

УДК 159.9.072.422

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ВНЕШНEM ОБЛИКЕ У СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК**

E. E. ПАВЛОВСКАЯ
(Представлено: канд. ист. наук, доц. С. В. АНДРИЕВСКАЯ)

Психологическое благополучие личности представлено несколькими уровнями, зависящими от направленности личности и её взаимодействия с обществом. У людей с низким уровнем психологического благополучия часто отсутствует положительный опыт близких отношений. Они строят свои взаимоотношения на основе постоянного контроля над окружающими и ожиданий активной положительной реакции на себя, таких как выражение позитивных эмоций. Представления о своём физическом внешнем облике человека существенно влияют на его психологическое благополучие [1].

Внешний облик – это конструkt, который является полисемантическим, ценностно-смысловым образованием, на интерпретацию которого влияет весь комплекс характеристик ситуации общения, встроенной в определенный социокультурный контекст [2].

Исследователь О.А. Скугаревский определяет «образ собственного тела» как сложный конструkt, включающий в себя восприятие человеком собственного тела (перцептивный компонент), чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие (оценочный компонент). Оценочный компонент образа тела в данной модели отражает как глобальную оценку тела [3].

Понимание причин, порождающих неудовлетворенность собственным внешним обликом, позволит не только лучше понимать более глобальные проблемы общего и субъективного благополучия и качества жизни, но и выработать адекватные методы психологической диагностики и коррекции. Несмотря на изучение данного вопроса рядом исследователей [4], остаются не изученными ряд проблем, в частности, особенности взаимосвязи психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек.

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек.

Для выявления особенностей психологического благополучия у девушек была выбрана методика «Шкала психологического благополучия» К. Риф (в адаптации Н. Н. Лепешинского). Для выявления особенностей представлений о внешнем облике у современных девушек были использованы методики: «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского, опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной.

Для выявления статистически значимых взаимосвязей психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек был использован корреляционный критерий Ч. Спирмена. Для более глубокого исследования особенностей взаимосвязи психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек выборка была разделена на 2 части: девушки, неудовлетворенные своим образом тела ($N=16$), девушки, удовлетворённые своим образом тела ($N=44$). Рассмотрим взаимосвязи исследуемых параметров в этих двух группах.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты корреляционного анализа показателей психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек неудовлетворенных своим образом тела (*при $p \leq 0,05$)

	Тело (физический облик)
Положительные отношения	0,591*
Автономия	-0,264
Управление средой	0,011
Личностный рост	0,577
Цели в жизни	0,473
Самопринятие	0,557*
Психологическое благополучие	0,698*

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что девушкам, неудовлетворённым образом тела, характерны взаимосвязи компонентов психологического благополучия и восприятием своего тела. Статистически значимых взаимосвязей с восприятием своего лица, выраженности поведения и внешнего облика выявлено не было.

Самооценка собственного тела имеет статистически значимые взаимосвязи с положительным отношением ($r=0,591$, при $p \leq 0,05$), личностным ростом ($r=0,577$, при $p \leq 0,05$) и психологическим благо-

получием ($r=0,698$, при $p\leq 0,05$), чем удовлетворительнее испытуемые оценивают свое тело, тем в большей степени им свойственны положительные отношения, личностный рост, самопринятие и психологическое благополучие. Когда девушки удовлетворены своим телом, они часто проявляют более положительные отношения к себе, испытывают личностный рост, лучше принимают себя и свои особенности. Это в свою очередь может способствовать улучшению психологического состояния и общему чувству благополучия.

Также следует отметить тенденцию малых взаимосвязей показателей психологического благополучия у испытуемых с низкой удовлетворенностью своего облика, что может указывать на то, что девушки из данной группы имеют проблемы, связанные с психологическим благополучием: восприятие облика своего тела достаточно серьезно отражается на общем психологическом состоянии девушек. Неудовлетворенность своим телом может быть отголоском некоторых серьезных проблем как личностного характера (низкая самооценка, нарушения в коммуникативной сфере, неуверенность в себе и т.д.), так и более серьезных психических состояний (различные варианты расстройств пищевого поведения).

Еще один фактор малого количества взаимосвязей между восприятием внешнего облика и психологическим благополучием у девушек, неудовлетворенных своей внешностью в том, что количество испытуемых в данной группе достаточно ограничено ($N=16$).

Рассмотрим взаимосвязи психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек, удовлетворенных своим образом тела (таблица 2).

Таблица 2. – Результаты корреляционного анализа показателей психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек удовлетворенных своим образом тела (*при $p\leq 0,05$)

	Лицо	Тело (физический облик)	Внешний облик	Выразительное поведение
Положительные отношения	0,074	0,025	0,260	-0,033
Автономия	0,166	0,219	0,194	0,487*
Управление средой	0,289	0,416*	0,529*	0,334*
Личностный рост	0,279	0,330*	0,494*	0,532*
Цели в жизни	0,219	0,340*	0,490*	0,102
Самопринятие	0,315*	0,390*	0,469*	0,092
Психологическое благополучие	0,239	0,365*	0,508*	0,279

Самооценка лица у девушек имеет статистически значимую взаимосвязь с самопринятием ($r=0,315$, при $p\leq 0,05$), чем выше самооценка лица у девушек, тем в большей степени выражено самопринятие. Это может говорить о том, что высокая самооценка внешнего вида лица у девушек может способствовать их лучшему самопониманию и самопринятию. Когда девушки высоко оценивают свою внешность, они часто чувствуют большую уверенность в себе и своих способностях, что способствует более позитивному отношению к себе в целом.

Статистически значимые взаимосвязи выявлены между восприятием своего тела и управлением средой ($r=0,416$, при $p\leq 0,05$), личностным ростом ($r=0,330$, при $p\leq 0,05$), целями в жизни ($r=0,340$, при $p\leq 0,05$), самопринятием ($r=0,390$, при $p\leq 0,05$) и психологическим благополучием ($r=0,416$, при $p\leq 0,05$). Чем выше девушки оценивают свое тело, тем в большей степени им характерны управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие и психологическое благополучие на оптимальном уровне. Это может указывать на то, что у девушек, которые высоко оценивают свое тело, обычно также наблюдается более развитая уверенность в себе и более позитивное отношение к себе в целом. Этот позитивный взгляд на себя может способствовать достижению личностного роста, выработке целей в жизни и более эффективному управлению собственной средой. В результате, они могут чувствовать себя более удовлетворенными и психологически уравновешенными.

Самооценка внешнего облика имеет статистически значимые корреляции с управлением средой ($r=0,529$, при $p\leq 0,05$), личностным ростом ($r=0,494$, при $p\leq 0,05$), целями в жизни ($r=0,490$, при $p\leq 0,05$), самопринятием ($r=0,469$, при $p\leq 0,05$) и психологическим благополучием ($r=0,508$, при $p\leq 0,05$). Чем выше девушки оценивают свой внешний облик (прическа, одежда), тем в большей степени им характерны управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие и психологическое благополучие на оптимальном уровне. Высокая оценка собственного внешнего облика может указывать на то, что у девушек может быть более развитое чувство уверенности в себе и самопринятия. Это, в свою очередь, может способствовать их способности устанавливать и достигать личных целей, управлять своим окружением и обеспечивать психологическое благополучие на более высоком уровне. Уверенность в своем внешнем облике может также повышать их самоэффективность и общую удовлетворенность жизнью.

Статистически значимые взаимосвязи выявлены между показателями выразительного поведения (мимика, жесты, походка) и автономией ($r=0,487$, при $p\leq 0,05$), управлением средой ($r=0,334$, при $p\leq 0,05$) и личностным ростом ($r=0,532$, при $p\leq 0,05$). Чем выше девушки оценивают свое выразительное поведение (мимика, жесты, походка), тем в большей степени им характерны автономия, управление средой и личностный рост на оптимальном уровне. Высокая оценка выразительного поведения, такого как мимика, жесты и походка, может указывать на то, что у девушек развиты навыки коммуникации и умение эффективно выражать себя. Это в свою очередь может способствовать их способности к самостоятельности (автономии), умению управлять своим окружением и развитию личности. Умение выражать себя может помочь им успешно реализовывать себя в обществе и строить позитивные взаимоотношения с другими людьми, что в конечном итоге оказывается на их личностном росте и уровне удовлетворенности жизнью.

Таким образом, в результате статистической обработки данных были выявлены взаимосвязи психологического благополучия и представлений о внешнем облике у современных девушек. Тенденция взаимосвязи прямая, т.е., чем выше самооценка внешнего облика девушки, тем более высокие показатели психологического благополучия. Также были выявлены особенности изучаемой взаимосвязи в группе девушек, неудовлетворенных своим внешним видом, где были определены взаимосвязи самооценки облика своего тела и компонентов психологического благополучия, тогда, как у девушек, удовлетворенных своим внешним видом, были выявлены взаимосвязи всех компонентов внешнего облика (лицо, тело, облик и экспрессия) и компонентов психологического благополучия.

Взаимосвязи между обликом тела и психологическим благополучием у девушек, неудовлетворенных своим обликом девушек и удовлетворенных, различны что может свидетельствовать о том, что уровень удовлетворенности собой может оказывать значительное влияние на психологическое благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметшина, Г. С. Личностные особенности лиц женского пола, выросших в неполных семьях / Г. С. Ахметшина // Территория инноваций. – 2018. – № 12(28). – С. 123-127.
2. Донцов, Д. А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии. – 2013. – № 2. – С. 34-42.
3. Скугаревский, О. А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 40-48.
4. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности. Обзор основных концепций и методик исследования / Т.Д. Шевеленкова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. - С. 95– 129.