

Меднікова Г.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. Ставлення до зовнішності жінок зрілого віку вивчалось як комплекс характеристик, до якого входять ступінь задоволеності та стурбованості зовнішністю, інтенсивність виразності бажання змінити її, самооцінки статичних, середньодинамічних і динамічних компонентів зовнішності, ставлення до відображеної зовнішності (дзеркало, світлина, відео тощо), самооцінка відповідності зовнішнього вигляду статусним і віковим ролям. За результатами проведеного дослідження визначені загальні для жінок зрілого віку взаємозв'язки показників ставлення до зовнішності та ставлення до себе: прями зв'язки самовпевненості з самооцінкою відповідності зовнішності статусу, самокерування та відображеного ставлення до себе з самооцінкою оформлення зовнішності, самоцінності з самооцінками обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу, самоприйняття з самооцінкою відповідності зовнішності віку; обернені зв'язки самоприв'язаності з самооцінкою обличчя, внутрішньої конфліктності з самооцінкою відповідності зовнішності віку, самозвинувачення з самооцінками обличчя, тіла, відповідності зовнішності віку. Визначені специфічні для груп задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку взаємозв'язки характеристик ставлення до власного зовнішнього вигляду та складових ставлення до себе. Серед показників ставлення до себе у задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Серед показників ставлення до себе у незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з задоволеними зовнішністю жінками встановлено більш тісний зв'язок ставлення до себе з такими показниками ставлення до власного зовнішнього вигляду, як ситуативна незадоволеність зовнішністю, вплив зовнішності на якість життя, самооцінка тіла.

Ключові слова: ставлення до зовнішності, задоволеність зовнішністю, ставлення до себе, жінки зрілого віку.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві незадоволеність людей власною зовнішністю є розповсюдженим явищем. Більшою мірою піддані соціокультурному впливу, пов'язаному з ідеалізованими стандартами зовнішності, сучасні жінки. Високі стандарти ідеальної зовнішності, позбавленої будь-яких ознак старіння, стають важко досяжними для жінок зрілого віку, що актуалізує негативні переживання, формуючи в значної частини жінок даної вікової категорії незадоволеність власною зовнішністю і негативно впливаючи на якість їх життя в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Задоволеність або незадоволеність зовнішністю розглядається сучасними авторами як досить стійке, довгочасне позитивне або негативне емоційне ставлення до свого зовнішнього вигляду [1]. Поширеність незадоволеності зовнішністю пов'язують зі збільшенням її суб'єктивної зна-

чуєності в сімейній, професійній і інших сферах життєдіяльності людини [7]. Зі зростанням значимості зовнішності підсилюється вплив оцінок зовнішності на появу в людини тривоги, занепокоєння, депресії [5].

Незадоволеність зовнішністю передбачає «невідповідність між тим, як людина сприймає своє тіло, та її уявленнями про тіло ідеальне. Конфлікт між уявленнями про себе і реальним досвідом є перешкодою на шляху до здорового функціонування та розвитку особистості» [6, с. 94]. Образ ідеальної зовнішності переважно формується в результаті впливу постійно повторюваних у медіа образів зовнішності, які перешкоджають позитивному сприйняттю своєї власної зовнішності й, одночасно, стають причиною актуалізації прагнення до її зміни [2; 3].

Дослідниками фіксується наявність переживання жінкою зрілого віку тривоги через

спостереження ознак старіння, певні зміни зовнішності, страху втрати своєї зовнішньої й сексуальної привабливості. Зазначається, що жінки більше за чоловіків реагують на фізичне старіння, оскільки вони більшою мірою випробовують на собі соціокультурний вплив, пов'язаний з ідеалізацією зовнішньої привабливості [8].

Водночас науковці зазначають, що ступінь впливу на ставлення до зовнішності ідеалів, трансльованих засобами масової інформації, багато в чому визначається вже сформованою у особистості здатністю позитивного прийняття себе й своєї зовнішності з усіма її достоїнствами й недоліками. Також підкреслюється, що характер ставлення до зовнішності обумовлений не стільки віковими факторами її змін, скільки життєвими обставинами та тією роллю, що відводиться зовнішності в цих подіях [6].

Серед особистісних детермінант задоволеності зовнішністю жінок зрілого віку зазначаються «компоненти психологічного благополуччя (самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання), компоненти самоствалення (самоповага, самоінтерес) і перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе)» [6, с. 98]. Відмічається, що задоволені зовнішністю жінки зрілого віку порівняно з незадоволеними характеризуються більш високими показниками відображеного ставлення до себе, самоцінності, самоприйняття, але більш низькими показниками закритості ставлення до себе, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, більшою переконаністю в прихильності світу та доброті людей, осмисленості світу, у цінності власного «Я», вищими показниками прийняття інших, соціальної толерантності та толерантності як риси особистості [4, с. 264].

Отже, у роботах учених відзначається, що соціокультурна детермінація не є вичерпним поясненням незадоволеності жінки власною зовнішністю. На перший план висуваються питання щодо особистісних детермінант задоволеності та незадоволеності зовнішністю представників різних вікових груп, серед яких переважно дівчата підліткового і юнацького віку, жінки раннього дорослого віку, але практично відсутні дослідження ставлення до зовнішності у віковому періоді зрілості, хоча науковцями в якості основного об'єктивного чинника незадоволеності зовнішністю у цьому віці виділяється поява певних більш або менш виражених ознак старіння.

У зв'язку з цим актуальності набувають дослідження, спрямовані на вивчення внутріш-

ніх психологічних детермінант позитивного або негативного ставлення жінок у період зрілості до власної зовнішності, задоволеності або незадоволеності нею. У рамках даної проблематики актуальним представляється вивчення особливостей взаємозв'язку ставлення до себе і ставлення до зовнішності жінок зрілого віку з різним рівнем задоволеності власною зовнішністю.

Формулювання цілей статті. Визначити особливості взаємозв'язку ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності у задоволених і незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Ставлення до зовнішності жінок зрілого віку вивчалось як комплекс характеристик, серед яких ступінь задоволеності та стурбованості зовнішністю, інтенсивність виразності бажання змінити її, самооцінки статичних, середньодинамічних і динамічних компонентів зовнішності, ставлення до відображеної зовнішності (дзеркало, світлини, відео тощо), самооцінка відповідності зовнішнього вигляду статусним і віковим ролям.

Для дослідження ставлення до зовнішності використовувалися методика «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність і стурбованість» О. В. Капітанової, методика «Оцінно-змістовна інтерпретація свого зовнішнього вигляду» В. О. Лабунської, О. В. Белугіної, опитувальники «Вплив образу тіла на якість життя» і «Ситуативна незадоволеність образом тіла» Т. Кеш в адаптації Л. Т. Баранської, С. С. Татаурової. Особливості ставлення до себе визначалися із використанням «Методики дослідження ставлення до себе» С. Р. Пантілеєва.

Математико-статистична обробка даних відбувалася із використанням кореляційного аналізу за методом Пірсона.

У дослідженні взяли участь 105 жінок віком від 35 до 45 років. На етапі формування вибірки за допомогою шкали «Задоволеність зовнішнім виглядом» методики О. В. Капітанової «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність, стурбованість» були сформовані дві групи жінок. До першої групи увійшли 64 жінки, що характеризуються високим і вище середнього рівнем задоволеності власною зовнішністю (60,95% вибірки). До другої групи увійшла 41 жінка, що характеризується низьким і нижче середнього рівнем задоволеності власною зовнішністю (39,05% вибірки).

За групою задоволених зовнішністю жінок зрілого віку визначено обернений зв'язок закритості ставлення до себе з показником ситуаційної

незадоволеності зовнішністю ($r = -0,379$, $p < 0,01$). Самовпевненість прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,346$, $p < 0,01$), оформлення зовнішності ($r = 0,378$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,318$, $p < 0,05$) і статусу ($r = 0,433$, $p < 0,001$), задоволеністю зовнішністю ($r = 0,477$, $p < 0,001$). Самокерування за даною групою жінок прямо пов'язано з самооцінкою оформлення зовнішності ($r = 0,386$, $p < 0,01$) і прагненням до вдосконалення зовнішності ($r = 0,343$, $p < 0,01$). Показник відображеного самоставлення прямо корелює з показником самооцінки оформлення зовнішності ($r = 0,374$, $p < 0,01$).

Визначено прямі кореляційні зв'язки самоцінності з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,282$, $p < 0,05$), самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,344$, $p < 0,01$) і відповідності зовнішності статусу ($r = 0,344$, $p < 0,01$), задоволеності зовнішністю в цілому ($r = 0,414$, $p < 0,001$). Показник самоприйняття прямо корелює з показником самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,291$, $p < 0,05$) і обернено з показником стурбованості зовнішністю ($r = -0,362$, $p < 0,01$). Визначені обернені зв'язки самоприв'язаності з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,285$, $p < 0,05$), самооцінки виразної поведінки ($r = -0,344$, $p < 0,01$) і відображеної зовнішності ($r = -0,339$, $p < 0,01$), задоволеності зовнішністю в цілому ($r = -0,411$, $p < 0,001$).

Показник внутрішньої конфліктності негативно корелює з показниками самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = -0,418$, $p < 0,001$) і впливу зовнішності на якість життя ($r = -0,392$, $p < 0,01$). Показник самозвинувачення прямо корелює з показником ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = 0,301$, $p < 0,05$), а обернено – з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,343$, $p < 0,01$) і тіла ($r = -0,405$, $p < 0,001$).

Отже, серед показників ставлення до себе задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Найбільша кількість зв'язків модальностей ставлення до себе за даною групою жінок визначена із такими характеристиками ставлення до зовнішності, як самооцінка обличчя та самооцінка відповідності зовнішності віку.

За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку визначено більше значущих кореляційних зв'язків ставлення до себе та характеристик ставлення до зовнішності порівняно з групою задоволених власною зовнішністю жінок.

Закритість ставлення до себе за даною групою досліджуваних прямо пов'язана з показником

ситуаційної незадоволеності зовнішністю, збільшенням кількості ситуацій, в яких незадоволені зовнішністю жінки переживають негативні емоції щодо власної зовнішності ($r = 0,468$, $p < 0,01$). Самовпевненість прямо корелює з показниками самооцінки тіла ($r = 0,372$, $p < 0,05$) і відповідності зовнішності статусу ($r = 0,423$, $p < 0,01$), а обернено – із показниками стурбованості власною зовнішністю ($r = -0,410$, $p < 0,01$) і ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,464$, $p < 0,01$). Самокерування за даною групою жінок прямо пов'язано з самооцінкою оформлення зовнішності ($r = 0,458$, $p < 0,01$), відображеної зовнішності ($r = 0,379$, $p < 0,05$), задоволеністю зовнішністю в цілому ($r = 0,465$, $p < 0,01$), з показником впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,394$, $p < 0,05$). Показник відображеного самоставлення прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,439$, $p < 0,01$) і оформлення зовнішності ($r = 0,473$, $p < 0,01$), а обернено – із показниками прагнення до вдосконалення зовнішності ($r = -0,462$, $p < 0,01$) і ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,338$, $p < 0,05$).

Визначено прямі кореляційні зв'язки самоцінності з показниками самооцінки тіла ($r = -0,486$, $p < 0,001$), обличчя ($r = 0,348$, $p < 0,05$), відображеної зовнішності ($r = 0,463$, $p < 0,01$), самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,411$, $p < 0,01$) і статусу ($r = 0,382$, $p < 0,05$), впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,487$, $p < 0,01$). Водночас визначено, що низьким показникам самоцінності відповідає зростання стурбованості зовнішністю ($r = -0,426$, $p < 0,01$). Показник самоприйняття прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,362$, $p < 0,05$), тіла ($r = 0,421$, $p < 0,01$), відображеної зовнішності ($r = 0,352$, $p < 0,05$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,445$, $p < 0,01$), впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,379$, $p < 0,05$), а обернено – із показником стурбованості зовнішністю ($r = -0,387$, $p < 0,05$). Самоприв'язаність прямо корелює з показником ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,342$, $p < 0,05$). Водночас визначені обернені зв'язки самоприв'язаності з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,360$, $p < 0,05$) і тіла ($r = -0,410$, $p < 0,01$).

Показник внутрішньої конфліктності негативно корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,417$, $p < 0,01$), тіла ($r = 0,493$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,422$, $p < 0,01$), задоволеністю зовнішністю ($r = -0,428$, $p < 0,01$). Показник самозвинувачення обернено корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,477$, $p < 0,01$), тіла ($r = -0,511$, $p < 0,01$), оформлення зовнішності

($r = -0,475$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = -0,351$, $p < 0,05$), впливу зовнішності на якість життя ($r = -0,454$, $p < 0,01$). Отже, чим більше незадоволені зовнішністю жінки зрілого віку схильні до самозвинувачення, тим критичніше вони ставляться до власного обличчя, тіла, оформлення своєї зовнішності та її відповідності віку, тим більше вони прагнуть наслідувати зовнішньо нав'язані стандарти краси, частіше відчувають внутрішній дискомфорт через недоліки власної зовнішності.

Отже, серед показників ставлення до себе незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. Найбільша кількість зв'язків модальностей ставлення до себе за даною групою жінок визначена із такими характеристиками ставлення до зовнішності, як самоцінка обличчя та тіла.

Крім того слід зазначити, що у незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з задоволеними зовнішністю жінками ставлення до себе більш тісно пов'язано з такими показниками ставлення до власної зовнішності, як ситуативна незадоволеність зовнішністю та вплив зовнішності на якість життя.

Збільшення в житті незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку кількості ситуацій, в яких вони переживають негативні емоції щодо власної зовнішності, відчувають власну непривабливість, соромляться через власну зовнішність пов'язано з низьким рівнем упевненості в собі, упевненості в здатності викликати повагу та прихильність з боку інших, конформністю, виразною мотивацією соціального схвалення, поверхневим, закритим ставленням до себе, схильністю до збереження звичного образу себе.

Негативний вплив зовнішності на якість життя, що пов'язаний з високою незадоволеністю власним тілом, значною залежністю самоцінки від задоволеності власною зовнішністю, схильністю додержуватися культурно нав'язаних стандартів краси, загострюється у незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку на тлі невпевненості у власній здатності ефективно управляти своїми діями, емоціями та переживаннями, відчуття малоцінності власної особистості й одночасно передбачуваної малоцінності свого Я для інших, незгоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, неприйняття себе при зосередженості на власних недоліках, схильності до самозвинувачення.

За результатами аналізу отриманих результатів визначені взаємозв'язки показників став-

лення до себе та ставлення до зовнішності, що характеризують як задоволених, так і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку: прямі зв'язки самопевненості з самоцінкою відповідності зовнішності статусу, самокерування та відображеного самоствавлення з самоцінкою оформлення зовнішності, самоцінності з самоцінками обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу, самоприйняття з самоцінкою відповідності зовнішності віку; обернені зв'язки самоприв'язаності з самоцінкою обличчя, внутрішньої конфліктності з самоцінкою відповідності зовнішності віку, самозвинувачення з самоцінками обличчя, тіла, відповідності зовнішності віку.

Отже, для досліджуваних обох груп висота самоцінки відповідності зовнішності статусу прямо пов'язана з впевненістю в собі, у власній компетентності, із повагою до себе.

Виявилось, що чим більш впевнені жінки зрілого віку в тому, що основним джерелом їхньої активності та отриманих результатів діяльності виступають вони самі, що вони здатні керувати власною поведінкою, спілкуванням, послідовно реалізуючи свої цілі, що їх особистість, характер, діяльність викликають повагу, симпатію, схвалення з боку навколишніх, тим вище вони оцінюють оформлення власної зовнішності.

Відчуття цінності власної особистості й одночасно передбачуваної цінності свого «Я» для інших виступає для жінок зрілого віку запорукою високої самоцінки обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу.

Самоцінка відповідності зовнішності віку також прямо пов'язана у жінок зрілого віку зі здатністю ставитися до себе з симпатією, згоджуватися зі своїми внутрішніми спонуканнями, приймати себе, схвалювати свої плани й бажання, із внутрішньою згодою із собою, позитивним емоційним забарвленням ставлення до себе. Водночас слід зазначити, що чим більше жінки зрілого віку схильні до самозвинувачення, тим нижче вони оцінюють відповідність своєї зовнішності віку.

Зі схильністю до самозвинувачення також пов'язане критичне ставлення жінок зрілого віку до свого обличчя та тіла, а висока самоцінка обличчя виявилася пов'язаною з легкістю зміни уявлення про себе.

Висновки. Визначені взаємозв'язки показників ставлення до себе та до власної зовнішності, характерні для жінок зрілого віку незалежно від їх задоволеності зовнішністю, а також зв'язки, що

виявилися специфічними для кожної групи жінок. Серед показників ставлення до себе у задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Серед показників ставлення до себе у незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з

задоволеними зовнішністю жінками встановлено більш тісний зв'язок ставлення до себе з такими показниками ставлення до зовнішності, як ситуативна незадоволеність зовнішністю, вплив зовнішності на якість життя, самооцінка тіла.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні особливостей ставлення до зовнішності та його зв'язку з іншими ставленнями особистості чоловіків зрілого віку.

Список літератури:

1. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку: дис. ... доктора філософії: 053. Харків, 2020. 269 с.
2. Данильченко Т. В. Стереотипи мужності і жіночності в засобах масової комунікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2002. Вип. 17. С. 14–19.
3. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... доктора філософії: 053. Київ, 2021. 269 с.
4. Маслянцева Л. Ю., Меднікова Г. І. Особливості базових ставлень задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку. *Eurasian scientific discussions :proceedings of the 10th International scientific and practical conference*. Barcelona, Spain, 23-25 october 2022. P. 259–264.
5. Черкашина Т. О., Толопка Н. І. Стереотипи зовнішності як чинник поширення лукізму в суспільстві. *Габітус*. 2019. Вип. 10. С. 38–43.
6. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 4 (23). С. 92–99.
7. Swami, V., Weis, L., Barron, D. and Furnham, A. Positive body image is positively associated with hedonic (Emotional) and eudaimonic (Psychological and Social) well-being in british adults. *The Journal of Social Psychology*. 2018. 158 (5), P. 541–552.
8. Zebrowitz L. A., Montepare J. M. Social Psychological Face Perception: Why Appearance Matters. *Social and personality psychology compass*. 2008. Vol. 2 (3). P. 1497–1517.

Mednikova H.I. CONNECTION BETWEEN THE ATTITUDE TOWARDS ONESELF AND ATTITUDE TOWARDS OWN APPEARANCE OF THE WOMEN OF MATURE AGE

The article presents the results of the empirical study of the connection between the attitude towards oneself and attitude towards own appearance of the mature women. The attitude towards own appearance of the mature women was studied as a set of characteristics which includes the degree of satisfaction and concern with the appearance, the intensity of expressiveness of the desire to change it, self-appraisal of static, medium-dynamic and dynamic components of appearance, attitude towards the reflected appearance (mirror, photos, videos, etc.), self-evaluation of conformity of appearance to the status and age roles.

Based on the results of the conducted research, the connections of indicators of attitude towards appearance and attitude towards oneself, common for mature women, have been determined: direct connections of self-confidence with self-appraisal of conformity of appearance to status, self-management and reflected attitude towards oneself with self-appraisal of appearance design, intrinsic value with self-appraisal of face, conformity of appearance to age and status, self-acceptance with self-appraisal of conformity to age appearance; inverse relationships of self-attachment with self-appraisal of the face, internal conflict with self-appraisal of age-matching appearance, self-blame with self-appraisal of face, body, age-matching appearance.

Specific connections between the characteristics of attitudes toward appearance and components of attitudes toward oneself, specific to groups of the mature women satisfied and dissatisfied with their own appearance have been determined. Among the indicators of attitude towards oneself of the women satisfied with their appearance, self-confidence is more closely related to attitude towards appearance. Among the indicators of attitude towards oneself of the women who are dissatisfied with their appearance, intrinsic value, self-acceptance and self-blame are more closely related to their attitude to appearance. According to the group of the mature women who are dissatisfied with their appearance, compared to the women who are satisfied with their appearance, a stronger connection between attitude towards oneself and such indicators of attitude towards one's own appearance as body self-appraisal, situational dissatisfaction with appearance, the effect of appearance on quality of life has been established.

Key words: *attitude towards appearance, satisfaction with appearance, attitude towards oneself, women of mature age.*