».

Для дослідження особливостей самоставлення нами була застосована методика «Опитувальник самоставлення (ОСО)», розроблена В.В. Століним та С.Р. Пантелєєвим (Додаток В). Тут власне «Я», власні риси та якості оцінюються у ставленні до мотивів, що виражають потребу в самореалізації, та розглядаються як її передумова. Згідно з концепцією авторів методики, самоставлення є складним структурним утворенням. Опитувальник дозволяє виявити три рівні самоставлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самовідношення (внутрішньо недиференційоване почуття «за» та «проти» самого себе), диференційоване самоставлення (за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавістю та ставленням до себе), рівень конкретних дій щодо свого «Я».

Для обробки та аналізу результатів дослідження використовувалась комп’ютерна програма SPSS Statistics for Windows версії 21.0. Серед методів статистичного аналізу та обробки результатів дослідження використовувалися: підрахунок середніх значень, підрахунок відсоткового співвідношення, порівняння за t-критерієм Стьюдента.

# 3.2. Аналіз результатів діагностики рівня самооцінки

Для визначення рівня самооцінки досліджуваних нами була використана методика «Тест визначення самооцінки» Т. Дембо та С. Рубінштейн. Дослідження серед жінок юнацького віку показало результати, наведені на рисунку 3.1.

Рис. 3.1. Результати дослідження рівня самооцінки за методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) серед жінок юнацького віку, у %

Більшість жінок юнацького віку (46%) мають завищений рівень самооцінки, що свідчить про їхню особистісну незрілість та відсутність вміння адекватно давати оцінку результатам своєї діяльності. Також завищений рівень самооцінки може вказувати на те, що особа має певні труднощі у прийнятті своїх помилок чи невдач та не має прагнення усвідомлювати негативний досвід. Значна частина респонденток (36%) мають адекватний рівень самооцінки, що є нормою. 18% досліджуваних дівчат мають низький рівень самооцінки, що свідчить про певні труднощі у розвитку особистості, як психологічного конструкту. Такий рівень самооцінки також свідчить про невпевненість у собі.

До структури самооцінки за даною методикою також входить рівень домагань. Результати дослідження рівня домагань у жінок юнацького віку наведені у рисунку 3.2.

Рис. 3.2. Результати дослідження рівня домагань за методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) серед жінок юнацького віку, у %

Як видно з рис. 3.2., 36% досліджуваних мають завищений рівень домагань – це говорить про оптимальність уявлень респондентів про власні можливості, що сприяє особистісному розвитку. Ще 18% респонденток продемонстрували дуже високий рівень домагань, що свідчить про відсутність реалістичного ставлення жінок до власних можливостей. 28% досліджуваних виявили реалістичний рівень домагань, що є нормою. 18% респонденток юнацького віку продемонстрували низький рівень домагань, що означає відсутність у досліджуваних критичного ставлення до свої можливостей.

Наступними будуть представлені результати дослідження рівня самооцінки у жінок зрілого віку (рис. 3.3.)

Рис. 3.3. Результати дослідження рівня самооцінки за методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) серед жінок зрілого віку, у %

З рис. 3.3. видно, що найбільша кількість досліджуваних (54%) мають адекватний рівень самооцінки, що є нормою. 28% респонденток мають завищений рівень самооцінки, що демонструє у цих досліджуваних брак особистісної зрілості та деяку інфантильність в їхніх діях, а також некритичне ставлення до власних промахів чи помилок. Ще 18% жінок зрілого віку, які брали участь у дослідженні, мають занижену самооцінку, яка свідчить про невпевненість у собі та заниження особистісної цінності. Проте, у кількох досліджуваних спостерігалися дуже низькі рівні самооцінки, що може означати напроти демонстраційне заниження самооцінки, що дозволяє привернути до себе додаткову увагу та дає змогу в повсякденному житті не докладати ніяких зусиль, щоб досягти якоїсь мети.

За методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) було також визначено рівень домагань серед жінок зрілого віку. Результати наведено у рисунку 3.4.

Рис. 3.4. Результати дослідження рівня домагань за методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) серед жінок зрілого віку, у %

Як бачимо з рис. 3.4., більшість досліджуваних жінок зрілого віку мають реалістичний рівень домагань, який відповідає іхній самооцінці, що є нормою. 36% респонденток продемонстрували дещо завищений рівень домагань, який спонукає їх до більшого особистісного розвитку та формує у них коректне уявлення про власні можливості. Ще 19% досліджуваних показали занижений рівень домагань, який засвідчує відсутність у них прагнення до особистісного розвитку.

Також для повноти отриманої інформації ми продемонструвати результати за окремими шкалами, які наведені у рисунку 3.5.

Рис. 3.5. Результати дослідження рівня аспектів самооцінки за методикою «Тест визначення самооцінки» (Дембо-Рубінштейн) серед жінок, середні значення в групах

**Примітки:** Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку.

Як видно з рисунку 3.5., за середніми значеннями є кілька відмінностей у аспектах самооцінки між жінками юнацького віку та жінками зрілого віку. Наприклад, в середньому жінки зрілого віку мають вищу самооцінку інтелекту, аніж жінки юнацького віку. Проте, самооцінка характеру вище оцінена представницями юнацького віку, ніж респондентками зрілого віку. Самооцінка зовнішності, в середньому, вища у жінок юнацького віку, аніж у жінок зрілого віку. Як і самооцінка інтелекту, самооцінка впевненості у собі вище оцінена респондентками зрілого віку, ніж досліджуваними юнацького віку.

Виходячи з отриманих результатів, ми порівняли обидві групи досліджуваних за їхнім рівнем самоставлення за допомогою t-критерію Стьюдента. Нижче наведено отримані статистично значимі відмінності у рівні самооцінки та її складових між жінками юнацького віку та жінками зрілого віку. (табл. 3.1)

Таблиця 3.1.

**Відмінності у рівні самооцінки та рівні домагань між жінками юнацького та зрілого віку**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Шкала | Група 1 | Група 2 | Рівень значимості за t-критерієм Стьюдента |
| 1 | Загальний рівень самооцінки | 79,4 | 65,3 | Значимий |
| 2 | Загальний рівень домагань | 71,8 | 76,2 | Не значимий |
| 3 | Самооцінка інтелекту | 70,3 | 75,6 | Не значимий |
| 4 | Самооцінка характеру | 66,2 | 62,4 | Не значимий |
| 5 | Самооцінка зовнішності | 80,3 | 63,8 | Значимий |
| 6 | Самооцінка впевненості у собі | 67,2 | 79,5 | Значимий |

**Примітки**: Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку, при р≤0,05

Отримано результати на рівні статистичної тенденції, що жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самооцінки, аніж жінки зрілого віку. Це може бути пов’язано з особливостями юнацького віку, коли тільки з’являється диференціація самооцінки: особа вчиться критично осмислювати свої переваги й недоліки, – кожна перевага у власних здібностях та можливостях вливає на підвищення самооцінки більше, ніж недолік на її заниження. Також ця тенденція може бути пояснена тим, що жінки зрілого віку більш критично ставляться до власних можливостей, що є більш адекватним рівнем самосприйняття. Щодо рівня домагань – статистично значимих відмінностей між цими вибірками не виявлено.

Самооцінка зовнішності на статистично значимому рівні вища у жінок юнацького віку. Таку тенденцію можна пояснити тим, що жінки зрілого віку більш критично ставляться до вікових змін у власній зовнішності, а також, здебільшого, мають тілесні деформації та недосконалості, що з віком стають об’єктивно більш помітними та суб’єктивно більш неприйнятними. В той же час, жінки юнацького віку, які, в своїй більшості, не мають серйозних вікових змін, у зовнішності мають вищий рівень самооцінки зовнішності, що статистично підтверджено.

Самооцінка впевненості у собі значно вища (за t-критерієм Стьюдента) у жінок зрілого віку, аніж у жінок юнацького віку. Дана тенденція може пояснюватися тим, що жінки зрілого віку мають більш диференційовану самооцінку та впевненість у собі, що дозволяє самооцінці залишатися на певному рівні, незалежно від зовнішніх або інших змін. Брак достатньої диференціації самооцінки можливо вплинув на те, що рівень впевненості у собі нижчий у жінок юнацького віку.

За іншими показниками самооцінки статистично значимих відмінностей за t-критерієм Стьюдента не виявлено. Виходячи з попередньо наведених порівнянь, можемо сказати, що самооцінка зовнішності як окремий аспект підвищує або занижує рівень загальної самооцінки у жінок.

# 3.3. Аналіз результатів діагностики задоволеності своїм тілом

Для визначення у досліджуваних задоволеності власним тілом нами була використана методика ШУСТ («Шкала задоволеності власним тілом» авторів О.О. Скугаревського та С.В. Сивухи). Для початку розглянемо загальні показники рівня задоволеності власним тілом у жінок юнацького віку. (рис. 3.6.)

Рис. 3.6. Результати визначення загального рівня задоволеності своїм тілом у жінок юнацького віку, у % (за методикою ШУСТ О.Скугаревського)

На рис. 3.6. видно, що найбільша кількість респонденток юнацького віку мають середній рівень задоволеності власним тілом (46%), що є нормою та демонструє адекватне сприйняття своєї зовнішності. 9% досліджуваних продемонстрували дуже низький рівень задоволеності своїм тілом, що свідчить про неадекватність оцінки самих себе. Ще 18% респонденток мають дещо занижений рівень задоволеності власним тілом, що свідчить про наявність певної кількість нюансів у своїй зовнішності, які особа не сприймає. Багато досліджуваних мають завищений та дуже високий рівень задоволеності своїм тілом (18% та 9% відповідно) – така оцінка респондентками власного тіла свідчить про відсутність у них критичності до сприймання власного тіла.

Наступними відображено результати діагностики загального рівня задоволеності власним тілом у жінок зрілого віку. (рис. 3.7.)

Рис. 3.7. Результати визначення загального рівня задоволеності своїм тілом у жінок зрілого віку, у % (за методикою ШУСТ О.Скугаревського)

На рис. 3.7. можна помітити, що переважна більшість респонденток (55%) продемонстрували середній рівень задоволеності власним тілом, що свідчить про адекватність сприйняття досліджуваними свого тіла. 18% досліджуваних показали занижений рівень задоволеності своїм тілом – це свідчить про труднощі у сприйманні власного тіла. Ще 18% респонденток мають дуже низький рівень задоволеності власним тілом, що демонструє абсолютне неприйняття ними особливостей свого тіла. Лише 9% опитаних продемонстрували завищений рівень задоволеності власним тілом, що свідчить про некритичність цих респонденток у сприйнятті особливостей свого тіла.

Наступні результати демонструє таблиця 3.2., в якій містяться показники середньої задоволеності різними частинами тіла, а також значущість його окремих частин для загальної задоволеності власною зовнішністю.

Таблиця 3.2.

**Середні значення показників методики «ШУСТ» у жінок юнацького віку та жінок зрілого віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Частини тіла | Група 1 | Група 2 |
| 1 | Задоволеність обличчям | 5,1 | 4,2 |
| 2 | Задоволеність тулубом | 4,8 | 4 |
| 3 | Задоволеність нижньою частиною тіла | 4,7 | 4,3 |
| 4 | Задоволеність шкірою | 4,5 | 4,1 |
| 5 | Задоволеність волоссям | 5,1 | 3,9 |
| 6 | Значущість обличчя | 5,2 | 4,6 |
| 7 | Значущість тулуба | 4,9 | 4,3 |
| 8 | Значущість нижньої частини тіла | 4,8 | 3,8 |
| 9 |  Значущість шкіри | 5,7 | 5,2 |
| 10 | Значущість волосся | 5,7 | 5,1 |

**Примітки**: Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку.

Як можна спостерігати в таблиці 3.3. простежуються деякі відмінності у середніх значеннях між групами:

* Жінки зрілого віку мають меншу задоволеність своїм обличчям, ніж жінки юнацького віку;
* У жінок юнацького віку за середнім значенням вища задоволеність власним тулубом, аніж у жінок зрілого віку;
* Жінки зрілого віку в середньому продемонстрували нижчу задоволеність своєю нижньою частиною тіла, ніж жінки юнацького віку;
* У жінок юнацького віку за середніми значеннями спостерігається вища задоволеність власним обличчям, аніж у жінок зрілого віку;
* Жінки юнацького віку також в середньому продемонстрували більшу задоволеність волоссям, ніж жінки зрілого віку;
* У жінок зрілого віку значущість обличчя в середньому нижча, ніж у жінок юнацького віку;
* Жінки юнацького віку продемонстрували більшу значущість для них тулубу, аніж жінки зрілого віку;
* У жінок зрілого віку значущість нижньої частини тіла в середньому нижча, ніж у жінок юнацького віку;
* Жінки юнацького віку продемонстрували більшу значущість для них шкіри, аніж жінки зрілого віку;
* У жінок зрілого віку значущість волосся в середньому нижча, ніж у жінок юнацького віку.

Після отримання результатів діагностики нами було проведено порівняння двох груп досліджуваних, а саме: група жінок юнацького віку та група жінок зрілого віку. Порівняння було проведене за допомогою t-критерію Стьюдента. (табл..3.3.)

Таблиця 3.3.

**Відмінності у оцінках власного тіла між жінками юнацького віку та жінками зрілого віку**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Критерій задоволеності | Група 1 | Група 2 | Рівень значущості за t-критерієм Стьюдента |
|  | Загальна задоволеність власним тілом | 79% | 57% | Значимий |
|  | Задоволеність обличчям | 5,1 | 4,2 | Значимий |
|  | Задоволеність тулубом | 4,8 | 4 | Не значимий |
|  | Задоволеність нижньою частиною тіла | 4,7 | 4,3 | Не значимий |
|  | Задоволеність шкірою | 4,5 | 4,1 | Не значимий |
|  | Задоволеність волоссям | 5,1 | 3,9 | Значимий |
|  | Значущість обличчя | 5,2 | 4,6 | Не значимий |
|  | Значущість тулуба | 4,9 | 4,3 | Не значимий |
|  | Значущість нижньої частини тіла | 4,8 | 3,8 | Значимий |
|  |  Значущість шкіри | 5,7 | 5,2 | Не значимий |
|  | Значущість волосся | 5,7 | 5,1 | Не значимий |

**Примітки**: Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку; при р≤0,05.

За результатами порівняння даних за t-критерієм Стьюдента отримано наступні тенденції:

1. Значно вищими (за t-критерієм Стьюдента) є показники загальної задоволеності власним тілом у жінок юнацького віку, що можна пояснити тим, що жінки зрілого віку більш критичні до особливостей власного тіла та більш уразливо ставляться до змін у зовнішньому вигляді свого тіла, напроти – менш чутливими до особливостей власного тіла ставляться саме жінки юнацького тіла;
2. У жінок юнацького віку значно (за t-критерієм Стьюдента) вищий рівень задоволеності своїм обличчям, аніж у жінок зрілого віку;
3. Жінки зрілого віку мають значно нижчі (за t-критерієм Стьюдента) показники за рівнем задоволеності волоссям, ніж респондентки юнацького віку;
4. Значущість нижньої частини тіла значно вища (за t-критерієм Стьюдента) у досліджуваних жінок юнацького віку, аніж у респонденток зрілого віку.

Таким чином, можна сказати, що більш задоволені власним тілом жінки юнацького віку, що пояснюється певною некритичністю та незрілістю суджень представниць цього віку.

# 3.4. Аналіз результатів дослідження самоставлення

Для визначення самоставлення досліджуваних нами була застосована методика «Опитувальник самоставлення» авторів В.В. Століна та С.Р. Пантілєєва. Отримані результати за окремими групами наведені нижче.

Рис. 3.8. Результати за інтегральною шкалою S серед жінок юнацького віку, у %

Шкала S. (Інтегральне почуття «За» або «проти» власному «Я»). 53% респонденток юнацького віку продемонстрували високі показники, що свідчить про яскраво виражені позитивні емоції та почуття у ставленні до власного «Я» та про високе відчуття власної цінності. 14% досліджуваних мають низькі показники, які свідчать про глибокі переживання та внутрішню незадоволеність власним «Я». Ще 33% опитаних жінок юнацького віку мають середні показники, що демонструє їх адекватне та дещо критичне самоставлення.

Рис. 3.9. Результати за інтегральною шкалою S серед жінок зрілого віку, у %

19% респонденток продемонстрували низькі показники загального ставлення до власного «Я», що свідчить про їхні глибокі переживання щодо власного «Я» та його неприйняття. 44% досліджуваних зрілого віку мають високі показники, що свідчить про їхнє захопливе ставлення до власного «Я» та будь-яких його аспектів. 37% досліджуваних продемонстрували середні показники, які означають нормальне та дещо критичне ставлення до свого «Я».

В результаті первинної обробки діагностичних даних, які були отримані за допомогою методики «Опитувальник самоставлення» авторів В.В. Століна та С.Р. Пантілєєва, ми виявили наступні відмінності між групами жінок юнацького та зрілого віку. (рис. 3.10.)

Рис. 3.10. Результати методики «ОСО» (Столін-Пантілєєв) в групах: жінок юнацького віку та жінок зрілого віку, середні значення.

**Примітки**: Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку.

Результати методики дають змогу визначити відмінності між респондентками юнацького та зрілого віку. Для порівняння обох груп ми застосували t-критерій Стьюдента. Деталі порівняння та його результати наведені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Порівняння даних методики «ОСО» (Століна та Пантілєєва) в групах жінок юнацького віку та жінок зрілого віку (за t-критерієм Стьюдента)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Шкала | Група 1 | Група 2 | Рівень значущості за t-критерієм Стьюдента |
|  | Інтегральна шкала S | 74,8 | 74,2 | Не значимий |
|  | Самоповага I | 63,5 | 44,3 | Значимий |
|  | Аутосимпатія II | 71,2 | 65,2 | Не значимий |
|  | Очікуване ставлення від інших III | 55,1 | 55,6 | Не значимий |
|  | Самоінтерес IV | 73,8 | 78,9 | Не значимий |
|  | Самовпевненість 1 | 56,9 | 48,6 | Не значимий |
|  | Ставлення оточуючих 2 | 53,8 | 55,9 | Не значимий |
|  | Самоприйняття 3 | 76,4 | 73,8 | Не значимий |
|  | Самопослідовність 4 | 62,2 | 65,7 | Не значимий |
|  | Самокерування 5 | 51,3 | 66,4 | Значимий |
|  | Самозвинувачення 6 | 28,9 | 35,9 | Не значимий |
|  | Самоінтерес 7 | 67,5 | 53,9 | Не значимий |

**Примітки**: Група 1 – жінки юнацького віку, Група 2 – жінки зрілого віку; при р≤0,05.

Отримані результати за методикою «ОСО» (В.В. Столін та С.Р. Пантілєєв) можна інтерпретувати за окремими шкалами двох факторів.

 За Шкалою І «Самоповага» між жінками зрілого віку та жінками юнацького віку отримано статистично значимі відмінності, а саме: жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самоповаги. Таку тенденцію можна пояснити особливостями зрілого віку, коли жінки стають більш критичними та адекватно оцінюють свої можливості та досягнення, в той час як жінки юнацького віку більш схильні до хвалькуватості власними навіть незначними досягненнями.

За Шкалою 5 «Самокерування» також виявлені статистично значимі відмінності між жінками юнацького віку та жінками зрілого віку: жінки зрілого віку мають вищий рівень самокерування, аніж жінки юнацького віку. Таку тенденцію можна пояснити різністю життєвого досвіду між респондентками, оскільки жінки зрілого віку мають більший емоційний, когнітивний та поведінковий досвід у різних життєвих обставинах, якого не мають респондентки юнацького віку.

За рештою шкал методики «ОСО» статистично значимих відмінностей не виявлено. Тож можна говорити, що жінки юнацького віку мають вищий рівень самоповаги, а жінки зрілого віку мають вищий рівень самокерування.

# Висновки до 3 розділу

Згідно з проведеним емпіричним дослідженням нами були зроблені наступні висновки:

1. Більшість жінок юнацького віку мають завищений рівень самооцінки, що свідчить про їхню особистісну незрілість та відсутність вміння адекватно давати оцінку результатам своєї діяльності. Значна частина досліджуваних юнацького віку мають завищений рівень домагань – це говорить про оптимальність уявлень респондентів про власні можливості, що сприяє особистісному розвитку. Самооцінка характеру, в цілому, високо оцінена представницями юнацького віку, як і самооцінка зовнішності.
2. Найбільша кількість досліджуваних зрілого віку мають адекватний рівень самооцінки, що є нормою. Також для більшості досліджуваних зрілого віку характерний реалістичний рівень домагань, який відповідає їхній самооцінці, що є нормою. Проте значна частина респонденток цього віку продемонстрували дещо завищений рівень домагань, який спонукає їх до більшого особистісного розвитку та формує у них коректне уявлення про власні можливості. Жінки зрілого віку також мають доволі високу самооцінку інтелекту, самооцінка впевненості у собі теж оцінена респондентками зрілого віку на достатньому рівні.
3. Жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самооцінки, аніж жінки зрілого віку, як і самооцінку зовнішності, яка на статистично значимому рівні вища у жінок юнацького віку. Проте самооцінка впевненості у собі значно вища у жінок зрілого віку, ніж у осіб юнацького віку.
4. Більшість респонденток юнацького віку мають середній рівень задоволеності власним тілом, що є нормою та демонструє адекватне сприйняття своєї зовнішності; жінки зрілого віку також, в переважній більшості, продемонстрували середній рівень задоволеності своїм тілом та зовнішністю. Загальна задоволеність власним тілом у жінок юнацького віку вища, ніж у жінок зрілого віку на статистично значимому рівні.
5. Досліджувані юнацького віку мають значно вищий рівень задоволеності своїм обличчям, аніж респондентки зрілого віку. Жінки зрілого віку мають значно нижчий рівень задоволеності волоссям, ніж опитувані юнацького віку. Значущість нижньої частини тіла значно вища у досліджуваних жінок юнацького віку, аніж у респонденток зрілого віку.
6. Більшість респонденток юнацького віку продемонстрували високі показники загального інтегрального ставлення до власного «Я», що свідчить про яскраво виражені позитивні емоції та почуття у самоставленні. Як не дивно, більшість досліджуваних зрілого віку продемонстрували високі показники, що свідчить про їхнє захопливе ставлення до власного «Я» та будь-яких його аспектів. На статистично значимому рівні жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самоповаги, проте жінки зрілого віку мають вищий рівень самокерування.

# ВИСНОВКИ

Зовнішній вигляд розглядається як складний соціокультурний конструкт, що складається з компонентів, які відрізняються ступенем мінливості під впливом різних факторів. Взаємодія цих компонентів утворює зовнішність людини як просторово-часову структуру і є формою існування внутрішнього світу людини, а також засобом її ідентифікації. Зовнішність є системою, яка включає в себе функціональні, анатомічні і соціальні компоненти, що є доступними конкретно-чуттєвому відображенню. Функціональний компонент включає в себе різного роду міміку, пінтоміміку, голос і т.ін.; анатомічний – скелетно-м'язову структуру обличчя й тіла; до соціальних елементи оформлення зовнішності у вигляді одягу, косметики, прикрас, тощо.

Ставлення до власної зовнішності надає значний, найчастіше першочерговий, вплив на якість життя людини, особливо жінки. Ставлення до власної зовнішності важливе не тільки з точки зору естетичного виховання та відчуттів, але й істотно впливають на самопочуття жінки та її самооцінку. Сприйняття власної зовнішності має специфічну структуру і є істотним компонентом «Я-концепції» жінки. Домінування афективно-негативного сприйняття власної зовнішності надає деструктивний вплив на особистість та діяльність жінки.

Жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самооцінки, аніж жінки зрілого віку. Це може бути пов’язано з особливостями юнацького віку, коли особа лише вчиться критично осмислювати свої переваги й недоліки. Самооцінка зовнішності значно вища у жінок юнацького віку – таку тенденцію можна пояснити тим, що жінки зрілого віку, здебільшого, об’єктивно мають тілесні деформації та недосконалості, що з віком стають об’єктивно більш помітними та суб’єктивно більш неприйнятними. Самооцінка впевненості у собі значно вища у жінок зрілого віку, адже жінки зрілого віку мають більш диференційовану самооцінку та впевненість у собі, що дозволяє самооцінці залишатися на певному рівні, незалежно від зовнішніх або інших змін.

Значно вищий рівень загальної задоволеності власним тілом у жінок юнацького віку, що можна пояснити тим, що жінки зрілого віку більш критичні до особливостей власного тіла та більш уразливо ставляться до змін у зовнішньому вигляді свого тіла. Також жінок юнацького віку значно вищий рівень задоволеності своїм обличчям, аніж у жінок зрілого віку. Жінки зрілого віку мають значно нижчий рівень задоволеності волоссям, ніж респондентки юнацького віку. Значущість нижньої частини тіла значно вища у досліджуваних жінок юнацького віку, аніж у респонденток зрілого віку. Таким чином, можна сказати, що більш задоволені власним тілом саме жінки юнацького віку, що пояснюється певною некритичністю та незрілістю суджень представниць цього віку.

Жінки юнацького віку мають значно вищий рівень самоповаги. Таку тенденцію можна пояснити особливостями зрілого віку, коли жінки стають більш критичними та адекватно оцінюють свої можливості та досягнення, в той час як жінки юнацького віку більш схильні до хвалькуватості власними навіть незначними досягненнями. Проте жінки зрілого віку мають значно вищий рівень самокерування, аніж жінки юнацького віку. Таку тенденцію можна пояснити різністю життєвого досвіду між респондентками, оскільки жінки зрілого віку мають більший емоційний, когнітивний та поведінковий досвід у різних життєвих обставинах, якого не мають респондентки юнацького віку.

Враховуючи все вищесказане, жінки юнацького віку до власної зовнішності ставляться більш чутливо та захопливо. В той же час жінки зрілого віку ставляться до власної зовнішності менш чутливо, проте важливе місце для їхнього образу «Я» займають інтелект, самоповага та самокерування. Таким чином, можна говорити про те, що основні відмінності у особливостях самооцінки та самоставлення між жінками юнацького та зрілого віку обумовлені різними життєвими цінностями, різницею життєвого досвіду та віковими особливостями.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок : розлади та корекція. дис. д-ра психол. наук : 19.00.01. /Л.М. Аблясамова // К. – 2019. – 398 с.
2. Бондар К. В. Дослідження саморефлексії тілесного потенціалу молодої жінки / К.В. Бондар // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 7, вип. 38. – С. 69-78.
3. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості / С. Бондаревич, Л. Суслік // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. – Психологія. – 2022. – № 3 (52). – С. 27-35.
4. Боришевський, М.Й., Киричук О.І.. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості. Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ментальність. Духовність». – Луцьк. –  1994. – с. 406-408.
5. Василенко Я. Особливості ставлення до власного тіла у дівчаток та хлопчиків підліткового віку / Я. Василенко // Проблеми сучасної психології. – 2015. – № 27. – С. 82-90.
6. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень / Р.Ю. Вовчук // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. – Дніпропетровськ. – 2011. – Т. 19, вип. 17. – С. 75-82.
7. Волинець Н.П. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності / Н.П. Волинець // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. – 2022. – № 1(54). – С. 27-34.
8. Грабовська С.Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях / С.Л. Грабовська // Психологічне здоров’я особи і суспільства. – 2010. – С. 188–199.
9. Гриник І. Особливості само презентації особистості в студентському середовищі / І. Гриник // Проблеми гуманітарних наук. Психологія [електронний доступ]: <http://phsps.dspu.edu.ua/article/view/255846> – Вип. 49. – 2021. – С. 51-60.
10. Гріньова О. Вплив рефлексії на проектування життєвого шляху особистості / О. Гріньова // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С.12-15.
11. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка. – 2004. – 310 с.
12. Даниленко Н. М. Екзистенційно-смислові передумови ставлення до власної зовнішності дівчат юнацького віку / Н.М. Даниленко // Психологія і особистість. – Полтава. – 2019. – № 2 (16). – С. 51–64.
13. Даниленко Н.М. Проблема ставлення особистості до власної зовнішності в психологічній науці / Н.М. Даниленко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків. – 2017. – Вип. 57. – С. 67-77.
14. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб’єктності дівчат юнацького віку: дис. канд. психол. наук: 19.00.04. / Н.М. Даниленко // Харків. – 2020. – 269 с.
15. Демчук О.А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій / О.А. Демчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. – № II. – С. 53–58.
16. Джонсон Д.В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Д.В. Джонсон // пер. з англ. К: Вид. дім «КМ Академія». – 2003. – 288 с.
17. Інжиєвська Л.А. Особистісний розвиток майбутніх психологів артзасобами в умовах післядипломної освіти : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. / Л.А. Інжиєвська // К., 2017. – 277 с.
18. Єгупов М.В. Ідентичність як атрибут людини і суспільства : дис. канд. філос. наук : 09.00.03. /М.В. Єгупов // К., 2015. – 214 с.
19. Камінська О. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості / О. Камінська // Психологічний журнал. – 2017. – Вип. 9(5). – С. 70-78.
20. Карпенко К.І. Жіноча ідентичність у контексті ставлення до тілесності / К.І. Карпенко // Мистецтво лікування. – 2013. – №5. – С. 59-63.
21. Киричук О. Основи психології / О. Киричук. – К.: Либідь, 2006. – 632 с.
22. Кісарчук З.Г., Лазос Г. П. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу / З.Г. Кісарчук, Г.П. Лагос // Актуальні проблеми психології. Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – 2010. – Вип.7. – С. 189–211.
23. Клименко В.В. Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять) / В.В. Клименко // К.: Видавничий Дім «Слово». – 2017.
24. (психосеміотичний аналіз понять). Київ: Видавицтво Дім «Слово»
25. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб’єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія / С.Б. Кузікова // Суми: МакДен. – 2012. – 409 c.
26. Кузьмік Т. О. Психологічні особливості ставлення жінок до своєї зовнішності / Т.О. Карпенко // Психологія: реальність і перспективи. – 2013. – Вип. 1. – С. 164-165.
27. Левицька І.М. Дослідження тілесності у межах концепції образу фізичного «Я» / І.М. Левицька // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К: Гнозис, 2017. – Вип. 37 (3), Том ІІ (22). – С. 162–170.
28. Ленгер О. А. Субъектность человека: психолого-педагогические основы/ О. А. Ленгер // Молодой ученый. – 2012. - №11(46). – С. 440- 442.
29. Лугова М. С. Психологічні особливості незадоволення дівчат своїм тілом у юнацькому віці / М.С. Лугова, Є.В. Підчасов // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали ІІІ міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.). – Харків. – 2019. – С. 157–160.
30. Лящ О.П. Особливості взаємозв’язку прокрастинації та допінг поведінки у осіб юнацького віку / О.П. Лящ // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород, 2022. – № 1. – С. 99-103.
31. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (2016). Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція / С.Д. Максименко, Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – К.: Талком. – 2016. – Вип. 9. – С. 6-13.
32. збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН
33. України. Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна пси-
34. хологія, випуск 9, 6–13. К.: Талком
35. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології /Н. Мацевко // Психологія особистості. – 2010. – № 1. – С. 202-210.
36. особистості, 1, 202–210.
37. Меднікова Г.І. Особливості суб’єктності дівчат юнацького віку з різним ставленням до зовнішності / Г.І. Меднікова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків. – 2019. – Вип. 61. – С. 119-134.
38. Меднікова Г.І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів / Г.І. Меднікова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2016. – № 54. – С. 164-173.
39. Менжега К.В. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці / К.В. Менжега // [електронний доступ]: <http://tpppjournal.com.ua/n51y2k20a11.html> – 12 с.
40. Моляко Р.В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.04. / Р.В. Моляко // К. – 2006. – 20 с.
41. Мушкевич М.І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці / М.І. Мушкевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII. Ч. 1. – С. 287–294.
42. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій / Л. Онуфрієва // Проблеми сучасної психології. –2013. – № 22. – С. 396–412.
43. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості / Л. Папітченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2020. – Випуск 12(57). – С. 37-52.
44. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
45. Сивохоп Е. М. Самопізнання як динамічний, інтегративний процес Я-концепції особистості / Е.М. Сивохоп, І.І. Маріонда // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2015. – Вип. 7. – С. 14-17.
46. Соколова І.М. Психологічні Особливості Самоставлення в студентів-психологів / І.М. Соколова, З.Р. Шайхлісламов, В.Ю. Горбенко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород: 2022. – № 4. – С. 118-123.
47. Тіунова А.О. Психодіагностика та психокорекція порушень образу тіла у підлітків : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.08. / А.О. Тіунова // К., 2016. – 19 с.
48. Томпсон Дж. К. Образ тіла, розлади харчової поведінки ожиріння: новий синтез / Дж.К. Томпсон // Образ тіла, розлад харчової поведінки та ожиріння: інтегративний посібник для оцінки та лікування. – Вашингтон. Округ Колумбія: Американська психологічна асоціація. – 1996. – С. 1-20.
49. Ткалич М.Г. Емпіричне дослідження ставлення до власної зовнішності та дискримінації / М.Г. Ткалич, Т.П. Зінченко // Проблеми сучасної психології. – 2020. – № 3. – С. 68-74.
50. Халік О.О. Взаємозв’язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі / О.О. Халік, Т.С. Косяк // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – Дніпро. – 2021. – № 5. – С. 80-86.
51. Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Психологія управління : підручник. 5-те вид. перероб. та доп. – К.: Центр учбової літератури. – 2016. – 492 с.
52. Хомуленко Т.Б. Методика діагностики тілесного локусу контролю / Т.Б. Хомуленко, В. Крамченкова, Д. Туркова, Н. Лесніченко, Б. Миронович // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Писхологія. – 2020. – Вип. 62. – С. 293-316.
53. Хомуленко Т.Б., Родіна К.М. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці / Т.Б. Хомуленко, К.М. Родіна // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 56. – С. 269-283.
54. Шамне А.В., Прахова С.А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. К.: НУБіП України. – 2018. – 278 с.
55. Шевченко В. Взаємозв’язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки / В. Шевченко // Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського : збірник наук. праць. – 2011. – № 16. – С. 235–239.
56. Шевченко Н.Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку / Н.Ф. Шевченко // Проблеми сучасної психології. – Запоріжжя, 2021. – №4 (23). – С. 92-99.
57. Шевченко Н.Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання / Н.Ф. Шевченко // Наука й освіта. – 2015. – № 11-12. – С. 19-25.
58. Яворська-Вєтрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект / І.В. Яворовська-Вєтрова // Актуальні проблеми психології. – Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка. – 2017. – № 6/XII. – С. 198–206.
59. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change Psychological Review. – 1977. – 84. – P. 191-215.
60. Cooley C. Human Nature and the Social Order: Monograph. New York : Charles Scribner's Sons. – 1992. – 434 p.
61. Heider, F. The psychology of interpersonal relations. New York: John Wiley & Sons. – 1958. – 322 p.
62. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. – 1966. – 80 (1). – P. 1- 28.
63. Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. Journal of Personality Assessment. – 1989. – № 53. – Р. 802-815.

# ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Тест самооцінки Т. Дембо та С. Рубінштейн»**



Додаток Б

**Методика «ШУСТ» О.О. Скугаревського та С.В Сивухи**

Возраст \_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция: Вам предлагается оценить насколько Вы удовлетворены собственными частями тела по шкале от 1 до 6. 1 – полностью неудовлетворенны, 6 – полностью удовлетворенны.

1. Лицо

2. Глаза.

3. Нос.

4. Уши.

5. Зубы.

6. Челюсть.

7. Шея.

8. Грудная клетка.

9. Грудь.

10. Спина.

11. Живот.

12. Руки (плечо и предплечье).

13. Кисти.

14. Ягодицы.

15. Таз.

16. Бедра.

17. Колени.

18. Ноги (бедра и голень).

19. Ступни.

20. Кожа.

21. Волосы.

22. Рост.

Додаток В.

**Методика «ОСО» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)**

Инструкция. Ответьте утвердительно или отрицательно на предлагаемые вопросы:

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.

2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

 5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое «Я» всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.

10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.

11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

 51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.