

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского»

На правах рукописи

Варлашкина Евгения Анатольевна

**ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБРАЗОМ  
ФИЗИЧЕСКОГО Я У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ**

19.00.01. – общая психология, психология личности, история психологии

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, профессор  
Дементий Людмила Ивановна

Омск – 2015

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования образа физического Я</b> .....	18
1.1. Представления об образе физического Я в структуре самосознания личности .....	18
1.2. Проблема удовлетворенности образом физического Я .....	28
<b>Глава 2. Личностные предпосылки удовлетворенности образом физического Я</b> .....	44
2.1. Перфекционизм как личностное основание совершенствования образа физического Я .....	45
2.2. Временная перспектива в исследовании удовлетворенности образом физического Я .....	56
2.3. Психологическое благополучие личности как фактор удовлетворенности образом физического Я .....	68
<b>Глава 3. Эмпирическое исследование личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости</b> .....	79
3.1. Общая стратегия и методы исследования .....	79
3.2. Удовлетворенность образом физического Я, активность и мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов .	88
3.2.1. Уровни удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости .....	88
3.2.2. Взаимосвязь удовлетворенности образом физического Я с активностью поведения в уходе за внешностью у женщин в период зрелости .....	91
3.2.3. Мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости .....	95
3.3. Личностные факторы удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов .....	104

3.3.1. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на неудовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости.....	105
3.3.2. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на средний уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости .....	108
3.3.3. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на высокий уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости .....	111
3.4. Типология удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов .....	115
<b>Выводы</b> .....	119
<b>Заключение</b> .....	122
<b>Библиографический список</b> .....	124
<b>Приложения</b> .....	147

## Введение

**Актуальность исследования.** Взаимосвязь, взаимодейстериентация души и тела, отраженная в философской проблематике, продолжает оставаться одной из центральных методологических проблем современной психологии. Сегодня утрата гармонии между духовными (личностными) и телесными компонентами бытия человека, проявляется в: «телесном негативизме» либо соматизации человека (И.М. Быховская); «отчуждении» человеком от себя тела (В.Н. Никитин); объектном отношении к телу, отстраненном от внутреннего мира личности (Т.С. Леви); инструментальной ценности тела для достижения цели (В.А. Лабунская, Т.С. Леви, Я.Б. Наровская); утрате телом статуса базовой идентичности личности (Е.Т. Соколова). Поэтому восстановление гармоничного взаимодействия духовного (личностного) и телесного бытия, поиск личностных предпосылок телесного благополучия (удовлетворенность образом физического Я) является перспективным направлением исследований психологической науки.

Проблема личностной детерминации удовлетворенности образом физического Я приобретает особую важность, поскольку в современном обществе неудовлетворенность внешностью приобретает масштабы эпидемии (J. Rodin). Сегодня телесное бытие выступает актуальной, нередко напряженной темой индивидуальной жизни современных женщин (Е.Б. Станковская), сезитивных к возрастному статусу и утрате внешней привлекательности (Н.Л. Белопольская), в большей степени подверженных социокультурному влиянию, связанному с идеализацией образа физического Я (И.А. Клецина, И.С. Кон, Д. Майерс, М. Палуди, Е.Б. Станковская, В. Суэми и др.). Высокие стандарты идеальной внешности, лишённые признаков утраты молодости и надвигающегося старения, становятся трудно достигаемыми для женщин зрелого возраста, актуализируя субъективные личностные переживания, связанные с самооценкой внешнего облика, формируя неудовлетворенность образом физического Я. Поэтому

изучение обозначенной проблемы у женщин в период зрелости является важным и востребованным направлением исследований.

Сегодня повышенное внимание современных женщин в уходе за собой часто превращается в единственный ресурс достижения жизненных целей и развития личности. Такое поведение в уходе за внешностью сопряжено с психологическими рисками – приводит к поддержке завышенных стандартов красоты, а в некоторых случаях и к формированию нереалистичных образов физического Я (женщины-Барби), подкреплению потребности «хорошо выглядеть» всегда и везде, нарушению адекватности восприятия физического Я, подмене и смещению базовых ценностей (семья, дети, профессия и др.) на эгоцентрические, сужению деятельности личности, нарушению идентичности и целостности Я личности. Такие женщины нуждаются в особой, адресной помощи со стороны психологической науки.

Исследовательский интерес обозначенной проблемы связи с агрессивным влиянием социокультурных факторов на удовлетворенность образом физического Я и активность поведения в уходе за внешностью. Сегодня социально одобряемые образы идеальной внешности транслируют не только содержание привлекательного образа, но и соответствующее отношение к внешнему облику, способы достижения идеалов красоты, отличающиеся глубиной и качеством преобразования внешности (Э. Гоффман, А. Дударева, В.А. Лабунская). Но социокультурная детерминация не является исчерпывающим объяснением неудовлетворенности образом физического Я и повышенного внимания к своей внешности у современных женщин, активно ухаживающих за собой. Очевидна и роль личностной сферы в регуляции осознания образа физического Я. Активность субъекта не может объясняться исключительно внешними детерминантами, поскольку обусловлена внутренним миром личности, индивидуальной историей ее формирования и развития (В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская). В связи с этим становится очевидной актуальность исследования в контексте личностно

ориентированного подхода – выявления личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости.

Обращаясь к исследованиям, затрагивающим сформулированную проблему, следует отметить, что уровень удовлетворенности внешностью зависит от таких личностных характеристик, как самооценка реального и идеального образов физического Я. Однако остаются неизученными личностные предпосылки высоты самооценок реального и идеального образов физического Я. За пределами исследований находится вопрос о влиянии на удовлетворенность внешностью фундаментальных, базовых личностных характеристик, которые отличаются устойчивостью, многообразием форм проявления, связью с самосознанием, представлением о себе, Я-образом (в т.ч. с образом физического Я).

К таким характеристикам личности относятся: стремление к самосовершенствованию и идеалы, принятые личностью, – перфекционизм (Н.Г. Гаранян, И.И. Грачева, И.Г. Флетт, А.Б. Холмогорова П. Хьюитт и др.); осознание себя и своей жизни в прошлом, настоящем и будущем – временная перспектива (А.К. Болотова, Е.И. Головаха, Ф. Зимбардо, А.А. Кроник, К. Левин, О.В. Митина, Ж. Нюттен, Е.Т. Соколова, А. Сырцова, П. Фресс др.); позитивное функционирование личности – психологическое благополучие (Н.Н. Лепешинский, С.А. Минюрова, Л.А. Пергаменщик, К. Рифф, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, О.С. Ширяева и др.).

Таким образом, потребность изучения перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности в качестве личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости предопределила актуальность настоящей работы.

### **Степень научной разработанности проблемы.**

Внимание к физическому Я человека является объектом исследования в разных областях современного социально-гуманитарного знания – философии, культурологии, социологии, формируя базу для последующего изучения

психологией (И.М. Быховская, Н. Вульф, Г.В. Иванченко, М.А. Носоченко, Е.Б. Станковская и др.).

Анализ научной литературы показал многообразие исследований образа физического Я зарубежными психологами (Н. Рамси, В. Суэми, А. Фернхем, Д. Харкорт). Основным объектом внимания зарубежных психологов является изучение причинно-следственной обусловленности (культурной, социальной, гендерной, возрастной и др.) удовлетворенности внешностью, а также психологических последствий неудовлетворенности образом физического Я. Сегодня зарубежными психологами ставится под сомнение вопрос о воздействии СМИ как основного причинного фактора неудовлетворенности внешностью и формулируется задача о необходимости изучения взаимодействия комплекса факторов.

В отечественной психологии в течение последних 5 лет количество исследований по проблеме удовлетворенности образом физического Я значительно увеличилось. Сложность данной проблемы в психологии предопределяет исследование образа физического Я разнообразными направлениями и подходами. Анализ литературы позволяет выделить несколько основных направлений изучения данного феномена.

Исследования образа физического Я в клинической (медицинской) психологии, психосоматике, психотерапии сосредоточены на изучении отношения к своему телу и статуса телесности в системе ценностей современного человека (Л.Т. Баранская, А.Н. Дорожевец, Е.С. Креславский, Е.Т. Соколова, А.Ш. Тхостов и др.). Все чаще предметом современных исследований клинических психологов является изучение психического статуса личности, социальной детерминации выбора эстетической операции, а также мотивации пациентов клиник эстетической хирургии (Л.Т. Баранская, А. Ермолаева, А.Г. Михайлов, Е.Т. Соколова, А.Е. Ткаченко, М. Asken).

В общепсихологических исследованиях образ физического Я человека рассматривается в структуре компонентов самосознания, Я-образа, Я-концепции в

зависимости от целей, специфики проводимых исследований и принадлежности к научной парадигме (Р. Бернс, У. Джеймс, И.С. Кон, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, П. Фресс, И.И. Чеснокова и др.). Ученые указывают на высокую роль самооценки и уровня притязаний в формировании удовлетворенности множественными образами Я (Л.В. Бороздина, Т. Дембо, У. Джеймс, Е.В. Зинько, К. Левин, О.Н. Молчанова, Ф. Хоппе и др.). При этом изучению образа физического Я уделяется меньше внимания.

В социально-психологических исследованиях образ физического Я рассматривается как социально-психологический феномен (А.А. Гавриленко, В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская, В.В. Сластенина и др.), интегрированный в многообразные аспекты социального бытия личности. В них подчеркивается, что преобразование внешнего облика является проявлением компенсаторного механизма, обеспечивающего на уровне тела поддержание равновесия между требованиями социума и гармоничности не только физического Я, но и Я-образа в целом (В.А. Лабунская, Я. Б. Наровская); отсутствие равновесия между реальным образом физического Я и идеальным является причиной использования адаптационно-компенсаторных стратегий по преобразованию внешности (А.А. Гавриленко).

Анализ научной литературы позволяет констатировать: 1) обозначенные подходы к исследованию удовлетворенности образом физического Я представлены многочисленными исследованиями зарубежной психологии, но, к сожалению, в меньшей степени – отечественной; 2) ученые выделяют в период зрелости в качестве основного объективного фактора неудовлетворенности внешностью необратимые физиологические процессы, но субъективным (личностным) факторам уделяется недостаточно внимания; 3) в отечественной психологии основная масса исследований удовлетворенности образом физического Я выполнена в предметном поле клинической и социальной психологии при дефиците личностно ориентированного подхода в рамках общепсихологических исследований; 4) учеными признается высокая роль

самооценки реального и идеального образов физического Я в регуляции удовлетворенностью внешностью, но исследование влияния на высоту самооценки и уровень удовлетворенности внешности со стороны фундаментальных, базовых личностных характеристик носит разрозненный характер, не обеспечивает целостного понимания данной проблемы.

Таким образом, выявлены **противоречия**: 1) между значимостью проблемы образа физического Я для психологической теории и практики, а также для конкретной личности и ее недостаточной разработанностью на общепсихологическом уровне; 2) между актуальностью исследования причин неудовлетворенности образом физического Я для решения задач психологической практики и недостатком исследований личностных характеристик, оказывающих влияние на удовлетворенность внешностью.

Связанные с этим научно-исследовательские **проблемы** можно сформулировать следующим образом:

1. Недостаточность комплексных исследований особенностей взаимосвязи удовлетворенности образом физического Я и личностной сферы у женщин в период зрелости.

2. Эмпирически не подтверждены выводы относительно мотивов ухода за внешностью у женщин, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я.

3. Малоизученным остается вопрос о влиянии на удовлетворенность образом физического Я фундаментальных, базовых личностных характеристик, которые отличаются устойчивостью, многообразием форм проявления, связью с самосознанием, представлением о себе, Я-образом (в т.ч. с образом физического Я).

**В теоретическом плане** актуальность работы обусловлена рассогласованием между актуальностью и степенью разработанности проблемы личностных факторов, обуславливающих удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости.

**Практическая актуальность** состоит в необходимости психологического сопровождения женщин, не удовлетворенных образом физического Я, с целью расширения осознанного отношения к своей внешности, формирования адекватного представления о себе, повышения качества жизни личности в условиях адаптации к усложненной современной социальной среде.

**Объект исследования** – образ физического Я.

**Предмет исследования** – личностные факторы удовлетворенности образом физического Я.

**Цель работы** заключается в выявлении личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. На основе теоретического анализа выделить личностные характеристики, определяющие удовлетворенность женщин образом физического Я в период зрелости.

2. Определить уровни удовлетворенности внешностью на основе самооценок реального и идеального образов физического Я у женщин в период зрелости.

3. Установить взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я и степенью активности ухода за собой у женщин в период зрелости.

4. Выявить мотивы ухода за внешностью при разном уровне удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости.

5. Установить влияние на уровень удовлетворенности образом физического Я перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности у женщин в период зрелости.

6. Выявить личностные типы женщин в период зрелости на основании уровня удовлетворенности образом физического Я и особенностей

перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности.

В качестве **теоретической гипотезы** исследования выступало предположение о том, что уровень удовлетворенности образом физического Я зависит от влияния совокупности компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности.

Теоретическое предположение конкретизировалось в ряде частных **эмпирических гипотез:**

1. Существует взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я и степенью активности поведения в уходе за внешностью у женщин в период зрелости.

2. Существуют специфические мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я.

3. Социально предписанный перфекционизм, компоненты временной перспективы («позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее») и психологического благополучия («цель в жизни», «самопринятие») оказывают влияние на удовлетворенность образом физического Я.

4. Личностные типы женщин в период зрелости различаются уровнем удовлетворенности образом физического Я и особенностями компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности.

#### **Теоретико-методологическая основа исследования.**

Общепсихологическая основа работы: теоретические подходы изучения самосознания (Я-концепции) как высшего уровня развития сознания личности (Р. Бернс, В. Джеймс, А.В. Карпов, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, П. Фресс, И.И. Чеснокова и др.); фундаментальные положения психологии личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, Л.И. Дементий, Б.Ф. Ломов,

В.А. Мазилев, Л.Н. Ожигова, Г. Олпорт, С.Л. Рубинштейн, З.И. Рябикина, В.Д. Шадриков и др.). Подходы к изучению телесности и психологии внешности: концепция психологии телесности (А.Г. Арина, В.Н. Никитин, В.В. Николаева, А.Ш. Тхостов и др.); социально-психологическая концепция исследования внешности (А.А. Бодалев, В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская, В.Н. Панферов, В.В. Сластенина и др.); клинико-психологический подход изучения психологической проблематики эстетической хирургии (Л.Т. Баранская, Н.Л. Белопольская, А.Г. Гасанов, А. Ермолаева, А.Г. Леонов, А.Г. Михайлов, Е.Т. Соколова, А.Е. Ткаченко и др.).

**Методы исследования.** Основными методами сбора данных являлись: 1) теоретический анализ литературы зарубежных и отечественных авторов по проблеме исследования; 2) контент-анализ данных; 3) метод опроса (анкетирование); 3) метод психологического тестирования. В качестве методического инструментария применялись следующие методики: «Методика диагностики самооценки» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн; «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой); «Временная перспектива личности» Ф. Зимбардо (адаптация А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной); «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.А. Пергаменщика, Н.Н. Лепешинского).

Основными методами статистической обработки данных являлись: 1) методы первичной описательной статистики (медиана, среднее арифметическое значение, стандартное отклонение); 2) частотный анализ и проценты; 3) критерий согласия распределения Колмогорова-Смирнова; 4) критерии различий (Н-Краскала-Уоллеса, t-Стьюдента,  $\phi$ -Фишера); 5) факторный анализ (методом анализа главных компонент с помощью вращения варимакс); 6) множественный регрессионный анализ; 7) иерархический кластерный анализ.

Обработка количественных данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel 2003, а также пакета программ статистической обработки данных SPSS (версия 19.0).

**Эмпирическая база исследования.** Исследование проводилось на базе ООО «Центр пластической хирургии доктора Пуценко» (г. Омск). Всего в исследовании приняли участие 156 женщин в возрасте от 22 до 55 лет.

**Достоверность результатов работы** обеспечивается соблюдением нормативов теоретического и эмпирического исследования, четким определением предметной области, целей и задач исследования, применением стандартизированных и обоснованных эмпирических методов сбора данных, использованием методов статистической обработки данных.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

1. Теоретически обосновано и эмпирически подтверждено влияние перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности на удовлетворенность образом физического Я.

2. Выявлены личностные предикторы уровней удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости.

3. Установлена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я и степенью активности ухода за внешностью у женщин в период зрелости.

4. Выявлены специфические мотивы ухода за внешностью при разном уровне удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости.

5. Определены личностные типы женщин в период зрелости, отличающиеся уровнем удовлетворенности образом физического Я и особенностями компонентов перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности: «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я», «социально зависимый – удовлетворенный образом физического Я», «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я», «не удовлетворенный собой и образом физического Я».

**Теоретическая значимость** исследования заключается в следующем:

1. Расширены представления о личностной детерминации удовлетворенности образом физического Я.

2. Конкретизирована роль качеств личности (совокупность компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности) в удовлетворенности образом физического Я.

3. Уточнены представления о взаимосвязи удовлетворенности образом физического Я и степени активности ухода за внешностью.

4. Дана развернутая характеристика мотивов ухода за внешностью у испытуемых, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я.

5. Работа вносит вклад в разработку психологической проблемы телесности.

**Практическая значимость работы:** результаты исследования являются основой для разработки методических рекомендаций по организации психологической помощи в формировании адекватного образа Я и ценностно-смысловой сферы личности, поддержки и сопровождения женщин, не удовлетворенных образом физического Я, а также в случаях медицинских противопоказаний к использованию высокотехнологичных способов ухода за внешностью (малоинвазивные технологии, эстетическая хирургия). Результаты исследования могут быть использованы в рамках преподавания психологических дисциплин – «Психология личности», «Психосоматика», «Психологическая безопасность личности», «Психология развития и возрастная психология» для студентов вузов.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости определяется влиянием совокупности личностных характеристик – перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности. Неудовлетворенность внешним обликом зависит от особенностей компонентов временной перспективы и психологического благополучия – прямого влияния «фаталистического настоящего» и «цели в жизни», а также обратного влияния «позитивного прошлого» и «управления окружением». Средний уровень удовлетворенности образом физического Я обусловлен прямым влиянием компонента временной перспективы – «будущее» и обратным влиянием

компонента психологического благополучия – «самопринятие». Высокий уровень удовлетворенности образом физического Я зависит от прямого влияния социально предписанного перфекционизма и обратного влияния компонента психологического благополучия – «самопринятие».

2. Уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости зависит от адекватности самооценок реального и идеального образов физического Я. Неадекватно заниженная самооценка реального и высокая самооценка идеального образов физического Я являются определяющими факторами неудовлетворенности внешностью. Адекватность самооценок реального и идеального образов физического Я обуславливает средний (адекватный) уровень удовлетворенности внешностью. Завышенная самооценка реального и адекватность самооценки идеального образа физического Я определяют высокий уровень удовлетворенности внешностью.

3. Выявлена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я, степенью активности ухода за собой и мотивами ухода за внешностью. Неудовлетворенность образом физического Я и низкая степень активности ухода за собой связаны с мотивами, отражающими недовольство семейными отношениями, взаимоотношениями с мужчинами, развитием коммуникативных навыков и неуверенностью в себе. При среднем уровне удовлетворенности и высокой активности ухода за собой – сохранение уровня карьерных достижений, обретение социального успеха и ограниченность ресурсами физического здоровья. Высокий уровень удовлетворенности образом физического Я при средней активности ухода за собой – сохранение физического здоровья, карьерных достижений и уверенности в себе.

4. Удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости имеет индивидуально-типологический характер, который определяется особенностями перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности. Выявлены четыре личностных типа – «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я», «социально зависимый –

удовлетворенный образом физического Я», «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я», «не удовлетворенный собой и образом физического Я».

#### **Соответствие диссертации паспорту научной специальности.**

Отраженные в диссертации научные положения соответствуют формуле специальности 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: психическая жизнь и поведение человека; детерминанты, определяющие психическую жизнь и поведение человека; влияние мотивации на деятельность; мотивация достижения; временная перспектива; уровень притязаний; проблема индивидуальных различий и типология личности; самосознание и самооценка; образ Я. Соответствие подтверждается содержанием цели, объекта, предмета исследования, а также данными апробации результатов исследования.

**Апробация работы.** Основные теоретические положения и результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности» (Омск, 2008 г.); Всероссийской конференции «Традиции и Современность на Северном Кавказе: личность как субъект организации времени своей жизни» (Краснодар, 2008 г.); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 35-летию Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, «Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное направление копинг-исследований в России» (Омск, 2009 г.); Всероссийской научно-практической конференции «Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи» (Омск, 2010 г.); Всероссийской научно-практической конференции «Духовно-нравственный потенциал и социально-психологические детерминанты этнокультурного развития народов современной России» (Уфа, 2011 г.); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы и антиресурсы личности в современных

копинг-исследованиях» (Омск, 2012 г.); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Личность и ее жизненный мир», посвященной 20-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского (Омск, 2013 г.); Всероссийской научной конференции, посвященной 40-летию ОмГУ им. Ф.М. Достоевского (Омск, 2014).

Обсуждение теоретических положений и основных результатов эмпирического исследования проходило на заседаниях методологических семинаров кафедр общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (2008–2014 гг.), кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» (2015 г.).

**Структура диссертации** представлена введением, тремя главами, которые объединяют 9 параграфов, выводами, заключением, библиографическим списком и приложениями. Основной текст диссертации, изложенный на 146 страницах, иллюстрируется 10-ю таблицами, 5-ю рисунками. В приложении представлены материалы, не вошедшие в основной текст рукописи. Библиографический список включает 223 источника, из которых 30 – на иностранном языке.

## **Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования образа физического Я**

### **1.1. Представления об образе физического Я в структуре самосознания личности**

Традиционно в психологии проблема образа физического Я личности рассматривается в контексте идей психологии самосознания. Феномен самосознания в психологии используется одновременно с употреблением понятия Я-концепции при изучении различных аспектов Я-образа личности. Содержание данных понятий, их соотношение и взаимосвязь до сих пор являются предметом дискуссии исследователей. Часто в научной литературе самосознание и Я-концепция используются как синонимы, а также как самостоятельные понятия. В традициях отечественной психологии при изучении многообразных личностных феноменов наиболее распространенным является использование понятия самосознания, в то время как зарубежными психологами употребляется термин Я-концепция. В силу существующей теоретико-методологической дискуссии освещения данных понятий в рамках настоящего исследования мы будем использовать понятие самосознания личности.

В.В. Столин считает данное понятие шире приведенных выше, автор определяет самосознание как процесс, «с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе. Но самосознание характеризуется также своим продуктом – представлением о себе, Я-образом или Я-концепцией [27, с. 346]. Самосознание определяет деятельность и поведение личности в различных сферах жизнедеятельности. Оно выполняет функции мотивации и участия в целеобразовании, наложения запрета на определенные действия, детерминации отношения к себе и с окружающими, влияния на развитие тех или иных черт

личности и всей ее структуры; осуществления самоконтроля деятельности; приобщения человека к жизни других людей и социальных групп.

Проблеме самосознания уделяется значительное внимание в психологической науке. В зарубежной психологии данный феномен изучался представителями различных направлений: интеракционистский подход (Д.М. Болдуин, В. Вундт, Н.Я. Грот, Ч. Кули, Д. Мид и др.); психоаналитический подход (А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорни и др.); когнитивный подход (Д. Бем, А. Валлон, Л. Колберг, Ж. Пиаже и др.); гуманистический подход (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Франкл и др.) [цит. по 120]. Исследование самосознания в отечественной психологии ведется в таких направлениях, как: изучение самосознания в общетеоретическом и методологическом аспектах (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); структура самосознания и анализ отдельных его составляющих звеньев, в том числе самооценки (Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова, В.С. Мухина и др.); самосознание как социально-психологическая и философская проблема существования и развития личности (И.С. Кон, А.Г. Спиркин, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.) [7, 8, 28, 34, 35, 40, 52, 78, 79, 91, 106, 120, 122, 140, 146, 156, 159].

Изначально данный феномен рассматривался в рамках философии. У. Джеймс, одним из первых в психологии начавший разработку проблематики Я, выделяет физическое Я в его структуре. Он признает двойственную природу Я, состоящего из двух неразрывно связанных и одновременно существующих компонентов – это чистый опыт (Я - сознающее) и содержание этого опыта (Я - как объект, эмпирическое Я). Эмпирическое Я (или «Мое») У. Джеймс понимает как совокупность, итог всего того, что человек может назвать своим. Эмпирическое Я подразделяется на три части. Первая содержит составные элементы личности – физическое Я (телесная организация, одежда, семья, домашний очаг, собственность), социальное Я (представления и оценка других собственного Я, социальные роли и статусы и др.), духовное Я (совокупность

психических особенностей, склонностей и способностей). Вторая часть – это чувства и эмоции (самооценка), вызываемые перечисленными выше составными элементами, третья – поступки человека [68]. У. Джеймс впервые ввел в психологию термин «самооценка» (переживание определенных эмоций в свой адрес, которые зависят от соотношения способностей, обеспечивающих успешность или неуспешность деятельности и притязаний личности), а также выделил трехкомпонентную структуру Я – когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Далее, опираясь на идеи У. Джеймса, исследователи разрабатывали концепции многоуровневого строения Я-концепции, самосознания (Р. Бернс, И.С. Кон, К. Роджерс, В.В. Столин и др.) [23, 91, 145, 159, 218].

По мнению К. Роджерса, Я-концепция представляет осознанную, неповторимую систему представлений каждого о самом себе [145, 218]. Р. Бернс рассматривает Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой [23].

В концепции И.С. Кона Я-образ – это установочная система, включающая три компонента: когнитивный (знания о самом себе); аффективный (отношение к себе, самооценка); поведенческий (конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я) [91].

Рассматривая проблему самосознания, В.В. Столин отмечает, что человек представляет собой одновременно три целостные системы: он выступает как организм, как социальный индивид и как личность. Автор принимает за единицу самосознания конфликтный смысл Я, отражающего столкновение различных жизненных отношений человека, столкновение его мотивов и деятельности. Проявление конфликтного смысла происходит путем поступков (поведенческая составляющая). Конфликтный смысл Я запускает дальнейшую работу самосознания, проходящую затем в эмоциональной и когнитивной сферах [159].

Важный вклад в разработку Я внес Ч. Кули. Он первым акцентировал внимание на значении субъективно интерпретируемой обратной связи,

получаемой человеком от других людей, как главного источника информации о собственном Я. Ч. Кули разработал теорию зеркального Я, согласно которой представления индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияют на его Я-концепцию [197]. Ч. Кули пишет: «Мы видим наше лицо, фигуру, одежду в зеркале, интересуемся ими, поскольку все это наше, бываем довольны или нет в соответствии с тем, каким мы хотели бы их видеть, точно так же в воображении воспринимаем в сознании другого некоторую мысль о нашем облике, манерах, намерениях, делах, характере, друзьях и т.д., и это самым различным образом на нас воздействует» [95, с. 320]. В 1940–50-х годах теория «зеркального Я» стала базой множества экспериментальных исследований, выясняющих зависимость самосознания от мнения окружающих. Результаты этих исследований показывали, что под влиянием благоприятных суждений окружающих самооценка повышается, неблагоприятных – снижается, причем нередко меняется и самооценка тех качеств, которые не подвергались оценке со стороны.

Самосознание как фундаментальный личностный феномен продолжает разрабатываться психологической наукой. В современной психологии оно понимается как сложный психический процесс, сущность которого состоит в восприятии личностью многочисленных образов самой себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во всех формах взаимодействия с другими людьми и в соединении этих образов в единое целостное образование – понятие Я, собственной индивидуальности.

Формирование множественных образов зависит от таких структурных компонентов самосознания, как самооценка, уровень притязаний личности, а также от их соотношения (Р. Бернс, Л.В. Бороздина, Т. Дембо, У. Джеймс, К. Левин, О.Н. Молчанова, В.В. Столин, Ф. Хоппе, И.И. Чеснокова и др. [23, 34, 35, 68, 105, 120, 140, 159, цит по 176, 208]). Следует отметить, что исследователи до сих пор активно дискутируют о содержании и соотношении данных понятий. Некоторые ученые их отождествляют из-за факта совпадения «высотных» характеристик (А.В. Захарова, Б.В. Зейгарник, S. Coopersmith, J.C. Diggory,

I. Steiner), другие считают их самостоятельными понятиями из-за рассогласования по параметрам высоты, адекватности и устойчивости (Л.И. Божович, Л.В. Бороздина, Л. Видинска, Н.Л. Коломенский, Л.С. Славина) [цит по 78, 79].

Анализ литературы показал существование разнообразных определений самооценки. В нашей работе мы будем придерживаться позиции Л.В. Бороздиной, считающей что «самооценка – это критическая позиция индивида по отношению к тому, чем он обладает, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно оценка с точки зрения определенной системы ценностей» [35, с. 99]. Автор утверждает, что «самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу Я, ни к самоотношению» [34, с. 61]. Л.В. Бороздина подчеркивает, что самооценка вызывает то или иное отношение к себе (самоотношение), но не наоборот. О.Н. Молчанова утверждает, что эмоциональная насыщенность самооценки определяется тем, насколько осознание того или иного качества отвечает потребностям и интересам человека, способствует достижению цели деятельности [120].

Тесная связь самооценки и уровня притязаний признается многими исследователями, допускающими, что уровень притязаний является прямым индикатором самооценки [79].

Начало экспериментальным исследованиям целеполагания и уровня притязаний было положено в школе К. Левина [105]. Дальнейшее исследование уровня притязаний отражено в работах Ф. Хоппе и Т. Дембо и других ученых [цит. по 120, 208]. По мнению Ф. Хоппе, человек приступает к любой деятельности с некоторыми притязаниями и ожиданиями, которые в течение деятельности могут изменяться. Совокупность этих сдвигающихся то неопределенных, то точных ожиданий, целей или притязаний относительно своих будущих достижений Ф. Хоппе предложил называть уровнем притязаний. Уровень притязаний рождается из двух противоположных тенденций: с одной стороны – поддержать свое Я, свою самооценку максимально высоко, а с другой –

умерить свои притязания, чтобы избежать неудачи и тем самым не нанести урон самооценке.

Е.В. Зинько, анализируя отечественную и зарубежную литературу о соотношении самооценки и уровня притязаний, указывает, что данные конструкты длительное время рассматривались как тождественные, но последующие экспериментальные исследования выявили необходимость разделения данных феноменов [78, 79].

В определении уровня притязаний большинство авторов сходятся во мнении, что это «уровень трудности выбираемых субъектом целей» [79, с. 15]. Сегодня многие ученые считают, что самооценка служит базисом притязаний, но далеко не всегда уровень притязаний оказывается точным ее отражением.

Самооценка и уровень притязаний являются важнейшими регуляторами поведения, связанными с эмоционально-мотивационной сферой личности. Отношение к себе, адаптация человека в мире во многом определяются отношениями между реальным и идеальным Я личности [120]. Благоприятное сочетание анализируемых конструктов (при адекватной самооценке и уровне притязаний) сопровождается самопринятием и комфортом в эмоциональной сфере, в то время как их дивергенция сопряжена с ростом личностной тревожности, агрессивности (Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова, Т.М. Капник) [цит. по 78, 79]. Изучение самооценки и уровня притязаний является перспективным направлением изучения многообразных личностных феноменов, в том числе и образа физического Я в структуре самосознания личности.

Общей закономерностью разнообразных авторских точек зрения на природу самосознания является признание учеными образа физического Я одним из его структурных компонентов. В истории изучения самосознания распространенным мнением является выделение образа физического Я в его структуре наряду с образом психологического Я и социального Я личности (Р. Бернс, У. Джеймс, Н. Рамси, В.В. Столин, Д. Харкорт и др.) [23, 68, 144, 159]. Р. Бернс отмечает, что от согласованности всех составляющих Я-концепции зависит гармоничность

личности, удовлетворенность собой, низкая тревожность и наоборот – неразвитость самосознания, завышенность самооценки, вытеснение тревоги [23].

Исследователями признается высокая роль образа физического Я в формировании самосознания, Я-концепции и Я-образа личности [23, 68, 91, 122, 123, 140, 145, 159, 218]. Так, например, З. Фрейд подчеркивал важную роль тела в развитии эго-структур [173]. А. Адлер показал существование тесной связи между образом телесного Я и самооценкой [5]. Р. Бернс называет образ тела «источником развития Я-концепции» [23, с. 97]. Аналогичного мнения придерживается Т. Шибутани, считая, что «отношение к человеку в известной мере зависит от его физических качеств, последние являются основой для формирования Я-концепции» [186, с. 251].

Е.Т. Соколова в анализе теоретических направлений исследования образа тела и его связи с Я-концепцией выделяет три основных направления [153]. Первое исходит из представления о теле как своеобразном хранилище Я, обладающем более или менее определенными субъективными границами (З. Фрейд, А. Адлер, С. Фишер, К. Кливленд); второе связано с другой характеристикой тела «внешностью», где тело рассматривается с одной стороны, как носитель личных и социальных значений, ценностей (З. Журард, З. Липовецки, И. Махони, Р. Секорд, С. Уэйнштейн и др.), а с другой как объект, обладающий определенной формой и размерами (М. Бренман, М. Джилл, К. Сэйвэж); третье – исследование тела и его функций как носителей определенного символического значения (О. Фенишел, Т. Шаш и др.). В психологической науке, как зарубежной, так и отечественной, наиболее перспективным и активно разрабатываемым направлением является второй подход, в котором усилия исследователей сфокусированы на изучении акцента на когнитивном и эмоциональном отношении к своей внешности.

Анализ научной литературы позволяет говорить, что одной из проблем является широкое распространение разнообразных понятий (тело, телесность, образ тела, телесный образ, схема тела, границы тела, внешность и др.),

касающихся изучения различных аспектов проявления физического Я личности. Их содержание, взаимосвязь продолжают уточняться исследователями.

«Тело – организм человека или животного в его внешних, физических формах» [130, с. 792-793].

Авторы, рассматривая тело как психологическую составляющую жизни человека, ввели в научный обиход термин «телесность» как более широкое понятие, включающее в себя внутренние и внешние составляющие. Внутренние – это структура интрацептивного опыта, семантика внутренней телесности, образ тела как аспект бессознательного. Внешние – это внешность, образ физического Я, образ тела как силуэт или схема тела (Е.В. Буренкова, Т.С. Леви, А.Ш. Тхостов) [38, 103, 169]. Внешние компоненты телесности являются одними из компонентов образа Я.

Исследования С. Фишера, К. Кливленда «границ образа тела» послужили основой направления исследования телесного опыта. Образ тела в их концепции рассматривается как своеобразное хранилище Я, обладающее некоторыми субъективными границами. Границы образа тела определяют способ реагирования на стимулы внешнего мира, а также являются средством защиты от окружающей среды и защищают Эго от внешних «посягательств» [201].

В.С. Мухина подчеркивает, что образ тела является сложным образованием, связанным с индивидуальными телесными особенностями, полом и традиционными культурными ожиданиями [122]. Н. Рамси, Д. Харкорт определяют телесный образ как «комплексный конструкт, включающий в себя физиологические, психологические и социальные компоненты» [144, с. 88].

Ж.К. Thompson понимает телесный образ на основе трех составляющих компонентов – «перцептивного (представление человека о своей внешности), оценочного (установки в отношении своего тела), поведенческого (степень влияния восприятия собственного тела на поведение)» [цит. по 144, с. 98]. В современной психологии распространен подход к пониманию образа тела как «сложного комплексного единства восприятий, установок, оценок,

представлений, связанных с телесной внешностью и функциями тела. Это тот базис, на котором разворачивается дальнейшее развитие Я-концепции» [132, с. 279].

Попытки отождествления схемы тела и образа тела предпринимаются лишь в работах физиологов и неврологов. В психологии понятие «образ тела» не является тождеством понятию «схема тела». Р. Бернс подчеркивает, что «схема тела, определяющая его границы и расположение отдельных частей, возникает под воздействием сенсорных импульсов и удерживается в коре головного мозга. В отличие от этого образ тела содержит в первую очередь оценку своего физического Я [23, с. 97]. Сходной позиции придерживается П. Федерн, считая, что схема тела описывает стабильное, постоянное знание о своем теле, а образ тела является ситуативной психической репрезентацией собственного тела [цит по 153].

В.В. Столин говорит о существовании взаимосвязи самоощущения с организмическим уровнем активности человека. Автор подчеркивает, что в самосознании тело со своими внутренними состояниями презентуется посредством самоощущения и на его основе формируется «схема тела» [159].

Схема тела является основой формирования телесного образа. Ж. Лермит считал, что «схема тела не является наследственной или врожденной. Только отражая телесные схемы других, ребенок приобретает свой собственный телесный образ» [цит. по 186, с. 281].

А.С. Шмарян и А.А. Меграбиан выделяют основную функцию схемы тела – отделение Я от внешнего мира. Дополняя их точку зрения, А.А. Налчаджян в качестве специфической функции выделяет функцию обеспечения адаптации личности к условиям внешнего мира [123]. Е.М. Черепанова подчеркивает, что схема тела тесно связана с ядром Я личности. Она начинает формироваться чрезвычайно рано и играет важную роль в дальнейшей жизни [181].

В перцептивном, социально-психологическом подходе применяются понятия «внешность», «внешний облик», «внешнее Я» личности как синонимы.

С позиций перцептивного подхода В.Н. Панферов определяет внешность как «совокупность анатомических, функциональных и социальных признаков человека, доступных конкретно-чувственному отражению. К анатомическим признакам относятся скелетно-мышечная структура лица и тела; к функциональным – различного рода выразительные движения человеческого лица и тела (мимика, пантомимика, голос, речь); к социальным – элементы оформления внешности в виде одежды, косметики, украшений» [133, с. 59].

Аналогичной точки зрения придерживается А.А. Бодалев, рассматривающий под «объективными характеристиками внешнего облика» физическую наружность, экспрессию, оформление внешности, информирующие о поведении, целях, мотивах человека [26, с. 289].

В.А. Лабунская в контексте самопрезентации бытия субъекта в определении внешнего Я учитывает социально-психологические компоненты структуры личности, определяемые социокультурным контекстом и их степенью устойчивости. Автор определяет внешний облик как «совокупность устойчивых (индивидуально-конституциональные характеристики человека), среднеустойчивых (оформление внешности: прическа, косметика, украшения, одежда) и динамических (экспрессивное, невербальное поведение) параметров самовыражения, организуемых в пространственно-временные структуры и перестраивающихся по ходу развития психофизиологических, психологических, социально-психологических компонентов структуры личности, включенной в определенный социокультурный контекст» [97, с. 238].

Е.Т. Соколова отмечает, что проблема соотношения понятий, приведенных выше (образ тела, телесный образ, схема тела, границы тела, внешность и др.), находит свое продолжение в работах исследователей [153]. Крупнейшим теоретиком в данной области С. Фишером для снятия рассогласования между терминами предлагается пользоваться максимально широкой категорией «телесный опыт», которая охватывает все, имеющее хоть какое либо отношение к психологической связи «индивид – его тело». При исследовании восприятия

объективных параметров своего тела автор предлагает использовать термин «восприятие тела», при изучении взаимосвязи с более широкими психологическими системами – «концепция тела».

На современном этапе развития науки термин «образ тела» (телесный образ) применяется в рамках исследований клинической (медицинской) психологии, психотерапии. В общепсихологических исследованиях понятие «образ физического Я» используется как синоним понятия «образ тела».

Таким образом, в силу теоретико-методологической незавершенности разработки данных понятий, а также учитывая общепсихологический (личностный) контекст изучаемой проблемы, в нашей работе мы будем опираться на термин «образ физического Я» личности. Под образом физического Я понимается образ своего внешнего вида [91, 140, 159]. Мы разделяем тезис В.Г. Сахаровой, подчеркивающей, что, «оценивая собственное тело, признавая удовлетворенность или неудовлетворенность им, человек, прежде всего, оценивает свою внешность (образ) и только потом физическое состояние тела» [149, с. 19].

## **1.2. Проблема удовлетворенности образом физического Я**

Удовлетворенность образом физического Я является одной из центральных проблем в области изучения психологии внешности. Согласно данным зарубежных психологов, в настоящее время «обеспокоенность людей своей внешностью достигла размеров эпидемии» [144, с. 15]. Н. Рамси, Д. Харкорт отмечают, что психологические переживания людей, имеющих физические дефекты, не являются такими уж уникальными и свойственными только им, но они в такой же мере свойственны людям без физических дефектов. Неудовлетворенность внешностью распространяется столь широко, что становится свойственной не только людям зрелого возраста, но и более молодому населению, неся потенциальную угрозу физическому и психическому здоровью.

В современных исследованиях по данной проблеме под неудовлетворенностью образом физического Я понимается наличие у человека негативных мыслей и чувств относительно собственной внешности. Это явление подразумевает некое несоответствие между тем, как человек воспринимает свое тело, и его представлениями о теле идеальном (А.А. Гавриленко, П.М. Тарханова, А.Б. Холмлгорова) [53, 165]. В этой связи П. Фресс, Ж. Пиаже отмечают, что «трансформация воспринимаемого образа указывает на желание человека быть чем-то иным и, стало быть, на его неудовлетворенность тем, что он есть» [174, с. 266]. Конфликт между представлением о себе и реальном опытом служит препятствием на пути здорового функционирования и развития личности [120]. Соответственно, в нашем исследовании мы придерживаемся аналогичной точки зрения в определении удовлетворенности образом физического Я. Под неудовлетворенностью внешностью нами понимается конфликт между реальным и идеальным образом физического Я, т.е. субъективной оценкой внешности в настоящий момент, и представлением об идеальном внешнем облике. Чем сильнее рассогласование между данными образами, тем выше неудовлетворенность внешностью.

В западноевропейской психологии введено ранжирование степени недовольства образом физического Я. С. Lioffi пришла к выводу, что «неудовлетворенность внешностью является нормой среди взрослого населения» [цит. по 144, с. 87]. J. Rodin с коллегами был введен термин «нормативное недовольство» внешностью, означающее незначительную степень отклонения от нормы [214]. Однако J.K. Thompson подчеркивает, что «понятие «нормативное недовольство» внешностью не следует считать синонимом «неопасного недовольства». Автор аргументирует свою позицию тем, что «источником «нормативного недовольства» являются чрезмерные нереалистичные стандарты внешней привлекательности, которые очень вредны и опасны своими последствиями в попытках соответствовать им» [цит. по 144, с. 87]. Зарубежные исследователи подтверждают, что именно удовлетворенность внешностью

является важным фактором в принятии решений об использовании диет, физических упражнений и других способов, особенно среди женщин.

Анализ литературных источников показал, что в зарубежной психологии уделяется большое внимание в исследовании различных аспектов образа физического Я личности, исследования носят системный, комплексный характер и координируются научными центрами по психологии. Так, например, в Великобритании (в Бристоле) создан Центр по исследованию внешности (Centre of Appearance Research, CAR) [144].

В отечественной психологии за последние пять лет заметно возросло внимание ученых к проблеме образа физического Я личности, но, к сожалению, исследования характеризуются малочисленностью и носят разрозненный характер. Сложность изучаемой проблемы в психологии предопределяет исследование образа физического Я разнообразными направлениями и подходами – клинической (медицинской) психологией, психотерапией и психосоматикой (Л.Т. Баранская, А.Н. Дорожевец, Б.Д. Карвасарский, Е.С. Креславский, А.Т. Леонов, В.Д. Менделевич, Е.Т. Соколова, А.Е. Ткаченко, А.Ш. Тхостов и др.), общей и социальной психологией (Е.В. Белугина, А.А. Бодалев, В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская, В.Н. Панферов и др.) [14, 15, 22, 25, 26, 69, 90, 93, 97-100, 117, 135, 152, 154, 166, 169].

Основное внимание зарубежных и отечественных психологов сосредоточено на изучении влияния разнообразных условий и факторов человеческого существования на удовлетворенность образом физического Я, а также психологическим последствиям неудовлетворенности внешностью. Причинно-следственная обусловленность изучается в контексте культурной, социальной, возрастной, гендерной и личностной специфики. Целью нашего исследования не является полный комплексный анализ влияния данных факторов на удовлетворенность внешностью, но их краткий обзор позволит обозначить предметное поле нашего исследования.

*Культурный аспект.* Философы, культурологи, социологи, психологи (Л.Т. Баранская, И.М. Быховская, Н. Вульф, Г.В. Иванченко, В.А. Лабунская, М.А. Носоченко, Н. Рамси, Е.Б. Станковская, В. Суэми, А. Фернхем, Д. Харкорт, У. Эко и др.) подчеркивают, что внешняя привлекательность человека является неотъемлемым атрибутом культуры любого общества и в то же время обусловлена зависимостью от культурного контекста [14, 15, 41, 42, 51, 65, 82, 97, 98, 127, 128, 144, 157, 158, 161, 188].

Кросс-культурные исследования значения внешности в жизни людей позволили выделить две культурно структурированные социальные системы: индивидуалистическую, европейско-американскую («западную») и коллективистскую, восточно-азиатскую («восточную»), обуславливающие особенности отношения человека к внешности. Для людей индивидуалистических культур свойственна независимость собственного Я, проявляющаяся главным образом в поддержании своей индивидуальности, сохранении четких границ между собственным Я и другими людьми и незначительном влиянии социального контекста. И, наоборот, коллективистским культурам характерно взаимозависимое Я, проявляющееся в размытости границ между собственным Я и другими людьми и сильной привязанностью к своей социальной группе. Данными различиями социальных систем детерминируется формирование стереотипов внешней привлекательности человека, а также следование им в уходе за внешностью [161].

По мнению Г.В. Иванченко, современная массовая культура, и европейская и российская, отчетливо ориентируется на максимизацию удовольствия при минимуме усилий. Ж. Бодрийар, характеризует современного человека как «предприятие по наслаждению и удовлетворению», отмечая, что современный человек «обязан быть счастливым, влюбленным, расхваливающим (расхваленным), соблазняющим (соблазненным), участвующим, эйфоричным и динамичным» [цит. по 82, с. 75].

Л.Т. Баранская приходит к выводу, что современная культура модернизма и постмодернизма создает предпосылки для становления мотивационной системы человека, в которой доминируют ценности самоусовершенствования и личностного роста [14].

Одним из аспектов обновления и удовлетворения все возрастающих потребностей современного человека является грандиозная система «остановки времени, которую человек в развитых обществах вынужден развивать и поддерживать: «превозносят тело даже по мере того, как его реальные возможности атрофируются, и оно все более и более подпадает под систему контроля городского, профессионального, бюрократического принуждения» [82, с. 76]. Стремительное развитие «индустрии красоты» (диетология, косметология, эстетическая хирургия), повышение общей физической культуры и спорта в обществе стимулирует повышенное внимание людей к собственной внешности, а тщательный уход становится повседневной, необходимой реальностью современного человека.

Обращает на себя внимание то, что решение эстетических проблем начинает перемещаться из плоскости традиционных способов ухода за внешностью, обозначенных нами выше, в психологическую. На наш взгляд, интересным является факт появления в России в конце 90-х гг. XX века нового прикладного направления в психологии – психокосметологии («учение о психологических средствах и методах улучшения физической внешности и привлекательности человека» [108, с. 6]). Ученые данного направления считают, что «предупреждением мимических морщин должны заниматься не столько медицина и косметология, сколько психология» [109, с. 3].

Отражением страха физического старения и отождествления образа внешней привлекательности с молодостью является бурное развитие в XX веке эстетической хирургии. В этой связи Ж. Липовецки отмечает растущую демократизацию эстетической хирургии, связанную с «одержимостью страхом перед старостью и появлением морщин» [107]. При этом, если на момент

возникновения эстетической хирургии (1890 г.) к ее услугам обращались люди, имевшие объективные показания (врожденные дефекты внешности, осложнения после травм и аварий), то к концу XX века обращение к эстетической хирургии стало обыденным делом для большинства людей, не имеющих объективных оснований для коррекции внешности [84]. Сегодня сам факт перенесенной операции стал элементом социального престижа, изменяя оценки и отношение общества к такому небезопасному способу коррекции внешности.

В.А. Лабунская отмечает, что феномен «омоложение» еще пока недостаточно осмыслен научным сообществом как явление, приводящее к изменению социальных связей, стратегий поведения. В контексте психологии социального познания автор под «омоложением внешнего облика» понимает «конструирование внешнего облика, направленное на изменение жизненного пространства личности» [98, с. 31]. Результатом данного процесса является не только отказ от следования адекватно-возрастным конструктам и репрезентации с помощью выбора символики, входящей в конструкт «молодость», но и переструктурирование всего жизненного опыта.

Антропологи выделяют возраст 20–25 лет пограничным, после которого запускаются механизмы биологического старения [48]. Добиться соответствия внешности такому возрасту женщине в период зрелости по силам только при помощи хирургического воздействия. В этой связи M.R. Cunningham высказывает предположение, что в настоящее время выглядеть молодым более важно, чем быть молодым. Ученый эмпирически доказывает, что изменение черт лица в сторону омоложения приводит к повышению оценок привлекательности [цит. по 161].

*Социальный аспект.* А.А. Бодалев подчеркивает, что жить в обществе и не подвергаться его воздействиям, как известно, невозможно. И каждое историческое время накладывает свою «печать» как на содержание, так и на ту форму «внутреннего», которое имел в виду С.Л. Рубинштейн. И оно каждый раз по-особому объективируется и конкретизируется во «внешнем» [25].

Привлекательная внешность не только является высоко личностно значимой для конкретного человека, но и характеризуется социальной значимостью в обществе. Зарубежные психологи отмечают, что снижение терпимости в оценке внешнего облика человека со стороны общества способствовало тому, что помимо дискриминации, основанной на расовой, этнической, социальной, возрастной, гендерной принадлежности, все чаще в обществе встречается дискриминация человека по его внешности – «лукизм» (lookism) [144]. L.M. Watkins, L. Johnston приводят данные, что, «несмотря на действующий закон, запрещающий при приеме на работу дискриминацию по этнической принадлежности, полу, возрасту, инвалидности, по-прежнему существует дискриминация по физической привлекательности» [цит. по 162, с. 28].

Велика роль социальных стереотипов внешней привлекательности, существующих в обществе. Д. Майерс отмечает, что «социальным психологам давно и хорошо известно, что красивые люди кажутся счастливее, сексуальней, коммуникабельней, умней и удачливей, чем менее привлекательные» [112, с. 545]. К.R. Dion утверждает, что в восприятии человеком других людей «красивое означает хорошее». Данное явление в зарубежной психологии получило название «эффект привлекательности» (T.R. Alley, E. Berscheid, K.R. Dion, E. Hatfield, K.A. Hildebrandt, S. Sprecher, E. Walster,) [цит. по 161]. Привлекательных людей в обществе оценивают как более честных, приспособленных к жизни, уравновешенных, счастливых, успешных, коммуникабельных, талантливых. Внешне привлекательные люди имеют большее личное пространство, чаще побеждают в спорах, им чаще доверяют секреты. Более того, эффект привлекательности действует в отношении детей. Детей с привлекательной внешностью реже наказывают, ставят более высокие оценки [112, 144, 161]. Но «обратной стороной» красоты, свидетельствующей о проявлении исключения в случае эффекта привлекательности, является то, что привлекательных людей воспринимают как самовлюбленных и эгоистичных. Такое исключение в явлении

эффекта привлекательности получило определение «заблуждение об эгоистичности красоты» (Т.Ф. Cash, L.H. Janda) [цит. по 161, с. 29].

В качестве мощного фактора социального влияния на удовлетворенность образом физического Я признается индустрия современных СМИ. Образы внешней привлекательности и красоты, транслируемые СМИ, характеризуются специалистами как никогда ранее столь трудно достигаемыми. Невозможность приблизиться к идеалу обусловлена, с одной стороны, уникальными техническими возможностями масс-медиа, а с другой – перекосами, утрированностью и отдаленностью образов от реальной жизни человека. S. Harter подчеркивает, что «стереотипы внешности, изображаемые в СМИ, становятся все более радикальными и сложными для соответствия. Сегодня журналы часто используют «улучшенные» с помощью компьютера образы моделей с маловероятным сочетанием физических особенностей, которые создаются искусственно, но при этом представляются как желательные» [цит. по 144, с. 96].

Р. Харрис считает, что СМИ слишком часто изображают женщин юными красавицами, обязанность которых оставаться молодыми и привлекательными, чтобы доставлять удовольствие мужчинам. Стоит женщине перестать быть молодой и привлекательной, и она становится объектом насмешек. В основе такого критического отношения лежит, прежде всего, мысль о том, что женщина не должна позволять себе стареть [177].

Анализируя «женские» журналы, О.А. Воронина пришла к заключению, что «все эти журналы посвящены тому, как научить женщину быть красивой, ухоженной и сексуальной куклой, цель жизни которой – быть забавой мужчины и уметь доставлять ему удовольствие» [50, с. 73]. В.А. Лабунская считает, что в «гламурных журналах» формируется новый социальный стандарт внешнего облика – естественная неестественность» [98, с. 35].

В.А. Лабунская подчеркивает, что реклама пропагандирует не только идеальные образцы внешности, но и отношение к внешнему облику, не соответствующему им [98]. Данную точку зрения разделяет Л.Т. Баранская,

отмечая, что, с одной стороны, ведущим требованием современной культуры к личности является постоянное обновление и формирование готовности к непредсказуемым переменам во всех формах и сферах жизнедеятельности, а с другой стороны фиксированием способов реализации этих требований на внешних телесных изменениях, осуществляемых посредством эстетической хирургии [15].

Однако J.K. Thompson отмечает, что причинно-следственное влияние СМИ на неудовлетворенность телесного образа сегодня все еще остается неясным [цит. по 144]. Автор формулируется задача о необходимости изучения взаимодействия комплекса факторов.

Н. Рамси, Д. Харкорт определяют одной из причин неудовлетворенности внешностью роль семейного окружения. Они отмечают, что отношение к внешности у детей формируется под влиянием обеспокоенности и тревожности относительно собственной внешности у родителей, повышенного интереса к внешности окружающих людей, а также оценочных высказываний родителей о внешности детей. Такое поведение родителей неизбежно приводит к психологическим переживаниям и неудовлетворенности внешностью у членов семьи. Данные ученые, обращаясь к исследованиям С. Хартер, приходят к выводу, что дети из тех семей, которые активно следуют социальным нормам, наиболее подвержены риску дистресса и дисфункции, связанному с внешностью [цит. по 144].

Одним из инструментов социального влияния на личность является мода, «dress-code», «dress-look». По мнению М.И. Килошенко, мода является специфическим фактором позитивных изменений как во внутреннем мире человека, так и в его взаимоотношениях с социальной и физической средой [86]. Автор указывает на особую роль модной одежды во внешнем облике человека, усиливающей ощущение психологического комфорта личности (ослабление непостижимых страхов, укрепление чувства уверенности, ощущение личной безопасности, чувство признания как личности со стороны общества).

И.В. Бондаренко подчеркивает, что одежда, обувь, прическа, украшения являются проявлением коммуникации, характеризующейся приемом и передачей людьми определенных культурных образцов, ценностей, назначение которых не всегда понятно [33]. Автор приходит к выводу, что проблему оформления внешности (одежда, обувь, прическа, украшения и др.) следует рассматривать как проявление образа жизни.

Л.Т. Баранская выделяет следующую особенность современного общества – чем меньше внимания в обществе обращается одежде, тем более заявляют о себе критерии красоты тела [14].

Исследователи указывают на опасность следованию моде. В.А. Лабунская отмечает, что в данном случае человек испытывает зависимость идентификации и самоидентификации от «правил чужой игры». Ссылаясь на О. Вайнштейн, она утверждает, что «человек, находясь в поле визуальных практик, научается пребывать под взглядом, усваивает предлагаемые «визуальные коды», формирующие и взгляд самого человека, и окружающий его мир, и его жизнь» [99, с. 222].

*Возрастной аспект.* Формирование, развитие, функционирование и трансформации сформированного образа тела коррелируют с закономерностями психического и соматического индивидуального развития человека в зависимости от возрастного этапа, но на каждом возрастном этапе на качественно разных уровнях (О.А. Заржицкая) [73]. С. Хартер приходит к выводу, что на каждом этапе возрастного развития оценки собственного внешнего вида в качестве основных прогностических факторов превосходят по важности все другие [цит. по 144].

В исследовании возрастной детерминации образа физического Я выделяется подростковый и юношеский возраст как наиболее сензитивные к оценкам внешности. Неудовлетворённость внешностью вызывает глубокую фрустрацию и дезадаптированность. Вследствие такой фрустрации чаще всего в подростковом возрасте возникает синдром дисморфофобии (бред физического недостатка),

вызывающий трудности в общении, изменение характера, дезадаптирует личность (И.С. Кон, А.А. Налчаджян, В.В. Столин) [91, 123, 159].

Ю.П. Поваренков, А.Э. Цымбалюк приходят к заключению, что по мере взросления внешность является одним из ведущих элементов изменения структуры ментальной репрезентации жизненных ситуаций в юношеском самосознании [139, 180].

Социальные психологи подчеркивают, что возрастной подход не учитывает, в какой степени внешний облик является «смысловым центром» жизни человека, в какой мере успехи, карьерный рост, удовлетворенность личной жизнью связываются им с особенностями внешнего облика. С точки зрения В.А. Лабунской, необходимо при исследовании трансформации внешнего облика учитывать влияние совокупности биологических и социальных факторов. Автор приходит к выводу, что знак, модальность отношения к внешнему облику сопряжены не столько с возрастными факторами его изменения, сколько с жизненными событиями и ролью, которая отводится внешнему облику в этих событиях. А отношение личности к внешнему облику на определенных этапах жизненного пути изменяется в соответствии с тем, насколько он помогает достижению целей жизнедеятельности [98].

*Гендерный аспект.* Самооценка и удовлетворенность внешностью определяется гендерными стереотипами внешней привлекательности мужчин и женщин. У мужчин и женщин эталоны красоты не совпадают, они также имеют разное представление о привлекательности внешности [25, 43, 44, 88, 112, 134]. Женщины в большей степени, чем мужчины испытывают на себе социокультурное влияние, связанное с идеализацией внешней привлекательности. Даже с исторической точки зрения общество предписывало женщине быть внешне привлекательной, что нашло свое отражение в произведениях литературы, искусства, живописи, в которых особый акцент делался на женскую красоту [161].

В.В. Столин подчеркивает, что в связи с изменениями в обществе происходят изменения, прежде всего, в женском самосознании [159]. И.С. Кон

говорит, что «главным субъектом и носителем социальных изменений, ломающих привычный гендерный порядок, являются не мужчины, а женщины, социальное положение, деятельность и психика которых изменяются сейчас значительно быстрее и радикальнее, чем мужская» [цит. по 99, с. 98].

Т.Н. Волкова подчеркивает, что «для женщин проблема старения психологически является более болезненной, нежели для мужчин» [48, с. 123].

И.С. Клещина выделяет привлекательную внешность как одну из констант женского самоутверждения. Она подчеркивает, что привлекательная внешность и установка на сохранение привлекательности являются важным женским ресурсом взаимодействия с окружающей средой. Ссылаясь на исследования М.К. Горшковой и Н.Е. Тихоновой, данный психолог приводит результаты, показывающие, что главной ценностью в образе идеальной женщины является привлекательная внешность при меньшей значимости любви к детям, хозяйственности и практичности, доброты и верности в любви [88].

Е.Б. Станковская отмечает, что внешность занимает важное место в структуре современной феминности [158]. В случае с мужчинами действуют менее строгие стандарты привлекательности, чем у женщин, которые с меньшей степенью связаны с молодостью [144]. Исторически тело женщины в большей степени существовало как тело для «другого» (мужчины и ребенка), чем тела для себя. Ученым подчеркивается, что телесность женщины представляет собой единство биологического (витального), психического, культурного и развивается на основе личностного отношения к телу. В индивидуальной жизни отношение женщины к себе в аспекте телесности выполняет функции интеграции личности, поддержания ее идентичности; созидания себя и собственной жизни; регуляции поведения и психологического состояния женщины; поддержания здоровья; самопонимания; самовыражения; самопрезентации, коммуникации и защиты [157, 158].

Американские, европейские и даже азиатские исследователи отмечают, что среди молодых мужчин заметно усиливается неудовлетворенность телом и

внешностью. А каждая четвертая пластическая операция делалась мужчиной в Америке еще в 1994 году (И.С. Кон). Данные закономерности объясняются особенностями современной культуры. О повышенном внимании к собственной внешности со стороны мужчин свидетельствуют результаты социологического исследования, проведенного в России Левада-центром в 2006 году среди молодежи (1775 человек 16–29 лет). В ответах 46% респондентов о типичных качествах современных молодых мужчин занимает вариант «следящие за собой», по 35% – «модные» и «сексуальные» [92].

*Личностный аспект.* Изучение факторов, влияющих на удовлетворенность образом физического Я, невозможно вне личностного контекста. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что «при объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [40, с. 269].

В.А. Лабунская указывает, что «внешний облик» – это и объективная и субъективная реальность. «Он является порождением интерпретаций человеком различных конструктов внешнего облика, его связей с внутренним миром» [98, с. 28]. Соответственно, изучение личностных предпосылок удовлетворенности образом физического Я позволит расширить представление о данном феномене в современной психологии.

Исследователи указывают на роль интернализированных психологических факторов, являющихся результатом собственного эмоционального опыта индивида. Особое место отводится изучению самооценки, детерминирующей определенное отношение к внешности [23, 68, 74, 78, 79, 120, 123, 153, 159]. Самооценка оказывает влияние на неудовлетворенность отдельными физическими данными, фиксацию на физическом дефекте – реальном или мнимом (Е.Т. Соколова) [159].

В современных исследованиях акцентируется внимание на участие восприятия в формировании реального и идеального образов физического Я

(Р. Бернс, Н. Рамси, В. Суэми, А. Фернхем, Д. Харкорт, В. Шонфельд и др.) [23, 123, 144, 161].

В. Шонфельд, Р. Бернс указывают на особую роль идеального образа физического Я, заключающегося в установках по отношению к телу, в свою очередь связанных с ощущениями, восприятиями, сравнениями и идентификациями собственного тела с телами других людей [23, цит. по 159].

А.А. Налчаджян отмечает, что идеальные Я-образы мотивируют поведение людей, выбор социальных статусов и ролей, основных целей и средств их достижения. С возрастом содержание идеального Я меняется в результате работы идентификации, простые образы Я заменяются более глубокими и сложными (заменяются полные идентификации с отдельными значимыми лицами на идентификации с несколькими лицами, вследствие чего индивид психологически эмансипируется от каждого из них) [123].

Исследователи приходят к заключению, что конфликт идеального и реального образа физического Я также может являться детерминирующим фактором удовлетворенности внешностью (Р. Бернс, А.А. Налчаджян, Ж. Пиаже, В.Г. Сахарова П. Фресс и др.) [23, 123, 149, 174]. Если разница между образами большая, то можно говорить о существовании конфликта между этими двумя подструктурами самосознания. Но одновременно может возникать мотив реализации идеального Я-образа [123].

М. Аргайл отмечает, что достижение ранее сформированного идеального Я означает начало нового этапа целеобразования и нового идеального Я [10].

Ф. Хоппе показал, что соотношением между уровнем притязаний и фактическим уровнем исполнения определяется качественная оценка результатов деятельности, т.е. успех или неуспех деятельности [208].

А.А. Бодалев сформулировал положение о соотношении «идеального» и «будничного Я». Автор говорит, что, привыкая жить на уровне своего «будничного Я», человек оставляет ряд своих возможностей нереализованными [24]. Продвижение к «идеальному Я» является резервом целенаправленного

раскрытия и развития личности. Гармония между данными образами является важной характеристикой личности [174].

Помимо изучения причинно-следственной обусловленности (культурной, социальной, возрастной, гендерной, личностной) удовлетворенности внешностью зарубежные и отечественные исследователи отмечают важность изучения проблемы психологических последствий при неудовлетворенности образом физического Я [73, 84, 97, 144, 165]. В.А. Лабунская приходит к выводу о том, что страх, печаль, досада, переживаемые человеком при неудовлетворенности внешностью, приводят к нарушению целостности, связанности Я, порождая тем самым не только внутриличностные конфликты, но и деструктивные отношения с бытием. А показатель отношения к внешности является одним из критериев переживания жизненных кризисов, особенностей осмысления человеком своего бытия [97]. Утрата по разным причинам эстетической, сексуальной привлекательности внешнего облика, его изменения в негативную сторону приводят к сильнейшим переживаниям. Они перестраивают не только социально-психологическую структуру личности, но и ее самые разнообразные связи с миром, трансформируют ценностную картину мира [98].

Обобщая анализ по проблеме удовлетворенности/неудовлетворенности образом физического Я, можно констатировать, что социокультурная детерминация является наиболее разработанным направлением современных исследований, изучению личностных предпосылок, как в зарубежной, так и в отечественной психологии уделяется меньше внимания со стороны ученых. В работах авторов признается высокая роль самооценки реального и идеального образов физического Я, участвующих в формировании удовлетворенности внешностью. Но, к сожалению, за пределами исследований остаются вопросы о соотношении высоты самооценки данных образов, обуславливающих соответствующий уровень удовлетворенности внешностью. Кроме того, недостаточно изучена роль личностных факторов, предопределяющих не только высоту самооценок образов реального и идеального физического Я, но и уровень

удовлетворенности внешностью (величина расхождения между данными образами). С нашей точки зрения, личностно-ориентированный подход к исследованию удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости является перспективным и востребованным, поскольку противостояние социокультурному влиянию с опорой на личностные ресурсы позволит ослабить негативное социальное воздействие на целостность Я, сохраняя психическое здоровье личности, повышая качество жизни людей, не удовлетворенных своей внешностью.

## Глава 2. Личностные предпосылки удовлетворенности образом физического Я

Проведенный нами выше анализ факторов удовлетворенности образом физического Я обозначил актуальность изучения личностной детерминации удовлетворенности внешностью у женщин в период зрелости.

К.А. Абульханова-Славская говорит, что «личность выступает как причина и движущая сила жизненной динамики, интенсивности, содержательности жизни, преобразуя, направляя своей активностью ход жизни, объективную логику событий [1, с. 11].

Л.Н. Ожигова подчеркивает, что личность является ведущей интегративной инстанцией, стремящейся и обеспечивающей объединение, структурирование и систематизацию всех характеристик бытия человека [131].

Обобщая исследования С.Л. Рубинштейна, В.А. Лабунская формулирует вывод, что «внешний облик – это целостное, личностное образование, в котором зафиксированы как отношение к себе, другому, так и ожидания со стороны других людей» [99, с. 221].

При изучении личностных предпосылок удовлетворенности образом физического Я мы придерживаемся позиции Т.М. Марютиной, О.Ю. Ермолаева, В.И. Трубникова, указывающих, что инструментом и средством построения прогноза результативности деятельности и поведения индивида являются предикторы [116]. Термин «предиктор» (от английского глагола predict – «прогнозировать, предсказывать») в «широком» смысле это та исходная характеристика индивида и его окружения, по которой можно предсказывать другую (целевую) характеристику этого же индивида. В «узком» смысле – в регрессионном анализе, как методе построения прогноза, предикторами называются такие независимые переменные, которые приводят к изменениям других зависимых переменных. Авторами выделяются несколько видов

предикторов – межуровневые (в структуре индивидуальности), онтогенетические, профессиональные, клинические, а также смешанные варианты данных видов предикторов. Наиболее перспективными являются комплексные предикторы, объединяющие ряд независимых переменных.

В нашем исследовании в качестве комплексных личностных предикторов, определяющих удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости, предлагаются для изучения такие личностные характеристики, как перфекционизм, временная перспектива, психологическое благополучие личности. Современные исследователи относят их к устойчивым личностным чертам, на фундаменте которых развиваются другие процессы, т.к. они взаимосвязаны с самосознанием личности, представлением о себе, осмысленностью построения жизненного пути, активностью обретения субъектности и др. [1, 3, 9, 10, 11, 17, 22, 24, 31, 35, 49, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 91, 119, 136, 165, 171, 185, 189, 190, 193, 197, 198, 206, 209]. Соответственно, перфекционизм, временная перспектива и психологическое благополучие могут участвовать в построении образа физического Я и оказывать влияние на удовлетворенность внешностью у женщин в период зрелости.

## **2.1. Перфекционизм как личностное основание совершенствования образа физического Я**

Вопрос эффективной адаптации человека в постоянно изменяющейся физической и социальной среде является одним из центральных в психологии. Современное общество предъявляет человеку высокие стандарты успешности, требуя от него быть совершенным и результативным в различных сферах жизнедеятельности. Вопрос меры усилий, направленных человеком на самосовершенствование, все чаще поднимается в современных исследованиях перфекционизма личности.

Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева отмечают, что в XXI веке стремление к совершенству стало «болезнью культуры нашего времени» [57, с. 43].

М.А. Носоченко считает, что стремление к совершенству является естественной (и неустранимой!) потребностью современного человека [124].

Л.Т. Баранская подчеркивает, что самосовершенствование личности, которое, возможно, всегда было скрытым стимулом общественного развития, в настоящее время становится открытой и сознательно принимаемой целью, реализуемой во всех сферах человеческой деятельности [14].

Г.В. Иванченко отмечает, что настоятельной особенностью образа совершенного человека является необходимость обладания всеми – или почти всеми – возможными и значимыми позитивными качествами [82].

В настоящее время внешность является объектом целеустремленной активности и совершенствования человеком. Преобразование внешнего облика всегда являлось важным механизмом социализации личности (Г.В. Иванченко, В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская, Е.Б. Станковская) [82, 100, 124, 157, 158]. Особенностью современной эпохи является то, что под физическим совершенством подразумевается эстетическое совершенство, лишенное признаков надвигающегося старения. Согласно данным чикагской Американской академии медицины по борьбе со старением, «объем рынка товаров и услуг по замедлению старения на 2005 г. составлял около 40 млрд. \$ и растет со скоростью 25% в год» (Х. Ибрагимов) [цит. по 82, с. 75].

Сегодня индустрия остановки времени предлагает разнообразные способы сохранения молодости, формируя у человека ежедневную потребность совершенствования физического Я, актуализируя неудовлетворенность внешностью (Ж. Бодрийар, Х. Гулинг, Г.И. Иванченко, Ж. Липовецки, Е.Т. Соколова, К.Г. Сурнов, А.Ш. Тхостов, Т. Чередниченко и др.) [цит. по 82, 152, 170].

Зарубежными специалистами подчеркивается, что современные образы идеальной внешности (стройная худощавая фигура, узкие бедра, большая грудь) являются для большинства женщин практически недостижимыми без участия эстетической хирургии (С.V. Wiseman), поддерживающей высокие стандарты привлекательности, иногда даже создающей нереалистичные образы [221]. Статистика обращения к эстетической хирургии имеет устойчивую тенденцию роста.

В связи с тем, что перфекционизм проявляется в многообразных формах психической активности личности (Н.Г. Гаранян, С.Н. Ениколопов, И.Г. Флетт, А.Б. Холмогорова, П. Хьюитт, Т.Ю. Юдеева, В.А. Ясная и др.) [54–57, 189, 190, 193, 206], его изучение как личностной предпосылки удовлетворенности образом физического Я является актуальным и востребованным в контексте данного исследования.

В нашей работе не ставилась цель полностью и всесторонне изучить феномен перфекционизма. В соответствии с задачами нашего исследования мы обратимся к основным аспектам данного понятия, указывающим на связь с удовлетворенностью образом физического Я личности.

Изначально перфекционизм (от лат. *perfectio* – совершенство, законченность) возник как богословское учение, призывающее к личному самосовершенствованию и утверждающее, что человек добрыми делами может «улучшить» свою греховную природу [82].

Совершенство человека является одной из центральных тем философии. Если в древнегреческой философии совершенство рассматривается сквозь призму гармонии души и тела (Платон, Аристотель), то современные философские трактовки совершенства сходятся в том, что стремление к недостижимому идеалу заложено в самой природе человека [12, 82, 137]. Тяга к совершенству может объясняться желанием целостности, поскольку сам человек – часть Вселенной или Божественного бытия (этим определено и его несовершенство). Философская этика исходит из необходимости учитывать морально-нравственные идеалы, к

которым должен стремиться совершенный человек. С точки зрения философской эстетики, представление о совершенном человеке не может быть полным без его эстетического аспекта. Такие понятия, как гармония, симметрия, лад, упорядоченность, соразмерность, описывают разные грани совершенства.

В психологии акцент на стремлении к совершенству как одного из главных мотивирующих факторов поступков человека был сделан еще в работах А. Адлера и К. Хорни. А. Адлер отмечал, что недостатки человека, в т.ч. и физические, могут помочь ему развить необыкновенную энергию для их преодоления и «сверхкомпенсироваться» – стать совершеннее других в той или иной области [5]. К. Хорни считала, что стремление к совершенству всегда и во всем есть причина стойких невротических состояний, мешающих человеку принимать себя и окружающих, заставляет стремиться к недостижимому, пренебрегая имеющимся [179].

Первое упоминание термина «перфекционизм» в клинико-психологической литературе встречается у М. Холландера в 1965 году [207]. Данная проблема стала активно изучаться в Европе и Америке с 1980-х годов. С конца 80-х годов XX века количество публикаций, посвященных перфекционизму, выросло на триста процентов [215]. Анализ научной литературы по проблеме перфекционизма личности показал, что на современном этапе развития науки изучение данного понятия вызывает больший интерес у ученых в направлении уточнения содержания данного феномена и разработки методического инструментария для его диагностики.

В широком смысле под перфекционизмом понимается «убежденность в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек» [113, с. 22], а перфекционист – это «человек, который стремится быть лучше во всех аспектах своей жизни» [193, с. 157].

Основная масса исследований перфекционизма проведена зарубежными психологами. В отечественной психологии наблюдается повышение внимания к

данному понятию совсем недавно и представлено работами Н.Г. Гаранян, И.И. Грачевой, С.Н. Ениколопова, А.А. Золотаревой, А.Б. Холмогоровой, Т.Ю. Юдеевой, В.А. Ясной и др. [54–57, 61, 62, 80, 81, 193].

На начальных этапах изучения данного феномена исследователи придерживались одномерных теорий, сегодня ученые обращаются к многомерным теориям при объяснении содержания понятия перфекционизма личности.

В рамках одномерных теорий перфекционизм изучался через единственный параметр – «высокие личные стандарты» (А. Бек, Д. Бернс, А. Эллис). Обязательными признаками понятия на этом этапе были чувство условного принятия другими людьми, вынужденный характер долженствований и негативное самооценивание [55].

Современные исследователи рассматривают перфекционизм как стабильную личностную черту, как сложный личностный конструкт. Вопрос о структуре этого феномена по-прежнему остается дискуссионным [90].

Идея о многомерной психологической структуре перфекционизма последовательно развита в концепциях, разработанных несколькими коллективами ученых – канадской группой П. Хьюитта и И.Г. Флетта, британской группой Р. Фроста, американской группой Р. Слэни и Дж. Эшби и российской Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой [55, 57].

В канадской концепции взята за основу объектная направленность перфекционизма и выделены «Я-адресованный» (изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание, цензурирование поведения), адресованный другим (нереалистичные стандарты для значимых людей, ожидание людского совершенства, постоянное оценивание других), адресованный миру (убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, а все человеческие и общемировые проблемы должны находить правильное и своевременное решение) и социально предписанный перфекционизм (убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих

ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным). На основе данной концепции была создана Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта – И.Г. Флетта [61]. В данной методике авторы исследуют три составляющих перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный перфекционизм.

В британской концепции выделены 6 компонентов перфекционизма – высокие личные стандарты (склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты), озабоченность ошибками (негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче), сомнения в действиях (постоянные сомнения относительно качества выполнения деятельности), высокие родительские ожидания (восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания) и критика (восприятие родителей как чрезмерно критикующих), организованность (важность порядка и организованности). Данные параметры тестируются с помощью многомерной шкалы перфекционизма Р. Фроста [цит. по 55].

В американской концепции в качестве основных параметров перфекционизма выделены – высокие стандарты, склонность к порядку, тревога, прокрастинация, проблемы в интерперсональных отношениях. Для диагностики данных параметров используется Шкала «недостигаемого совершенства» Р. Слэни [там же].

В настоящее время происходит расширение предметного поля исследования перфекционизма. Мнения ученых, придерживающихся различных позиций, в одних пунктах совпадают, а в других – совершенно различны [80, 81]. Наиболее популярной продолжает оставаться точка зрения П. Хьюитта и Г. Флетта. Исследователи сходятся во мнении, считая данную концепцию перспективной, фундаментальной, т.к. она отражает не только интраперсональные, но и интерперсональные параметры. В нашем исследовании мы будем опираться на данную концепцию.

В отечественной психологии феноменология перфекционизма впервые была раскрыта в рамках клинического понимания природы данного явления. Наряду с зарубежными коллегами Н.Г. Гаранян в соавторстве с А.Б. Холмогоровой выделяют следующие параметры патологического перфекционизма: интерперсональный перфекционизм (страх несоответствия положительным представлениям людей при постоянном сравнении себя с окружающими и зависимость от внешней оценки); паттерны негативного мышления (негативное селектирование и поляризованное мышление в сфере достижений и отношений); наличие трудных целей и высоких стандартов деятельности; потребность в совершенном владении своими чувствами [57].

Сегодня продолжается дискуссия о современных методах изучения перфекционизма. Активно разрабатываются отечественные психометрические инструменты для исследования параметров перфекционизма – опросник изучения перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта в адаптации И.И. Грачевой, «Дифференциальный тест перфекционизма» А.А. Золотаревой [57, 61, 80].

В зарубежной и отечественной литературе поднимается вопрос о влиянии перфекционизма на личность, ее поведение, достижения. Исследователями отмечается, что перфекционизм может иметь место в структуре разных типов личности. Он гораздо чаще проявляется у депрессивных и тревожных людей, при расстройствах пищевого поведения, личностных расстройствах, суициде, мигреневых головных болях [54–57, 80, 81, 189, 190, 193, 206].

Современные ученые, делая акцент на амбивалентной и дисфункциональной природе перфекционизма, говорят о существовании здорового (нормального, адаптивного) и невротического (патологического, дезадаптивного) видов перфекционизма [80, 81, 193]. В истории психологии Д. Хамачек на основе клинического опыта впервые описал различия между невротическим (дезадаптивным) и нормальным (адаптивным) перфекционизмом. Нормальные перфекционисты характеризуются стремлением к успеху, учитывают

собственные ресурсы и ограничения, реалистичны в постановке целей, гибки в поведении. Невротичные перфекционисты, наоборот, характеризуются страхом неудачи, склонностью к жесткой самокритике, нереалистичностью целей и стандартов, переживаниями перманентной вины за собственный неуспех [80, 81, 189, 193]. Однако в науке остается спорным вопрос о возможности существования здорового перфекционизма. И.Г. Малкина-Пых ссылается на точку зрения Т. Greenspon, согласно которой перфекционизм не является ни определенным типом поведения, ни борьбой за совершенство. Он возникает в результате межличностного общения, редко мотивирован изнутри, представляет собой попытку оправдать ожидания значимых других и не разочаровать их, а поэтому никак не может быть здоровым [113].

А.А. Золотарева приводит данные сравнительных исследований между этими типами перфекционизма. Она приходит к заключению, что нормальный перфекционизм связан со спектром адаптивных качеств личности, проявляющихся в отношениях с другими (доброжелательностью, открытостью опыта), толерантности к требованиям общества (нонконформизмом, альтруизмом), активности личности (экстраверсией, преобладанием активных копинг-стратегий, самоактуализацией), личностной зрелости (ответственностью, добросовестностью, зрелыми когнитивными схемами, самоэффективностью, уверенностью в себе, положительными интерперсональными качествами), положительной эмоциональной стабильности (переживанием удовольствия от деятельности, позитивной самооценкой). И наоборот, патологический перфекционизм связан с дезадаптивными личностными характеристиками – нейротизмом, дисфункциональными когнитивными схемами, эмоциональной дезадаптацией, преобладанием избегающих копинг-стратегий, иррациональным мышлением, прокрастинацией, склонностью к самокритике, самообвинению и обвинению других (Н.Г. Гаранян, К. Debrovski, R. Frost, W. Parker, T. Piechovsky) [80, 81].

В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов полагают, что адаптивный перфекционизм ограничивается одной или двумя сферами совершенствования, а дезадаптивный перфекционизм глобален и охватывает все аспекты личности [193].

Одним из новых направлений в изучении перфекционизма является исследование специфических детерминант нормального и патологического перфекционизма [81]. А.А. Золотарева эмпирически доказывает существование следующих детерминант нормального перфекционизма – жизнестойкость, осмысленность существования, чувство связности, субъективная витальность, ощущение счастья, удовлетворенность жизнью, самодетерминация, личностный динамизм, толерантность к неопределенности, каузальные ориентации, рефлексия, стиль саморегуляции, временная перспектива, контроль за действием и чувство одиночества. В нормальном перфекционизме переплетаются ресурсы изменчивости и ресурсы устойчивости. Патологический перфекционизм детерминирован нарушением саморегуляции, вызванной стремлением личности к недостижимому совершенству и проявляющейся в потере самообладания и ощущении беспомощности в сложных жизненных ситуациях, страхе новых неопределенных ситуаций, чувстве неудовлетворенности и бессмысленности жизни, отсутствии четкой временной перспективы, чувстве недовольства и разочарования в себе, переживании неконтролируемости жизни, отсутствии ощущения личностного прогресса, выхолащивания ресурсов. Патологический перфекционизм проявляет себя лишь как ресурс изменчивости, побуждая к вечной погоне за недостижимым совершенством.

Впервые в науке отечественными психологами выделяется в качестве самостоятельного параметра перфекционизма личности феномен физического перфекционизма (А.А. Даденко, П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова) [165, 178].

П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова под термином «физический перфекционизм» понимают «систему личностных убеждений и установок, связанных со своим внешним видом: повышенная озабоченность и неудовлетворенность своей внешностью, стремление к соответствию высоким

стандартам тела, к достижению наилучших результатов в борьбе за идеальную фигуру, а также болезненное отношение к любым критическим замечаниям по поводу внешнего вида» [178, с. 2].

В зарубежной психологии термин «физический» (телесный) перфекционизм не употребляется, не рассматривается как отдельный феномен, а изучается как компонент общего перфекционизма при исследовании физического Я. В зарубежной научной литературе представлены результаты исследований, указывающих на значительный вклад перфекционистских установок в формирование различных нарушений пищевого поведения (И.Г. Малкина-Пых, A. Dingemans, C. Fairburn, S.L. Gillman, P.L. Hewitt, S.B. Sherry), готовности обращения к эстетической хирургии (S.L. Gillman, P.L. Hewitt, S.B. Sherry), перфекционизма у мужчин и женщин, занимающихся бодибилдингом и употребляющих стероиды для наращивания мышечной массы (K.A. Phillips, H.G. Pope, R. Olivardia), а также неудовлетворенности своим телом у разных половозрастных групп (A.M. Bardone-Cone, K.M. Cass, J.A. Ford) [195, 197, 199, 200, 216, 220].

Экстремальным стилем проявления перфекционизма является обращение к эстетической хирургии [101]. S.L. Gilman считает, что современной эстетической хирургии присущ «пафос преобразования», который отражается в разнообразных названиях этой области – реконструктивная, эстетическая и косметическая хирургия, – чуть ли на порядок большей, чем собственно эстетическая хирургия [203]. S.B. Sherry, P.L. Hewitt считают, что стремление выглядеть безупречно и восхищать окружающих своим внешним видом порождает у индивидов с высоким уровнем перфекционизма мысли об изменении внешности с помощью самых радикальных методов эстетической хирургии [220].

А.Б. Холмогорова, А.А. Даденко указывают на наличие взаимосвязи физического перфекционизма с возникновением аффективных нарушений у подростков и молодых людей [178]. А.А. Даденко выявила взаимосвязь физического перфекционизма с эмоциональным неблагополучием, выраженностью симптомов депрессии, В.В. Парамонова – с полезависимостью,

низким уровнем дифференцированности когнитивно-аффективной сферы, искажением телесной и гендерной самоидентичности, размытостью воспринимаемых субъектом телесных границ и неустойчивой самооценкой [165, 168].

Таким образом, обобщая анализ научной литературы, можно констатировать, что авторы единодушны во мнении о перфекционизме как об устойчивой личностной черте, активно проявляющейся в разнообразных формах психической активности личности (мотивационная и эмоциональная сферы, поведение, саморегуляция, самоактуализация, ответственность, копинг-стратегии, самооценка, самоэффективность, временная перспектива, удовлетворенность жизнью и др.).

Резюмируя понимание перфекционизма как личностной черты, и отвечая на вопрос, «кто такой перфекционист в контексте удовлетворенности внешностью», можно сказать следующее. О проявлении перфекционизма свидетельствует сверхзначимость внешности для личности. Специалистами обращение к эстетической хирургии интерпретируется как стремление превысить норму в физическом совершенстве. С одной стороны, целеустремленная личность, активно усваивающая ценности общества, в том числе и социальные требования к идеальному образу физического Я, безусловно, является проявлением личностной гибкости, мобильности, эффективной социализации. Но с другой стороны, сверхзначимость приближения к социально одобряемым идеалам внешности, обусловленная ценностью одобрения со стороны общества, потребностью постоянного переживания успеха, свидетельствует о проявлении дезадаптивного, социально предписанного перфекционизма. Вероятно, в сознании перфекциониста по мере приближения к идеальному образу физического Я происходит обесценивание достигнутых результатов, перфекционисту трудно принять себя таким, каков он есть, он не испытывает удовлетворения от достигнутого, возникает потребность в достижении новой цели, более совершенного образа идеальной внешности, одобряемого обществом и культурой.

Соответственно, мы полагаем, что стремление к физическому совершенству предопределяется влиянием социально предписанного перфекционизма на образ физического Я личности. Поэтому изучение влияния перфекционизма личности на удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости является актуальным направлением исследования в рамках личностно ориентированного подхода, позволяя компенсировать пробел исследований по обозначенной проблеме.

## **2.2. Временная перспектива в исследовании удовлетворенности образом физического Я**

Неотъемлемым аспектом процесса развития личности и ее самосознания является время [31]. На современном этапе развития науки ученые приходят к выводам о том, что психологические особенности личности должны рассматриваться в единстве ее структуры и динамики сквозь призму пространственно-временной картины человеческой жизни (К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) [3, 13, 40, 106]. Саморегуляция и самосовершенствование личности реализуются через изменение и осознание себя и своей жизни в прошлом, настоящем и будущем (В.Д. Бекренев, А.К. Болотова и др.) [29–31].

С.Л. Рубинштейн, раскрывая проблему временных аспектов личности, отмечает, что, поскольку то, что человек «...есть сейчас – это в какой-то предшествующий момент его жизни было тем, что он будет, такова необходимая связь настоящего, прошлого и будущего в жизни человека» [40, с. 374].

К.А. Абульханова-Славская говорит, что «субъектом жизненного пути личность начинает становиться по мере развития ее способности к регуляции времени жизни» [3, с. 74]. Способность к организации времени данным автором поднимается в ранг высших жизненных способностей личности [1].

А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина считают взаимодействие человека со временем – фундаментальной характеристикой человеческого опыта, как объективного (т.е. задаваемое часами), так и субъективного (личные конструкты времени) [163]. Восприятие времени личностью является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывая все сферы жизнедеятельности человека, т.к. внешние (природные, социальные, экономические и др.) и внутренние (психические) процессы происходят и разворачиваются во времени.

Временная перспектива является одним из центральных конструктов в изучении временных аспектов личности. О.Г. Квасова подчеркивает, что проблема временной перспективы занимает сегодня особое место в психологических исследованиях человеческого поведения, мотивации личности, когнитивных аспектов Я-концепции, динамических параметров [85]. Е.П. Белинская говорит, что проблема временных аспектов Я-концепции стала одной из центральных во всей проблематике, связанной с изучением Я [17].

Анализ литературы позволил выявить существование взаимосвязи временной перспективы с мотивацией личности, ее активностью, целеполаганием, стремлением к совершенству, самореализацией, формированием представления о себе [2, 17, 31, 45, 59, 60, 115, 129, 162, 182, 191, 205]. Изучение данных взаимосвязей является актуальным в контексте нашего исследования в установлении связи с удовлетворенностью образом физического Я личности. Т.Ф. Cash подчеркивает, что «тело – это движущаяся цель» и мысли человека о внешности меняются с течением времени на протяжении всей жизни [144, с. 62].

В настоящее время существует много определений временной перспективы, а также синонимичных, родственных понятий – «временной кругозор» (П. Фресс), «временная перспектива будущего» (Н.Н. Толстых), «перспектива будущего» (В. Ленс), «жизненная перспектива» (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, К.К. Платонов), «психологическая, личностная, жизненная перспектива» (К.А. Абульханова – Славская), «ориентация на будущее» (Т. Гисме), «личное будущее» (З. Залески), «временная трансперспектива» (Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова) и др. [2, 36, 60,

138, 167, 175, 205, 211, 212, 222]. Теоретико-методологическому анализу данных понятий, их соотношению между собой посвящено достаточное количество исследований. Но следует отметить, что на сегодняшний день нет единства мнения авторов в их разграничении, что часто приводит к использованию их как синонимов. В нашей работе мы также будем обращаться к ним как к синонимам и использовать понятие временной перспективы.

Термин «временная перспектива» был введен в науку Л. Франком в 1939 году, предлагавшим изучать данный феномен в качестве самостоятельного предмета психологического исследования для характеристики взаимосвязи и взаимообуславливания прошлого, настоящего и будущего в сознании и поведении человека [175, 122].

К. Левин, опираясь на идеи Л. Франка и Н. Израэли, наполняет данный термин психологическим содержанием в контексте психологической теории поля [105]. Жизненное пространство, являющееся ключевым понятием в его теории, включает в себя все множество реальных и нереальных, актуальных, прошлых и будущих событий, которые находятся в психологическом пространстве индивида в данный момент времени. Исходя из этого, поведение – это функция личности и ее жизненного пространства в данный момент времени. Среди терминов, необходимых для анализа жизненного пространства в данный момент времени (вектор, локомоция, регион и граница), вводится понятие «временная перспектива» (*Time perspective*). К. Левин определяет временную перспективу как феномен, «включающий психологическое прошлое и будущее на реальном и различных ирреальных уровнях» [105, с. 139]. Все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность, субъективно переживаются как одновременные и в равной мере определяют поведение человека. При этом само по себе прошлое или будущее не оказывают влияния на поведение человека, если только эти события не включены в его жизненное пространство. Точка зрения Б.В. Зейгарник понимания временной перспективы аналогична позиции К. Левина. Она отмечает, что временная перспектива – это «включение будущего

и прошлого, реального и ирреального плана жизни в план данного момента» [76, с. 60].

Данная идея стимулировала дальнейшие исследования временной перспективы личности в зарубежной и отечественной психологии. Е.Ю. Мандрикова в обзоре подходов к изучению временной перспективы выделяет следующие: мотивационный (Т. Гисме, З. Залески, В. Ленс, Ж. Нюттен, П. Фресс); событийный (Р.А. Ахметов, Е.И. Головаха, Е.В. Камнева, А.А. Кроник, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, В.С. Хомик, Е.В. Шелобанова,); типологический (К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, Н.Ю. Григоровская, В.И. Ковалев, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенкова); образовательный (М.Р. Гинзбург, И.В. Дубровина, Н.Н. Толстых); исследования психологических механизмов вероятностного прогнозирования (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Л.А. Регуш) [115].

В России работа по изучению временной перспективы личности активно ведется в следующих областях: исследование качества жизни (психологическое благополучие, представления о жизненном успехе и др.), ценностно-смысловой сферы личности, личностной саморегуляции, стратегий организации времени, мотивации, при изучении возрастных и иных кризисов [162].

В настоящее время изучение временной перспективы по-прежнему остается одним из востребованных и активно разрабатываемых направлений в исследовании личности (О.Н. Арестова, В.Д. Бекренев, Е.П. Белинская, А.К. Болотова, Л.В. Бороздина, О.Г. Квасова, О.В. Митина, Е.Т. Соколова, И.А. Спиридонова, А. Сырцова и др.) [11, 17, 20, 29–31, 36, 85, 162]. Ученые идут по пути уточнения, дополнения, расширения определения данного личностного феномена. О.Г. Квасова в процессе обобщения и анализа работ ученых, занимающихся разработкой настоящей проблемы, определяет временную перспективу как «темпоральное единство модусов прошлого, настоящего и будущего в истории жизни личности» [86, с. 140].

Феноменологический анализ временной перспективы показал многомерность, динамичность проявления данного личностного феномена. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд подчеркивают, что, хотя временная перспектива может зависеть от ситуационных сил, она может также становиться относительно стабильной диспозициональной характеристикой. Они рассматривают пять основных измерений временной перспективы: позитивное и негативное прошлое, будущее, фаталистическое и гедонистическое настоящее [77]. «Позитивное прошлое» отражает сентиментальное, ностальгическое, теплое и радужное отношение к своему прошлому и характеризуется позитивной реконструкцией прошлого. «Негативное прошлое» – общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому – предполагает боль и сожаление о прошлом. «Гедонистическое настоящее» – гедонистическое, беззаботное и беспечное отношение ко времени и жизни, а также ориентацию на получение удовольствия, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о последствиях. «Фаталистическое настоящее» раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни в целом. «Будущее» – общую ориентацию на будущее, стремление к целям и вознаграждениям.

К динамическим параметрам временной перспективы относятся протяженность, направленность, когерентность (согласованность), эмоциональный фон и др. [11]. Данными параметрами определяется направленность временной перспективы на какую-нибудь временную зону.

Ориентация личности на прошлое, настоящее или будущее определяется особенностями культуры. К. Муздыбаев говорит о навязывании индивиду в процессе социализации конкретной временной ориентации, обусловленной той временной зоной, которую данная культура предпочитает. Временная ориентация на прошлое означает обращенность культуры к традициям, опыту и достижениям былых поколений. Преимущественный выбор настоящего свидетельствует о жизни сегодняшним днем, не включает влияния традиции, нравов, обычаев, опыта прошлых поколений, все ресурсы тратятся без учета предстоящих потребностей.

Ориентация исключительно на будущее демонстрирует не только пренебрежительное отношение к традициям и достижениям прошлого, но и игнорирует счастье и благополучие людей, подчиняет все услугам будущего, жертвуя нынешним и прошлым. В основе временного пристрастия лежит ценностная ориентация общества [121].

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд выделяют во временной перспективе когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты. Они подчеркивают зависимость временной перспективы от типа образования, модели семьи, социоэкономического статуса личности, экономической и политической ситуации, наличия в опыте субъекта травматических событий и персональных успехов [77].

В литературе указывается на существование довольно стабильной индивидуальной тенденции чрезмерной фиксации на какой-то одной временной зоне (прошлом, настоящем или будущем), что «приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина рассматривают «временную ориентацию личности как черту личности, переменную индивидуальных различий» [164, с. 86]. Ф. Зимбардо, Дж. Бойд отмечают в этой связи, что временная перспектива образует фундамент, на котором основываются многие другие процессы (достижение, постановка целей, поиск новых ощущений и др.) [77].

Идея временных представлений и особенно их согласованности, определенной связанности сегодня считается важнейшим показателем психического здоровья человека [17]. Сбалансированная временная ориентация – идеализированная ментальная структура, которая позволяет гибко переключаться между размышлениями о прошлом, настоящем или будущем в зависимости от требований ситуации, оценки ресурсов, личностных и социальных оценок. Такая временная ориентация является психологически и физически здоровой, оптимальной для функционирования личности в обществе [162]. Ф. Зимбардо и его коллеги считают, что для сбалансированной временной перспективы

характерны высокая ориентация на позитивное прошлое, умеренно высокая выраженность ориентации на будущее, средняя представленность ориентации на гедонистическое настоящее, низкий уровень ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее [77, 163, 164].

А. Сырцова, О.В. Митина, изучая возрастную динамику временных ориентаций личности, приходят к выводу, что конструкт сбалансированной временной перспективы связан с осмысленностью жизни, жизнестойкостью и удовлетворенностью жизнью [162]. Рассогласованность временных зон является основным фактором социально-психологической дезадаптации (К. Хорни), личностных нарушений (К. Роджерс), низкой самоактуализации личности (А. Маслоу) [цит. по 17].

Особенностью временной перспективы у различных социальных групп россиян в условиях экономического кризиса является ее сильная сокращённость или неопределенность; значительное количество людей испытывают временную дезориентацию (преимущественная ориентация на прошлое и неопределенность временной ориентации); настоящее время оценивается как исключительно негативное, а прошлое – как позитивное. Россияне, ориентированные на настоящее и будущее, выбирают эффективные стратегии совладания с трудностями, а ориентированные на прошлое – неэффективные стратегии [11].

Большое внимание исследователей (Е.П. Белинская) в структуре временной перспективы, а также родственных и синонимичных понятий уделяется временной зоне «будущее». В психологии традиционно будущее время личности связано с понятиями жизненного плана, жизненной перспективы, субъективной картины жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Кроник). Е.П. Белинская отмечает, что в данных исследованиях образ Я в будущем является результатом рефлексивной переработки человеком огромного массива информации – о реальных результатах собственной деятельности, о существующих на данный момент в социуме объективных возможностях

самореализации, об имеющихся в ближайшем социальном окружении моделях «самоосуществления» [17].

Функции психологического будущего, согласно М.Р. Гинзбургу, состоят в обеспечении смысловой и временной перспективы личности [59]. Соответственно, в качестве структурных компонентов психологического будущего данный автор различает смысловое будущее (личностное), т.е. проецирование себя в будущее, и временное будущее (собственно планирование). Смысловое будущее, отражающее ценностно-смысловые ориентации личности, характеризуется ценностными признаками (насыщенностью, эмоциональной привлекательностью, активностью – пассивностью), определенностью – неопределенностью и устойчивостью – неустойчивостью. Основная функция временного будущего – обеспечение временной перспективы. Существенной характеристикой временного будущего становится то, является ли оно планируемым или случайным, а также организованным или неорганизованным. М.Р. Гинзбург объединяет параметры планируемости и организованности в показатель «структурированность». По данному показателю временное будущее может характеризоваться как структурированное (планируемое и организованное) или аморфное (случайное и неорганизованное) [59].

Т. Джесм соотносит временную ориентацию на будущее с теорией мотивации достижения [205]. Важным аспектом теории Ж. Нюттена является трансформация потребностей в планы и цели. Данный ученый говорит о влиянии временной перспективы на поведение человека как функции репрезентации или когниции [129]. Побуждения обретают временную перспективу, характеризующуюся как ментальное пространство, в котором строится когнитивно переработанная мотивация человеческой деятельности. По мнению П.И. Яничева, будущее по отношению к настоящему либо мотивирует и придает ценность, либо обесмысливает и обесценивает. По отношению к прошлому будущее обеспечивает его принятие и преемственность либо отвержение и отрицание [191].

Исследователями временной перспективы указывается на детерминирующую, активную роль будущего в построении образа Я личности. Е.П. Белинская говорит, что «идея «времени Я-концепции» явно или неявно присутствует при анализе возможных факторов формирования представлений о себе» [17, с. 140]. При исследовании активности субъекта в построении Я-представлений акцент ставится на соотношении реального и обращенного в будущее идеального Я как основного фактора формирования Я-концепции. А.К. Болотова, придерживаясь аналогичной точке зрения, делает акцент на расхождении между реальной целью деятельности и идеальной, в связи с чем оно может становиться больше или меньше. Если расхождение велико и уровень притязаний не обеспечивает ориентации человека в меняющихся условиях, это ведет к изменениям самооценки, а затем и представлений о себе [30]. Т. Хиггинс (концепция «противоречий в Я») утверждает, что «тревога или депрессия являются результатом противоречий между тем, чем мы действительно являемся, и тем, чем, по нашему мнению, мы могли быть или ожидаем, что будем» [цит. по 17, с. 143]. Противоречие между нежелательным настоящим и желательным будущим является движущей силой активности, деятельности, направленной на разрешение, снятие этого противоречия. Сама эта деятельность становится возможной только благодаря обратному движению от будущего к настоящему в виде предвосхищения будущего. Ссылаясь на В.Г. Асеева, В.Д. Бекренев, А.К. Болотова приходят к выводу, что будущее является истоком настоящего, а желаемый результат деятельности оказывается стимулом ее осуществления [31].

Велика роль будущего в управлении содержательности, наполненности жизни. Чем насыщеннее временная перспектива событиями, планами и надеждами, тем интенсивнее, содержательнее жизнь человека. И наоборот, чем меньше надежд, планов на будущее и реальных событий на временном горизонте, тем беднее и бессодержательнее его жизнь. Е.И. Головаха и А.А. Кроник отмечают, что отсутствие жизненных планов, как правило, связано с отсутствием позитивного образа будущего [60]. Отсюда и сопротивление переменам. Однако

противодействия планируемому развитию могут проистекать и из обязательств к прошлому. Человек зачастую стремится к целям, которые не присутствуют в настоящем, а находятся в ближайшем или отдаленном будущем, а иногда даже за пределами собственной жизни. По этой причине побудительные мотивы и поведенческие акты анализируют не только по содержанию, но и по временной их локализации. Я.В. Васильев делает вывод о том, что чем дальше во времени намечаются цели, тем больше потенциал раскрытия человеческих возможностей [45]. Овладение временем в смысле ориентации представлений человека о его будущей жизни, по мнению В.Э. Чудновского, «...это, прежде всего, умение создавать перспективу собственного будущего, планировать его, видеть себя в будущем, работать над реализацией этих представлений, стремиться к самосовершенствованию» [80, с. 23].

Е.Ю. Мандрикова в обзоре современных подходов к изучению временной перспективы приходит к выводу, что временная перспектива как организованные представления о будущем играет важную роль в регуляции поведения зрелой личности, особенно в тех ее аспектах, которые связаны с выбором и целеполаганием [115]. О.Ю. Стрижицкая подчеркивает существование взаимовлияния образа Я, ориентированного в будущее, и поведения, самооценки человека. Автор приходит к выводу, что в силу возрастных, физиологических изменений внешности образ будущего физического Я характеризуется неопределенностью, что может проявляться в едва ощущаемом чувстве недовольства или раздражения [160].

Ресурсом построения образа будущего является психологический возраст личности, обуславливающий формирование самооценки и самоотношения. Психологический возраст – переживание человеком своего «внутреннего» возраста [60]. Удовлетворенность собой напрямую зависит от восприятия собственного возраста и осознания собственного перехода из одной возрастной категории в другую [72]. Соответственно, и удовлетворенность физическим Я

личности, возможно, зависит от восприятия соотношения психологического и хронологического возраста.

Противоречие их соотношения заключается в антагонизме обратимости и многомерности психологического при необратимости и одномерности хронологического возраста. Возрастные психологи объясняют преждевременное старение человека опережением психологического возраста хронологическим, связанным с конечностью поставленных и реализованных жизненных целей, что отбирает дальнейшие перспективы [94]. А отставание психологического возраста может приводить либо к реализации инфантильных установок личности (ориентация на давно сложившиеся стереотипы, искусственное продливание стиля жизни, свойственное предыдущему возрастному периоду), либо сохранению чувства молодости, связанного с реальной продуктивной работой в настоящем и значительными планами на будущее.

Человек может субъективно ощущать себя молодым (за счет увеличения удельного веса психологического будущего или уменьшения прошлого в его временной перспективе), но в силу естественных биологических процессов выглядеть недостаточно молодо. К. Колларуссо указывает, что «после 30 лет, когда признаки физического старения заметны у каждого человека, феномен утраты в отношении собственного тела транслируется растущему осознанию собственной ограниченности во времени» [цит. по 162, с. 50]. Культурологи указывают на распространение в современном обществе страха физического старения, мотивирующего людей на совершенствование тела [82]. Сегодня обретение молодости у женщин в период зрелости невозможно без услуг эстетической хирургии. Сегодня она, возвращая привлекательность физическому Я, дает возможность сохранить молодость снаружи, обеспечить иллюзию обратимости хронологического возраста, позволяет гармонизировать психологический и хронологический возраст личности

Интересной является точка зрения Ф. Зимбардо и Дж. Бойда на ресурсы личности в остановке времени. Они подчеркивают, что одним из способов

остановки времени, его экономии, повышения эффективности деятельности является обращение людей к использованию современных технологий в повседневной жизни. Какими именно из современных технологий пользуется человек, зависит от его временной перспективы. Данными авторами подчеркивается, что в современном обществе невозможно быть успешным, не умея при этом пользоваться никакими современными технологиями [77]. Следовательно, мы полагаем, что мотивация выбора разнообразных современных высокотехнологичных способов ухода за внешностью (малоинвазивные технологии, эстетическая хирургия, стволовые клетки и др.), возможно, определяется особенностями временной перспективы личности.

Кроме того, современные исследователи временной перспективы указывают на то, что в большинстве отечественных экспериментальных исследованиях временная перспектива изучается как зависимая переменная, практически отсутствуют исследования временной перспективы как независимой переменной, влияющей на другие психологические переменные [115]. Д. Бонивелл, А. Вассерман, Б. Горман, Ф. Зимбардо, К. Левин считают временную ориентацию устойчивой личностной чертой, на которой основываются многообразные психологические феномены личности [104, 162].

Обобщая анализ, следует подчеркнуть, что современные исследователи временной перспективы указывают на ее связь с мотивацией личности, активностью, целеполаганием, стремлением к совершенству, самореализацией, формированием представления о себе. Кроме того, в исследованиях указывается, что временная перспектива является диспозиционной личностной чертой, переменной индивидуальных различий (Дж. Бойд, Ф. Зимбардо, О.В. Митина, А. Сырцова), характеризуется устойчивостью и многообразием форм проявлений в различных аспектах бытия личности.

Образ физического Я является динамичным феноменом, он всегда осознаваем личностью во временном аспекте. Мы полагаем, что структурные компоненты временной перспективы участвуют в построении реального,

идеального образов физического Я. Возможно, что сензитивность женщин в период зрелости к возрастным изменениям внешности, неудовлетворенность образом физического Я в настоящем зависит от рассогласования позитивного образа внешности в прошлом и осознания неизбежности потери внешней привлекательности в настоящем. Соответственно, вероятно, что «позитивное прошлое» и «фаталистическое настоящее» могут выступать личностными предпосылками уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости. Следовательно, изучение временной перспективы в качестве независимой переменной, влияющей на удовлетворенность внешностью, полностью соответствует цели и задачам нашего исследования.

### **2.3. Психологическое благополучие личности как фактор удовлетворенности образом физического Я**

В современных исследованиях по проблеме образа физического Я встречаются данные, указывающие на существование взаимосвязи или влияния удовлетворенности жизнью на отношение к внешности, удовлетворенности образом физического Я (Е.В. Белугина, А.Г. Гасанов, А. Ермолаева, В.А. Лабунская, А.Г. Михайлов, Я.Б. Наровская, А. Kahn, E.V. Matches) [22, 58, 70, 100, 119, 213]. В.А. Лабунская говорит, что функциональная взаимосвязь отношений к внешнему облику с достижениями в различных областях жизнедеятельности человека не только отмечается многими исследователями, но и фиксируется на уровне обыденного сознания. Автор подчеркивает: люди полагают, что внешняя красота и физическая привлекательность остаются постоянными регуляторами социальных отношений [98]. Данная точка зрения также разделяется пластическими хирургами (А.Е. Белоусов, В.А. Висарионов, Е.Б. Лапутин, И.А. Фришберг), говорящими, что сегодня пластическая хирургия является не только средством безупречного внешнего вида, но и вместе с ним лучшей жизни и более счастливого будущего [21, 46, 102].

Например, зарубежными психологами (А. Kahn, E.V. Matches) выявлено, что у женщин физическая привлекательность положительно коррелирует с ощущением счастья ( $r = 0,37$ ), с самооценкой ( $r = 0,24$ ) и отрицательно с невротическими реакциями ( $r = - 0,22$ ) [210]. В работе Е.В. Белугиной получены данные о том, что стремление изменить «внешнее Я» возникает на фоне переживания человеком жизненного кризиса. Автором показано, что такое стремление связано с неудовлетворенностью человека своей жизнью. Чувство нереализованности и личной неустроенности, оценка человеком своего жизненного пути как непродуктивного инициирует стремление к преобразованию «внешнего Я» [22]. С нашей точки зрения позицию Е.В. Белугиной дополняют выводы В.А. Лабунской, считающей, что преобразование внешнего облика является способом укрепления самооценки, повышения аттрактивности, получения социального одобрения, уважения, средством усиления влияния и власти [98].

В исследованиях А. Ермолаевой, А.Г. Михайлова приводятся результаты качественного анализа, свидетельствующие о проявлении неудовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности в качестве мотивирующих факторов обращения к эстетической хирургии [70, 119]. Но, следует отметить, что нам не удалось обнаружить исследования мотивов активности поведения в уходе за внешностью у женщин в период зрелости, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я. Их изучение позволило бы дополнить представления ученых о субъективной оценке полноты самореализации, позитивном функционировании личности у женщин в период зрелости.

Н. Рамси, Д. Харкорт отмечают: у науки сегодня «нет доказательств, что красота и привлекательность связаны со счастьем человека...» [144, с. 47]. Но мы полагаем, что субъективная неудовлетворенность жизненными достижениями, самореализацией способствует переносу неудовлетворенности на образ физического Я, определяя выбор уровня активности ухода за внешностью от вполне «безобидных» до «небезопасных» для здоровья способов поддержания

физической привлекательности (эстетическая хирургия). Возможным объяснением данного предположения, с нашей точки зрения, является позиция Е.Т. Соколовой, считающей, что необходимость в социальном одобрении достигнутых результатов в разнообразных сферах жизни является актуальной потребностью для современных нарциссов, страдающих «комплексом хронического недовольства собой, глубокого стыда и даже ненависти к себе» [152, с. 72]. В этой связи возникает необходимость эмпирически исследовать внутриличностные условия удовлетворенности жизнью, детерминирующие удовлетворенность образом физического Я и степень активности ухода за внешностью.

Чувство удовлетворенности наряду с чувством любви является важнейшим жизненным чувством. Их переживание и осознание ведет к осознанию и центральному переживанию человека – переживанию смысла своей жизни [1]. К.А. Абульханова-Славская считает удовлетворенность «психологической характеристикой обратной связи достижений личности с предыдущими и последующими притязаниями» [там же, с. 23], «субъективной оценкой и переживанием личностью психологического результата ее деятельности, соответствием этого результата исходной цели, без чего просто невозможно продолжение деятельности» [там же, с. 128], огромным резервом активности личности. По ее мнению, удовлетворенность жизнью является «главным критерием оценки качества жизни», оценки того, «хорошо ли она сложилась, благополучна, правильна ли она» [3, с. 11]. Аналогичной точке зрения придерживается М. Аргайл, считая, что удовлетворенность – «рефлексивная оценка, суждение человека о том, насколько все было и остается в его жизни благополучным» [10, с. 52]. Л.В. Куликов отмечает, что удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического. Удовлетворенность жизнью является значимым фактором формирования индивидуального и общественного сознания [96].

В психологии удовлетворенность жизнью отождествляется с понятиями субъективного ощущения счастья, психологического благополучия. Рядом авторов «психологическое благополучие» используется как синоним понятию субъективное благополучие (Эд. Динер, В. Зинченко, Б. Мещеряков), а «субъективное благополучие» синонимично ощущению счастья (Эд. Динер, М.В. Соколова), счастье – жизненной удовлетворенности (В.И. Зацепин), удовлетворенность жизнью – субъективному благополучию (М.В. Соколова) [32, 67, 75, 155, 198]. Е.Е. Бочарова отмечает, что для широко распространенного термина «удовлетворенность жизнью» характерна неопределенность в предмете оценки. Более конструктивным в психологическом аспекте является использование термина «благополучие», т.к. у него есть достаточно ясное значение, его трактовки совпадают в различных научных дисциплинах и обыденном сознании [37]. Л.В. Куликов подчеркивает, что благополучие и чувство благополучия весьма значимы для любого человека, занимают центральное место в самосознании и всем субъективном (внутреннем) мире личности [96]. Таким образом, в силу теоретико-методологической неразработанности данных понятий в нашей работе в контексте личностного подхода изучения обозначенной проблемы мы будем использовать понятие «психологическое благополучие» как синоним удовлетворенности жизнью, субъективному благополучию, ощущению счастья.

Понятие «психологическое благополучие» введено в научный обиход относительно недавно. Пик исследований благополучия в зарубежной психологии пришелся на 1980-е гг. Количество упоминаний понятий «благополучие», «счастье», «удовлетворенность жизнью» в журнале «Psychological Abstract» увеличилось в пять раз, до 780 статей ежегодно [136]. К изучению проблемы психологического благополучия в зарубежной психологии обращались Н.М. Брандбурн, Э. Динер, Д. Кайнемен, К. Рифф и др. [196, 198, 209, 219]. В отечественной психологии изучением данного феномена занимаются

А.В. Воронина, Н.Н. Лепешинский, Л.А. Пергаменщик, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова и др. [49, 135, 171, 185].

Анализ работ ведущих исследователей психологического благополучия показал, что на сегодняшний день, несмотря на широкую распространенность данного термина в научной и научно-популярной литературе, в психологической науке пока не выработано единого общепринятого понятия «психологическое благополучие» личности. Анализируя и обобщая существующие подходы к изучению психологического благополучия, Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский приходят к заключению, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности [136]. Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко считают, что «в отличие от понятия «психологическое здоровье» термин «психологическое благополучие» по своему смыслу и содержанию соотносится, прежде всего, с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни» [185, с. 95]. Данные авторы подчеркивают, что психологическое благополучие является субъективной реальностью и обладает такими характеристиками, как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия.

Теоретическая база изучения психологического благополучия была заложена исследованиями зарубежных психологов в рамках гедонистического и эвдемонического понимания данного феномена.

В гедонистическом понимании психологического благополучия акцент ставится на достижении удовольствия и избегании неудовольствия, которое выступает как результат социального сравнения [37, 172, 185]. В концепции Н. Брэдбурна психологическое благополучие представляет собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффектов – позитивного и негативного. Разница между ними является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенностью жизнью. В случае преобладания позитивного аффекта над негативным человек ощущает себя счастливым и удовлетворенным, имеет высокий уровень психологического

благополучия. И, наоборот, в случае превышения негативного аффекта над позитивным – уровень психологического благополучия считается низким [196].

Схожей позиции придерживается Э. Динер, который ввел понятие «субъективное благополучие», близкое к содержанию психологического благополучия Н. Брэдбурна. Субъективное благополучие формируют три основных компонента – удовлетворение, приятные и неприятные эмоции [98].

К изучению психологического благополучия как отражения преобладания позитивных переживаний над негативными также относятся работы М. Аргайла, Д. Кайнемен и др. [10, 209].

Как отмечают исследователи данного феномена, главным недостатком гедонистического подхода является его теоретическая неразработанность [187].

Эвдемонический подход изучения благополучия основывается на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как развитие индивидуальности человека, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни [37, 185, 187]. Основным ограничением эвдемонического подхода являлась трудность эмпирической оценки психологического благополучия. К. Рифф, опираясь на исследования в рамках гедонистического подхода исследования психологического благополучия, а также на работы ученых позитивного психологического функционирования личности (Д. Биррена, Ш. Блера, А. Маслоу, Б. Ньюгартена, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К.Г. Юнга, М. Яходы), создает концепцию психологического благополучия [цит. по 185]. Данным автором психологическое благополучие рассматривается как позитивное функционирование личности, результат саморазвития. Основным содержательным началом концепции является тезис о том, что личностный рост является необходимым условием достижения психологического благополучия [219]. Многомерная модель К. Рифф включает шесть составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. На основе данной модели К. Рифф разработала

методику изучения психологического благополучия «Шкалы психологического благополучия» («Ryff's Psychological Well-Being Scale»). Исследователи считают многомерную модель психологического благополучия К. Рифф теоретически обоснованным и хорошо операционализированным инструментом, позволяющим измерять выраженность основных составляющих психологического благополучия личности. Данная методика широко используется в психологической практике зарубежных и отечественных психологов. В нашем исследовании мы будем также опираться на данную методику в изучении психологического благополучия личности.

В рамках модели динамического равновесия Б. Хэди и А. Уэринг высказывают предположение, что в основе субъективного (психологического) благополучия лежит потребность в удовлетворенности собой, т.е. потребность воспринимать себя как изначально хорошего, достойного и способного. Такое положительное самоотношение генерирует глобальное чувство удовлетворенности [цит. по 37].

Сегодня зарубежные исследователи уделяют внимание изучению влияния объективных факторов окружающего мира на психологическое благополучие (культура, традиции, доход, брак, пол, возраст). Однако, по оценкам специалистов, «совокупный вклад этих переменных в изменчивость уровня психологического благополучия не превышает 8 – 15%» (L.G. Aspinwall, C.L.M. Keyes, R.R. Hoffman, L. Richter, C.D. Ryff) [цит. по 37, с. 42].

В отечественной психологии основные исследования психологического благополучия сосредоточены на разработке, уточнении содержания понятия психологического благополучия личности и его структурных компонентов (С.А. Минюрова, А.Е. Созонтов, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева, П.П. Фесенко и др.), измерительного инструментария (Л.В. Жуковская, Н.Н. Лепешинский, Л.А. Пергаменщик, Е.Г. Трошихина, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова), взаимосвязи с различными субъективными и объективными факторами (Л.В. Куликов, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионов и др.), а также на

прикладных аспектах проявления данного феномена [49, 71, 96, 118, 136, 151, 171, 172, 184, 185, 187].

А.В. Воронина в рамках интегративного подхода определяет психологическое благополучие как системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Оно проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных возможностей и способностей [49]. В модели А.В. Ворониной психологическое благополучие образует иерархия уровней структурных составляющих – психосоматическое здоровье, социальная адаптированность, психическое здоровье и психологическое здоровье. Для каждого уровня автор предлагает как субъективные параметры измерения, так и объективные, оцениваемые внешними экспертами.

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, опираясь на теорию К. Рифф, под психологическим благополучием личности понимают «достаточно сложное переживание удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности» [185, с. 103]. Учитывая существование разрыва между тем, чем человек является, и тем, чем он может быть, авторы выделяют актуальное и идеальное психологическое благополучие, которые в совокупности определяют интегральный показатель. А расхождение между интегральным показателем и степенью выраженности каждого из компонентов психологического благополучия может свидетельствовать о том, насколько человек считает возможным реализовать себя в жизни.

О.С. Ширяева говорит о психологическом благополучии как о совокупности необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект – среда». В качестве составляющих психологического благополучия определены пять компонентов –

аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный [187].

А.Е. Созонтов психологическое благополучие интерпретирует как удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальную активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений [151].

С.А. Минюрова полагает, что психологическое благополучие личности – это «переживание удовлетворенности собственной жизнью как результата позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного развития» [118, с. 96].

Разнообразие точек зрения на феномен психологического благополучия свидетельствует о его многокомпонентности, взаимосвязи с многообразными проявлениями личностной сферы.

Так, например, Р.М. Шамионов обращает внимание исследователей на взаимосвязь самосознания и субъективного благополучия личности. Ученым подчеркивается неразрывное взаимодействие данных личностных феноменов, «субъективное благополучие тесно смыкается с самосознанием, оно включено в него» [184, с. 662]. Автором подчеркивается особая роль структурных компонентов самосознания (самооценки и уровня притязаний) в регуляции субъективного благополучия. Во взаимодетерминации данных личностных феноменов основная роль отводится самооценке, связанной с процессом самореализации личности. Их взаимовлияние связано с удовлетворенностью личности. Противоречие между стимуляцией потребностей, притязаний и препятствиями в их удовлетворении создает остроту неудовлетворенности и снижение субъективного благополучия. В случае длительного рассогласования самооценки и уровня притязаний создается ситуация пролонгированного внутриличностного конфликта, хронического эмоционального дискомфорта.

Феномен субъективного благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, сколько с субъективным отношением личности

к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе, его стремлениями, представленными в самосознании.

В качестве факторов психологического благополучия исследователями изучены прямое удовлетворение потребностей, наличие смысла жизни и жизненных целей, оценка человеком себя, самоуспешность (М.В. Бучацкая) [39]. В исследовании О.С. Ширяевой выявлены взаимосвязи смысло-жизненных ориентаций, осмысленности жизни, суверенности психологического пространства, толерантности, стратегий жизни, ценностных ориентаций и стратегий поведения личности с психологическим благополучием [187].

Прикладные аспекты психологического благополучия представлены работами в изучении субъектов воспитательного, образовательного процессов, в связи с различными аспектами функционирования личности. Однако при имеющемся разнообразии проводимых исследований специалистами подчеркивается недостаточность исследований психологического благополучия.

Таким образом, сравнительный анализ исследований позволил нам рассмотреть различные подходы к понятию «психологическое благополучие» и синонимичных понятий, выделению его структурных компонентов. Накопленные теоретические и эмпирические данные о феномене психологического благополучия указывают на его большую роль в личностной организации. Рассмотренные научные позиции исследователей данного феномена позволяют констатировать, что психологическое благополучие является субъектной характеристикой личности, резервом активности и осуществления деятельности; занимает центральное место в самосознании, взаимосвязано с образом Я личности; определяет качественные характеристики самоустановок и отношения к себе в широком классе жизненных ситуаций; является индивидуальным критерием оценки самооффективности, успешности, самореализации, саморазвития, отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью; связано с проявлением различных личностных феноменов.

Поэтому актуальным направлением исследования личностной детерминации удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости является изучение психологического благополучия. Мы полагаем, что компоненты психологического благополучия «цель в жизни» и «самопринятие» являются наиболее перспективными в исследовании обозначенной проблемы. Поскольку осмысленность жизни, оценка достижения поставленных целей, принятие личностью своих «сильных» и «слабых» сторон невозможны без рефлексии относительно образа физического Я. Вероятно, что повышение привлекательности образа физического Я может являться ресурсом личности в достижении жизненных целей и задач.

В заключение следует подчеркнуть, что проведенный анализ показал актуальность изучения перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности в качестве возможных личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости. Исследователи данных личностных феноменов характеризуют их устойчивостью, постоянством проявления в широком классе бытия личности, взаимосвязью с самосознанием, построением Я-образа, высотой самооценки личности. Следовательно, возможно, высота самооценок реального и идеального образов физического Я, уровень удовлетворенности внешностью могут быть обусловлены влиянием совокупности компонентов перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности, что полностью соответствует цели нашего исследования.

### **Глава 3. Эмпирическое исследование личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости**

#### **3.1. Общая стратегия и методы исследования**

В рамках данного исследования мы придерживаемся лично ориентированного подхода к изучению удовлетворенности образом физического Я – выявлению личностных предикторов как инструмента построения прогноза на основе применения регрессионного анализа. Такой подход характеризуется высокой практикоориентированностью, позволяя разрабатывать практические рекомендации женщинам в период зрелости, не удовлетворенным образом физического Я, ослабляя негативное влияние социума и культуры на образ Я, повышая адекватность восприятия образа физического Я, сохраняя целостность Я личности.

В ходе анализа теоретических источников по проблеме образа физического Я нами были определены адекватные подходы к исследованию, выделению объекта и предмета, цели и задач, построению этапов исследования, формированию выборки испытуемых, а также релевантного методического и статистического инструментария.

В соответствии с выбранным подходом эмпирическое исследование предполагало последовательную реализацию четырех основных этапов, соответствующих поставленным задачам. На каждом этапе исследования в соответствии с поставленными задачами полученные эмпирические данные подвергались количественной и качественной обработке. Каждый этап исследования последовательно подготавливал и позволял решать задачи последующего. Последовательность этапов исследования, их характеристика (задачи, выборка, методы сбора данных, методический инструментарий, методы обработки данных) представлена в Таблице 1.

## Характеристика основных этапов исследования

Критерии	Этапы исследования			
	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Задачи	1. Изучить научную литературу по теме исследования. 2. Изучить мнение экспертов относительно возможных мотивов ухода за внешностью	Определить уровни удовлетворенности образом физического Я, особенности активности в уходе за собой, а также специфические мотивы ухода за внешностью.	Выявить личностные факторы удовлетворенности образом физического Я (перфекционизм, временная перспектива, психологическое благополучие).	Выявить личностные типы женщин в период зрелости на основе уровня удовлетворенности образом физического Я и особенностей перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия
Выборка	36 человек	120 человек (3 группы)	120 человек (3 группы)	120 человек (3 группы)
Методы сбора данных	Контент-анализ аудио-визуальных документов	1. Опрос (анкета, свободное интервью). 2. Тестирование.	Тестирование	
Методический инструментарий		1. Методика диагностики самооценки Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн	1. Многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта, и Г. Флетта (И.И. Грачева). 2. Временная перспектива личности (А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина). 3. Психологическое благополучие личности» (Л.А. Пергамешчик, Н.Н. Лепещинский).	
Методы обработки данных	1. Частотный анализ. 2. Качественный анализ	1. Частотный анализ. 2. Качественный анализ. 3. Статистические методы (критерии различий – t-Стьюдента, U-Манна-Уитни, H-Краскала-Ущллеса, ф- Фишера; факторный анализ)	1. Качественный анализ. 3. Статистические методы (множественный регрессионный анализ)	1. Качественный анализ. 2. Статистические методы (иерархический кластерный анализ)

### **Описание выборки исследования.**

В соответствии с целью и задачами исследования нами была сформирована выборка испытуемых, состоящая из женщин в период зрелости. Зрелость (взрослость) определяется моментом завершения юности и началом периода старения (А.В. Петровский, А.А. Реан, Б.А. Сосновский) [141–143]. Период окончания юности соответствует 20–23 годам (А.В. Толстых) [167]. Начало старения – 55–60 лет (Б.С. Волков, Н.В. Волкова) [47]. Соответственно возраст женщин, принявших участие в исследовании, соответствует 22–55 годам. Наш выбор для исследования женщин 22–55 лет определяется также тем, что данный возрастной период характеризуется полным расцветом физического Я человека. По мнению В.Г. Сахаровой, по окончании периода юности тело теряет юношескую угловатость и приобретает черты тела взрослого человека, становится сексуально привлекательным и выразительным [149]. Верхняя граница зрелого возраста – это период естественного, физиологического угасания телесности человека и снижения физической привлекательности [47].

Кроме того, актуальность исследования сформулированной проблемы на выборке женщин в период зрелости обусловлена тем, что исторически женщины являются высоко сензитивными к изменениям внешности, привлекательность физического Я занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей женщины [82, 88, 91, 112, 133, 158, 159, 161]. В период зрелости, характеризующийся как этап высших жизненных достижений (К.А. Абульханова-Славская), женщина максимально включена в различные сферы общественных отношений и деятельности, что требует мобилизации всех имеющихся ресурсов, в том числе и привлекательной внешности.

Исследование проводилось на базе ООО «Центр пластической хирургии доктора Пуценко» (г. Омск). Общий объем выборки составил 156 испытуемых – женщины в возрасте от 22 до 55 лет. На первом (подготовительном) этапе в исследовании приняли участие 36 женщин, на последующих (основных) этапах – 120. Репрезентативность выборки исследования обеспечивалась

целенаправленным отбором, учитывающим пропорциональную представленность женщин с разной степенью активности поведения в уходе за своей внешностью (низкая, средняя, высокая), уравновешенным по демографическим характеристикам (возраст, образование, занятость, семейное положение, наличие детей, материальный доход). Данные о выборке представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Демографические характеристики выборки исследования

№	Демографические характеристики		Степень активности ухода за внешностью, % испытуемых		
			низкая	средняя	высокая
1	Средний возраст	22 – 55 лет	37,7	38,4	38,2
2	Образование	Среднее техническое	30	27	15
		Высшее	70	73	85
3	Занятость	Работают	90	90	85
		Не работают	10	10	15
4	Семейное положение	Замужем	73	68	70
		Не замужем	27	32	30
5	Наличие детей	Нет	25	23	20
		1 ребенок и более	75	77	80
6	Материальный доход семьи (тыс.руб/чел)	5 – 10	39	23	23
		10 – 25	53	35	42
		Более 25	8	42	35

**Методы и методики исследования.**

В нашем исследовании основными методами сбора данных являлись метод опроса (анкетирование) и психологического тестирования. Методический инструментарий образуют – авторская анкета, методика диагностики самооценки Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн, «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой), опросник «Временная перспектива личности» Ф. Зимбардо (адаптация А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной), «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.А. Пергаменщика, Н.Н. Лепешинского).

*Анкетный опрос.* В соответствии с целью и задачами исследования нами была разработана анкета, направленная на исследование активности поведения в

уходе за своей внешностью и демографических характеристиках испытуемых (содержание анкеты представлено в Приложении 1.1).

Анкета включает в себя четыре основных блока. Первый блок вопросов (1–4) – подготовительный, позволяющий установить контакт с респондентом, ввести в общую проблематику темы. Ответы на данные вопросы нами не учитывались. Второй блок вопросов (5–8) позволяет получать информацию об особенностях применяемых способов поддержания внешней привлекательности, а также дает возможность определять уровень активности ухода за собой. При обработке подсчитывалась частота встречаемости каждого варианта ответа, а также одномоментное количество способов ухода за внешностью, применяемых респондентами. Полученные данные переводились в проценты. Третий блок вопросов (9) касается получения информации о демографических характеристиках испытуемых.

Анкета носила анонимный характер. Время заполнения анкеты 10–15 минут.

*«Методика диагностики самооценки» Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн* дает возможность изучать самооценку реального и идеального образов Я личности (физического Я, психологического Я, социального Я), а также расхождение между ними, позволяя определять уровень удовлетворенности образами Я (содержание методики представлено в Приложении 1.2) [147].

Данная методика относится к шкальным техникам. Испытуемым предлагается оценить уровень развития разнообразных сторон личности на изображенной вертикальной линии (шкала) длиной 100 мм с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. Нижняя точка шкалы символизирует самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Классический вариант методики содержит 4 шкалы – здоровье, ум, характер, счастье. В соответствии с рекомендациями автора данной методики количество шкал, обозначающих разнообразные личностные аспекты, может варьироваться в зависимости от цели и задач исследования [147, 192]. В нашем исследовании оценке подвергались

шкалы – здоровье (тренировочная шкала), карьера, материальный доход, внешность, семейные отношения, уверенность в себе, взаимоотношения с мужчинами, умение общаться, круг общения, счастье, социальный статус. Количество и название шкал было определено на основании результатов, полученных нами на первом (подготовительном) этапе исследования.

В соответствии с инструкцией по работе с методикой испытуемым необходимо оценить и отметить на каждой шкале черточкой («-») уровень здоровья, карьеры, внешности и др. в настоящий момент времени (реальная самооценка), а после этого крестиком («х») отметить тот уровень, который бы полностью удовлетворял испытуемых (идеальная самооценка).

Ответы испытуемых по всем шкалам получают количественную характеристику от 0 до 100, выражаемую в баллах (1 мм = 1 балл). В результате обработки нами были получены индивидуальные значения реальной, идеальной самооценки, а также расхождение между ними как показатель удовлетворенности собой [23, 53, 78, 79, 123, 149, 165]. Чем меньше расхождение между реальной и идеальной самооценкой, тем выше удовлетворенность испытуемых образом Я. Чем больше расхождение – тем ниже удовлетворенность.

Установление норм по данной методике осуществлялось посредством расчета среднего значения ( $M$ ) и стандартного отклонения ( $\sigma$ ) интегрального показателя реальной, идеальной самооценки и расхождения между ними.

Методика заполняется респондентами индивидуально. Среднее время заполнения 10–12 минут.

*«Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой)* позволяет измерить уровень перфекционизма личности и определить характер соотношения его составляющих (содержание методики представлено в Приложении 1.3) [61].

Каждому испытуемому предлагается бланк методики, сопровождающийся инструкцией. Опросник содержит 45 утверждений, образующих 3 субшкалы:

- «перфекционизм, ориентированный на себя» отражает высокие стандарты личности по отношению к себе, постоянное оценивание и цензурирование собственного поведения, а также мотив стремления к совершенству;

- «перфекционизм, ориентированный на других» представляет собой убеждения и ожидания относительно способностей значимых других и предполагает акцент на исключительной важности их совершенства;

- «социально предписанный перфекционизм» отражает потребность соответствовать стандартам значимых других и ожидание нереалистичных стандартов, предъявляемых окружающими.

Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по семибалльной шкале: 1 – полностью не согласен; 4 – нейтральное отношение, затрудняюсь ответить; 7 – полностью согласен.

Обработка проводилась подсчетом баллов по показателям общего уровня перфекционизма (45 вопросов), а также по 3 субшкалам (по 15 вопросов в шкале) в соответствии с ключом (Приложение 1.3 Таблица 1).

Установление норм по данной методике осуществлялось посредством расчета среднего значения ( $M$ ) и стандартного отклонения ( $\sigma$ ).

Методика заполняется испытуемым индивидуально. Среднее время заполнения 15–20 минут.

*Опросник «Временная перспектива личности» Ф. Зимбардо (адаптация А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной)* позволяет изучать компоненты временной перспективы личности (содержание методики представлено в Приложении 1.4) [163].

Опросник состоит из 56 пунктов, образующих 5 шкал:

- «негативное прошлое» отражает общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому, сопровождается присутствием травмы, болью и сожалением;

- «гедонистическое настоящее» отражает беззаботное и беспечное отношение ко времени и жизни, а также принятие рискованных решений, предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о последствиях, неспособность отказаться от получения удовольствия сегодня ради завтрашней награды;

- «будущее» отражает общую ориентацию на будущее, предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям и характеризуется их планированием и достижением;

- «позитивное прошлое» отражает теплое сентиментальное отношение к прошлому, отражает ностальгическую, позитивную реконструкцию прошлого, которое представляется в радужном свете, что свидетельствует о здоровом взгляде на жизнь;

- «фаталистическое настоящее» раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни в целом.

Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по пятибалльной шкале: 1 – совершенно неверно, 2 – неверно, 3 – нейтрально, 4 – верно, 5 – совершенно верно.

Процедура обработки методики: обработка проводилась подсчетом баллов по 5 шкалам в соответствии с ключом (Приложение 1.4 Таблица 2). Сумму баллов по каждой шкале необходимо разделить на общее количество пунктов данной шкалы. Авторами методики рассчитаны нормативные значения по пяти шкалам ( $M \pm \sigma$ ) (Приложение 1.4 Таблица 3).

Методика заполняется испытуемым индивидуально. Среднее время заполнения 15 – 20 минут.

*Методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Л.А. Пергаменцик, Н.Н. Лепешинский)* позволяет измерять степень выраженности основных показателей психологического благополучия личности (содержание методики представлено в Приложении 1.5) [136].

Каждому испытуемому предлагается бланк методики, сопровождающийся инструкцией. Опросник содержит 84 утверждения, образующих 6 шкал:

- «положительные отношения с другими» – наличие близких приятных, доверительных отношений с окружающими, желание проявлять заботу о близких людях, способность к эмпатии, любви и близости;
- «автономия» – независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках;
- «управление окружением» – чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям;
- «личностный рост» – чувство непрерывного саморазвития, отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени;
- «цель в жизни» – наличие целей в жизни, чувства осмысленности жизни;
- «самопринятие» – поддержание позитивного отношения к себе, признание и принятие всего собственного личностного многообразия.

Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по шестибальной шкале: 1 – абсолютно не согласен, 2 – не согласен, 3 – скорее не согласен, 4 – скорее согласен, 5 – согласен, 6 – абсолютно согласен.

Обработка проводилась подсчетом баллов по каждой шкале в соответствии с ключом (Приложение 1.5 Таблица 4). Затем осуществлялся перевод «сырых баллов» в стэны (Приложение 1.5 Таблица 5).

Методика заполняется испытуемым индивидуально. Среднее время заполнения 25–30 минут.

### 3.2. Удовлетворенность образом физического Я, активность и мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов

#### 3.2.1. Уровни удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости

Удовлетворенность образом физического Я изучалась с использованием шкалы «внешность» методики диагностики самооценки (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн) по параметрам высоты самооценки реального, идеального образа физического Я, а также расхождения между ними как проявление удовлетворенности/неудовлетворенности внешностью. Выборка испытуемых была разделена на группы. Критерием формирования групп является уровень удовлетворенности образом физического Я – низкий (1 группа), средний (2 группа), высокий (3 группа) (Таблицы 3, 4).

Таблица 3

Среднегрупповые показатели самооценки образа физического Я, баллы

№	Самооценка внешности	1 группа		2 группа		3 группа	
		М±σ	t	М±σ	t	М±σ	t
1	Реальный образ физического Я	39±13	3,05**	66±15	-1,99	77±22	2,73**
2	Идеальный образ физического Я	91±13	0,92	86±12	-0,86	82±22	1,21
3	Расхождение между самооценкой реального и идеального образа физического Я	52±12	3,97***	20±6	-2,03	5±3	4,67***

Примечание: \* – значимость различий при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – значимость различий при  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* – значимость различий при  $p \leq 0,001$ .

Распределение испытуемых групп в соответствии с нормами по шкале  
«внешность», %

№ п/п	Самооценка внешности	Соответствие норме	Удельный вес испытуемых, %		
			1 группа	2 группа	3 группа
1	Реальный образ физического Я	ниже нормы	63***	14	4
		норма	37	69*	29
		выше нормы	0	17*	67**
2	Идеальный образ физического Я	ниже нормы	4	24	28*
		норма	64	58	51
		выше нормы	32	18	21
3	Расхождение между самооценкой реального и идеального образа физического Я	ниже нормы	0	0	100***
		норма	0	100***	0
		выше нормы	100***	0	0

Примечание: \* – значимость различий при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – значимость различий при  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* – значимость различий при  $p \leq 0,001$ .

При сравнении индивидуальных значений расхождения самооценок реального и идеального образа физического Я испытуемых со значением нормы ( $22 \pm 13$ ) выявлена неудовлетворенность образом физического Я у 24 человек ( $t = 3,97$  при  $p \leq 0,001$ ) (1-я группа), средний уровень удовлетворенности образом физического Я свойственен 67 испытуемым (2-я группа), высокой удовлетворенностью образом физического Я характеризуются 29 испытуемых ( $t = 4,67$  при  $p \leq 0,001$ ) (3 группа).

Средний возраст испытуемых 1-й группы составляет 37 лет, 2-й группы – 42 года, 3-й группы – 32 года. Полная социально-демографическая характеристика групп, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я, представлена в Приложении 2 Таблице 6.

Неудовлетворенность образом физического Я зависит от заниженной самооценки реального образа физического Я ( $t = 3,05$  при  $p \leq 0,01$ ) у большинства испытуемых 1-й группы (63%) (при сравнении со 2-й группой  $F_{эмп} = 3,37$  при  $p \leq 0,001$ ; с 3-й группой  $F_{эмп} = 4,53$  при  $p \leq 0,001$ ) и высокой самооценки идеального образа физического Я ( $H = 7,05$  при  $p \leq 0,05$ ). Выявленная

закономерность свидетельствует о конфликте между низкой самооценкой реального и высокой самооценкой идеального образов физического Я, о недовольстве и дискомфорте в эмоциональной сфере женщин, не удовлетворенных своей внешностью.

При среднем (адекватном) уровне удовлетворенности образом физического Я (2-я группа) конфликта между самооценкой реального и идеального образов физического Я не выявлено. Большинство испытуемых (69%) адекватны в оценке реального и идеального образов физического Я. Это дает основания предполагать, что испытуемые удовлетворены образом физического Я – принимают свой внешний облик, осознают его «сильные» и «слабые» стороны, испытывают эмоциональный комфорт при оценке своей внешности.

Испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности образом физического Я (3-я группа) характеризуются большим количеством респондентов (67%) (при сравнении с 1-й группой  $f_{эмп} = -6,07$  при  $p \leq 0,001$ ; с 3-й группой –  $f_{эмп} = -3,38$  при  $p \leq 0,001$ ) с завышенной самооценкой реального образа физического Я относительно нормы ( $t = 2,73$  при  $p \leq 0,01$ ). В отличие от 1 и 2 групп у 28% испытуемых (при сравнении с 1-й группой  $f_{эмп} = -2,25$  при  $p \leq 0,05$ ) показатель самооценки идеального образа физического Я является меньшим в выборке ( $H = 7,05$  при  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, испытуемые полностью удовлетворены образом физического Я и не намерены что-то кардинально менять в своем внешнем облике.

Таким образом, полученные результаты подтверждают точку зрения исследователей о роли самооценки реального и идеального образов в формировании удовлетворенности образом физического Я [78, 79, 120, 149, 153]. Но вместе с тем анализ конкретизировал роль образов реальной и идеальной внешности в определении уровня удовлетворенности внешностью, зависящего от адекватности высоты самооценок данных образов. Неудовлетворенность внешностью обусловлена неадекватно заниженной самооценкой реального образа и высокой самооценкой идеального образа физического Я. Адекватность высоты

самооценки реального и идеального образов физического Я являются определяющими факторами среднего (адекватного) уровня удовлетворенности внешностью. Высокий уровень удовлетворенности внешностью зависит от завышенной самооценки реального образа физического и высокой самооценки идеального образа физического Я.

### **3.2.2. Взаимосвязь удовлетворенности образом физического Я с активностью поведения в уходе за внешностью у женщин в период зрелости**

К.А. Абульханова-Славская подчеркивает, что удовлетворенность личности фиксирует способ удовлетворения потребностей, что, в свою очередь, служит стимулом к дальнейшему повышению уровня активности и притязаний или их снижению (К.А. Абульханова-Славская) [1]. Соответственно активность поведения в уходе за внешностью является косвенным показателем удовлетворенности образом физического Я. Поэтому, с нашей точки зрения, удовлетворенность образом физического Я необходимо изучать с учетом специфики активности поведения в уходе за внешностью, отражающей осознанность качества изменений в образе физического Я, его значимость в структуре самосознания личности. Кроме того, современные образы идеальной внешности не только несут информацию о содержании социально одобряемого образа физического Я, но и указывают на способ его достижения, формируя степень активности в уходе за собой (Э. Гоффман, А. Дударева, В.А. Лабунская) [98]. Понятие «активность» используется нами в широком смысле – интенсивность, мера усилий, направленных на поддержание внешней привлекательности испытуемыми.

Изучение особенностей активности поведения в уходе за внешностью в трех группах, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я, проводилось по критериям – интенсивность применяемых способов ухода за внешностью, ежедневные затраты времени и материальные расходы на уход за

внешностью, частота обновления гардероба испытуемыми, а также принималось во внимание распределение испытуемых внутри групп по уровню активности (низкий, средний, высокий). Выполнение данной задачи обеспечивалось анкетным опросом.

Развернутый анализ активности поведения в уходе за внешностью в исследуемых группах представлен в Приложении 3 Таблицах 7–10, обобщенный анализ представлен на Рисунках 1, 2 и в Таблице 5.

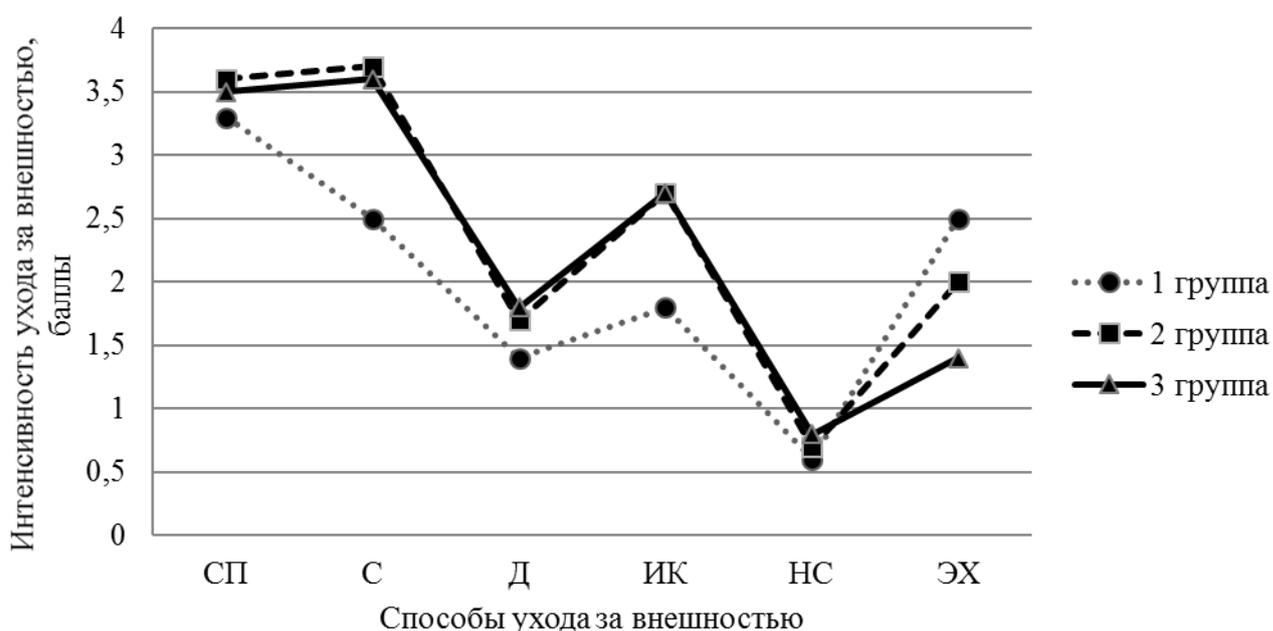


Рис.1. Анализ интенсивности применяемых способов ухода за внешностью у испытуемых групп

Примечание: СП – самостоятельные процедуры; С – занятия спортом; Д – самостоятельное соблюдение диеты; ИК – посещение специалистов «индустрии красоты»; НС – нестандартные способы поддержания красоты и омоложения; ЭХ – эстетическая хирургия.

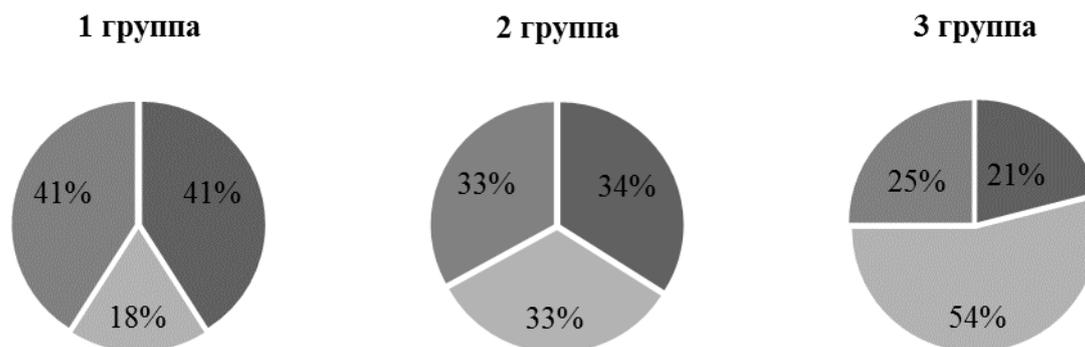


Рис. 2. Распределение испытуемых групп по уровню активности ухода за внешностью, %

Примечание:   
 – низкая активность ухода за внешностью;   
 – средняя активность ухода за внешностью;   
 – высокая активность ухода за внешностью.

Таблица 5.

#### Анализ активности ухода за внешностью

№	Критерии активности	1 группа	2 группа	3 группа
1	Ежедневные затраты времени (мин.)	49	58	56
2	Материальные затраты на внешность (% от ежемесячного бюджета)	8	15	9
3	Частота обновления гардероба (кол-во новинок в сезон)	6	7	7

Особенностью испытуемых 1-й группы, не удовлетворенных образом физического Я, является в большей степени ориентация на низкую (41%) либо высокую (41%) интенсивность применяемых способов ухода за внешностью ( $F_{эмп} = -1,65$  при  $p \leq 0,05$ ) (Рисунок 2). В отличие от других групп испытуемые 1-й группы чаще обращаются к эстетической хирургии ( $H = 37,01$  при  $p \leq 0,05$ ), но они не склонны к более интенсивному самостоятельному уходу за своей внешностью, занятиям спортом ( $H = 36,11$  при  $p \leq 0,05$ ), использованию услуг специалистов «индустрии красоты» ( $H = 36,24$  при  $p \leq 0,05$ ) (Рисунок 1, 2). Кроме того, испытуемые данной группы характеризуются меньшими ежедневными

затратами времени и материальными расходами на уход за внешностью, реже обновляют своей гардероб (Таблица 5).

Вероятно, при неудовлетворенности образом физического Я незначительный самостоятельный уход за своей внешностью не позволяет существенно повысить самооценку реального образа физического Я, но при этом потребность повышения привлекательности внешнего облика (высокая самооценка идеального образа физического Я) мотивирует 41% испытуемых на обращение к эстетической хирургии. В целом при неудовлетворенности образом физического Я поведение испытуемых 1 группы в уходе за внешностью в отличие от других групп характеризуется недостаточной активностью.

Во 2-й группе (средний уровень удовлетворенности образом физического Я) испытуемые обращаются в равной степени к разнообразным способам поддержания внешней привлекательности (Рисунок 2). В отличие от 1-й группы они более интенсивно занимаются спортом, регулярно обращаются к специалистам «индустрии красоты» (диетологи, косметологи, мастера маникюра, педикюра и т.д.), но при этом они менее активны в использовании услуг эстетической хирургии.

Вероятно, при среднем уровне удовлетворенности внешностью адекватность самооценки реального и идеального образов физического Я определяется большей интенсивностью, регулярностью применения совокупности многообразных способов ухода за внешностью (Рисунки 1, 2) – более высокими затратами времени и материальных ресурсов в уходе за собой, регулярном обновлении гардероба (Таблица 5). С нашей точки зрения, поведение испытуемых в уходе за внешностью можно охарактеризовать как высоко активное.

Большинство (54%) испытуемых 3-й группы (высокий уровень удовлетворенности образом физического Я) характеризуется средней степенью активности ухода за внешностью ( $\varphi_{эмп} = -2,24$  при  $p \leq 0,05$ ;  $\varphi_{эмп} = -1,91$  при  $p \leq 0,05$ ). В уходе за внешностью они склонны в большей мере обращаться к специалистам «индустрии красоты» ( $H = 36,24$  при  $p \leq 0,05$ ), нежели к

эстетической хирургии ( $N = 37,01$  при  $p \leq 0,05$ ) (Рисунок 1, 2), а также к умеренным затратам времени, материальным расходам на уход за внешностью и обновление гардероба (Таблица 5). Вероятно, в данной группе средняя степень активности поведения в уходе за своей внешностью является достаточной для поддержания высокого уровня самооценки реального образа физического Я и удовлетворенности внешностью.

Таким образом, проведенный анализ позволил выявить взаимосвязимую связь удовлетворенности образом физического Я со степенью активности поведения в уходе за собой у женщин в период зрелости. С одной стороны, удовлетворенность образом физического Я является регулятором активности в уходе за внешностью. Но, с другой стороны, степень активности ухода за внешностью, возможно, определяет уровень удовлетворенности образом физического Я. Неудовлетворенность образом физического Я сопровождается низкой активностью ухода за внешностью. По мере увеличения активности повышается уровень удовлетворенности образом физического Я. При достижении высокого уровня удовлетворенности образом физического Я активность поведения в уходе за собой снижается до среднего уровня, достаточного для поддержания внешней привлекательности и удовлетворенности образом физического Я.

### **3.2.3. Мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости**

Теоретический анализ по проблеме удовлетворенности образом физического Я показал, недостаточность изучения мотивов, побуждающих на физическое совершенство. С нашей точки зрения, исследование мотивов ухода за внешностью позволяет выявлять: причины неудовлетворенности внешностью и целенаправленной активности воздействия на образ физического Я; степень готовности к изменениям во внешности; осознанность выбора способов и их интенсивность в уходе за собой; степень значимости внешнего облика в Я-образе

личности. Поэтому их изучение у испытуемых, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я, соответствует цели и задачам нашего исследования. С.Р. Пантилеев отмечает, что «природа самоотношения не замыкается внутренним пространством личности и ее самосознания, а через мотивы связывается с реальной жизнедеятельностью субъекта» [134, с. 224].

Выполнение данной задачи реализовывалось на двух этапах. На первом этапе исследования было изучено мнение экспертов «индустрии красоты» (косметологи, стилисты, fashion-дизайнеры, пластические хирурги, звезды шоу-бизнеса, фотографы, режиссеры) относительно возможных мотивов ухода за внешностью. Для этого был применен контент-анализ аудиовизуальных документов в рамках эфира передачи «Лига пациентов: цена красоты» на телеканале «Домашний» (февраль – июнь 2008 г.), а также последующий качественный и частотный анализ эмпирических данных. Участниками данной телепередачи были 36 женщин в возрасте от 22 до 55 лет, не удовлетворенных своей внешностью. Поведение женщин характеризуется высокой активностью в уходе за собой – они регулярно ухаживают за своей внешностью самостоятельно, посещают фитнес, обращаются к «салонным» процедурам и услугам эстетической хирургии. Несомненным плюсом данной телепередачи стало непосредственное общение экспертов с женщинами, не удовлетворенными образом физического Я, что позволило нам в максимально возможной степени произвести сбор необходимых данных.

Согласно мнению экспертов, мотивы ухода за внешностью у женщин в период зрелости отражают не только уровень удовлетворенности образом физического Я, но и образами психологического и социального Я личности (уверенность в себе, счастье, семейная сфера, взаимоотношения с мужчинами, карьера и доход, социальный статус, круг общения, умение общаться).

При этом поведение большинства женщин (88%) полимотивировано, в среднем они называют одновременно от 2 до 4 мотивов. В таблице 6 приведена иерархия мотивов ухода за внешностью у женщин в период зрелости.

## Иерархия мотивов ухода за внешностью у женщин в период зрелости

№	Мотивы	Частота встречаемости	
		чел.	%
1	<b>Низкая самооценка внешности:</b> сомнение в своей привлекательности, восстановление утраченной привлекательности после родов, неудовлетворенность от предыдущей эстетической операции	36	100
2	<b>Приближение к идеалу красоты:</b> для себя, давно мечтала об операции, перепробовала все, но поможет только эстетическая операция, желание носить модную обтягивающую одежду, подчеркивающую сексуальность, влияние рекламы, хочу внешность как у звезды	36	100
3	<b>Неуверенность в себе:</b> неуверенность в себе, внутренние комплексы, чувство дискомфорта, стеснение при общении, дразнили в детстве	25	69
4	<b>Семейная сфера и взаимоотношения с мужчинами:</b> удержать мужа в семье, отчуждение мужа, муж намного моложе, операцию хочет муж, иметь больше поклонников, улучшить сексуальные взаимоотношения, ускорить предложение выйти замуж	20	56
5	<b>Карьера и доход:</b> неудовлетворенность карьерными достижениями, удержание и рост карьеры, желание сменить работу, возможность претендовать на высокий материальный доход	18	50
6	<b>Социальный статус и круг общения:</b> занять более высокое социальное положение, не устраивает круг общения	8	22
7	<b>Ощущение счастья:</b> чувствовать себя более счастливой, попытка улучшить жизнь, начать жизнь заново	7	19
8	<b>Медицинские показания</b> из-за ошибок в процессе предыдущих эстетических операций	5	14
9	<b>Неумение общаться</b> и трудности в общении	4	11

Контент-анализ показал, что мотивация женщин в уходе за собой зависит от удовлетворенности в широком классе жизненных ситуаций и социально-психологических особенностей личности.

Эмпирическая проверка полученных результатов осуществлялась на втором этапе исследования с использованием методики диагностики самооценки Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, позволяющей изучать уровень удовлетворенности составляющими образов физического, психологического и социального Я (расхождение между самооценками реального и идеального образов Я). В задачу нашего исследования не входил подробный анализ удовлетворенности составляющими образов психологического и социального Я (самооценка реального и идеального образов). Нами был проанализирован уровень удовлетворенности данными образами. Результаты исследования представлены в Приложении 4 Таблице 11.

Анализ показал, что испытуемые исследуемых групп, отличающиеся уровнем удовлетворенности образом физического Я и активностью ухода за внешностью, в разной степени удовлетворены составляющими образов психологического (счастье, уверенность в себе) и социального Я (карьера, материальный доход, семейные отношения, взаимоотношения с мужчинами, умение общаться, круг общения, социальный статус).

В 1-й группе испытуемых, не удовлетворенных образом физического Я и с низкой активностью ухода за внешностью, выявлена неудовлетворенность всеми составляющими образов социального и психологического Я.

Испытуемые 2-й группы (средний уровень удовлетворенности образом физического Я, высокая активность ухода за внешностью) не удовлетворены здоровьем и материальным доходом. Выявлен средний уровень удовлетворенности карьерой, семейными отношениями, уверенности в себе и ощущения счастья. При этом они полностью удовлетворены взаимоотношениями с мужчинами, кругом общения, социальным статусом, умением общаться.

При высоком уровне удовлетворенности образом физического Я и средней степени активности ухода за внешностью у испытуемых (3-я группа) выявлены средний уровень удовлетворенности здоровьем и материальным доходом, а также высокая удовлетворенность составляющими образа социального (карьера,

семейные отношения, взаимоотношения с мужчинами, круг общения, умение общаться, социальный статус) и психологического Я (уверенность в себе, ощущение счастья).

Для выявления специфических мотивов ухода за внешностью в зависимости от уровня удовлетворенности образом физического Я был применен факторный анализ. Процедуре факторизации подвергались удовлетворенность внешностью и составляющими образом психологического и социального Я испытуемых исследуемых групп (Таблицы 7–9).

Таблица 7

Факторная структура удовлетворенности образом физического, психологического, социального Я в 1-й группе испытуемых

Факторы	% дисперсии	Переменные	Факторная нагрузка
Фактор 1 «Физическое и социально-психологическое Я»	37,51	<i>внешность</i>	0,82
		семейные отношения	0,76
		взаимоотношения с мужчинами	0,73
		уверенность в себе	0,73
		умение общаться	0,71
Фактор 2 «Профессиональная и личностная самореализация»	26,19	карьера	0,88
		материальный доход	0,77
		счастье	0,73
Фактор 3 «Здоровье»	12	здоровье	0,91

В результате факторного анализа в 1-й группе испытуемых, не удовлетворенных образом физического Я, выявлено три фактора удовлетворенности образом Я, включающие 75,7% полученной информации. Фактор 1 «Физическое и социально-психологическое Я» (37,51% дисперсии фактора) образуют такие переменные, как внешность, семейные отношения, уверенность в себе, взаимоотношения с мужчинами, умение общаться. Фактор 2 «Профессиональная и личностная самореализация» (26,19% дисперсии фактора)

включает в себя следующие переменные – карьеру, материальный доход, счастье. Фактор 3 «Здоровье» (12% дисперсии фактора) представлен одной переменной.

Отличительной особенностью испытуемых 1-й группы, не удовлетворенных внешностью, образ физического Я интегрирован в многообразные аспекты социально-психологического бытия личности, он является ведущим, центральным компонентом самосознания и Я-образа. В то же время он обладает меньшей значимостью в сфере профессиональной и личностной самореализации. Вероятно, что испытуемые оценивают привлекательность образа физического Я достаточной для осуществления профессиональной деятельности, но недостаточной для гармонии социально-психологического Я. По всей видимости, неудовлетворенность семейными отношениями, взаимоотношениями с мужчинами, коммуникативными навыками и неуверенность в себе переносится на неудовлетворенность внешностью. Мы полагаем, что в случае повышения активности ухода за внешностью и удовлетворенности образом физического Я привлекательный внешний облик может стать ресурсом повышения удовлетворенности социально-психологического Я личности.

Таким образом, при неудовлетворенности образом физического Я и низкой активности ухода за собой мотивы ухода за внешностью связаны с неудовлетворенностью семейными отношениями, взаимоотношениями с мужчинами, развитием коммуникативных навыков и неуверенностью в себе. Полученные результаты соотносятся с точкой зрения Л.Н. Ожиговой о том, что у женщин в период зрелости «актуальным становится стремление улучшить здоровье, гармонизировать отношения с любимым человеком и приобрести свободу» [131, с. 33].

В Таблице 8 представлены результаты факторного анализа образа Я во 2 группе испытуемых, характеризующихся средним (адекватным) уровнем удовлетворенности образом физического Я и высокой активностью ухода за собой.

Факторная структура удовлетворенности образом физического, психологического, социального Я во 2-й группе испытуемых

Факторы	% дисперсии	Переменные	Факторная нагрузка
Фактор 1 «Личностная сфера и социальное взаимодействие»	45,81	умение общаться	0,95
		уверенность в себе	0,90
		взаимоотношения с мужчинами	0,89
		круг общения	0,82
		счастье	0,80
		семейные отношения	0,70
		социальный статус	0,65
Фактор 2 «Успех, профессиональная реализация и внешность»	24,25	материальный доход	0,91
		карьера	0,84
		<i>внешность</i>	0,66
		здоровье	0,65

Во 2-й группе выявлено два фактора удовлетворенности образом Я, которые описывают 70,05% полученной информации. Фактор 1, условно названный нами «Личностная сфера и социальное взаимодействие», образуют такие переменные, как умение общаться, уверенность в себе, взаимоотношения с мужчинами, круг общения, счастье, семейные отношения, социальный статус (45,81% дисперсии фактора). Фактор 2 «Успех, профессиональная реализация и внешность» образован переменными – материальный доход, карьера, внешность, здоровье (24,25% дисперсии фактора).

Особенностью 2-й группы испытуемых (средний уровень удовлетворенности образом физического Я) является ориентация на личностный рост и самореализацию в различных социальных сферах. Коммуникативные навыки, уверенность в себе, ощущение счастья, взаимоотношения с мужчинами, семейные отношения и социальный статус являются ведущими составляющими Я-образа. Выявленная закономерность подтверждает исследования Л.Н. Ожиговой, считающей, что в образе реальной женщины ориентация на

дружелюбное отношение с окружающими и ценность, значимость мнения других является подтверждением гендерной роли [131, с. 33].

Материальный доход как критерий социального успеха (Л.И. Дементий, Н.В. Лейфрид) [66], профессиональная реализация, а также внешность являются для них менее актуальными в Я-образе. Мы полагаем, что при среднем уровне удовлетворенности образом физического Я привлекательность внешнего облика важна в достижении успеха, повышении материального дохода и поддержания достигнутого уровня карьеры. Взаимосвязь между удовлетворенностью внешностью и неудовлетворенностью физическим здоровьем позволяет предположить, что средний уровень удовлетворенности образом физического Я не только обусловлен высокой активностью в уходе за собой, но и ограничен ресурсами физического здоровья. Мотивами ухода за внешностью при среднем (адекватном) уровне удовлетворенности образом физического Я и высокой активности ухода за собой являются потребность в повышении материального дохода, а также сохранение достигнутого уровня карьеры и ограниченность ресурсов физического здоровья.

Таблица 9

Факторная структура удовлетворенности образом физического, психологического, социального Я в 3-й группе испытуемых

Факторы	% дисперсии	Переменные	Факторная нагрузка
Фактор 1 «Социальное Я: семейное и межличностное взаимодействие»	33,57	семейные отношения	0,92
		взаимоотношения с мужчинами	0,72
		социальный статус	0,71
		круг общения	0,65
		материальный доход	0,65
Фактор 2 «Физическое и психологическое Я»	29,79	<i>внешность</i>	0,80
		уверенность в себе	0,76
		здоровье	0,72
		карьера	0,69

У испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности образом физического Я (3-я группа) факторная структура удовлетворенности Я-образом представлена

двумя факторами (63,36% информации). Фактор 1 обозначен как «Социальное Я: семейное и межличностное взаимодействие», он состоит из переменных – семейные отношения, взаимоотношения с мужчинами, социальный статус, круг общения, материальный доход (доля фактора 33,57%). Фактор 2 «Физическое и психологическое Я» отражает взаимосвязь переменных – внешность, уверенность в себе, здоровье, карьера (29,79% дисперсии фактора).

В 3-й группе испытуемых, характеризующихся высоким уровнем удовлетворенности образом физического Я, ведущую роль в структуре самосознания занимает ориентация на социальное Я (семейное и межличностное взаимодействие, материальный доход как критерий социального успеха) при меньшей значимости физического и психологического Я личности. Взаимосвязь удовлетворенности образа физического Я с уверенностью в себе позволяет предполагать, что испытуемые полностью осознают и принимают свой внешний облик, проявляют толерантность к социально одобряемым идеалам красоты. Выбор способов ухода за внешностью испытуемыми данной группы зависит от состояния физического здоровья, свидетельствуя об осознанном отношении к своей внешности. Очевидно, используемые способы ухода за внешностью полностью удовлетворяют испытуемых, а достигнутый уровень внешней привлекательности является актуальным и достаточным ресурсом поддержания карьерных достижений. Мы полагаем, что уверенность в себе, потребность поддержания карьерных достижений, ориентация на сохранение физического здоровья являются мотивами средней степени активности ухода за собой при высоком уровне удовлетворенности образом физического Я.

Таким образом, уровень удовлетворенности образом физического Я и степень активности поведения в уходе за собой взаимосвязаны со специфичными мотивами ухода за внешностью. Неудовлетворенность образом физического Я и низкая степень активности ухода за собой связаны с мотивами, отражающими недовольство семейными отношениями, взаимоотношениями с мужчинами, развитием коммуникативных навыков и неуверенность в себе. При среднем

уровне удовлетворенности и высокой активности ухода за собой – сохранение уровня карьерных достижений, обретение социального успеха и ограниченность ресурсами физического здоровья. Высокий уровень удовлетворенности образом физического Я при средней активности ухода за собой – сохранение физического здоровья, карьерных достижений и уверенности в себе.

### **3.3. Личностные факторы удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов**

На основании анализа литературных источников были выявлены личностные характеристики, позволяющие строить прогноз относительно личностной детерминации удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости – перфекционизм, временная перспектива и психологическое благополучие личности. Результаты психодиагностики данных личностных характеристик в исследуемых группах представлены в Приложении 4 Таблицах 12–14.

Для выявления комплексных личностных предикторов удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости, отличающихся уровнем удовлетворенности внешности, применялся множественный регрессионный анализ. Данный статистический метод позволяет изучить комплексное влияние независимых переменных (в нашем исследовании ими выступали компоненты перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности) на зависимую переменную (образ физического Я). Результаты регрессионного анализа представлены в Приложениях 5.1, 5.2, 5.3 Таблицах 15–28.

В исследуемых группах, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я, множественный регрессионный анализ применялся при изучении комплексного влияния личностных характеристик на самооценку

реального и идеального образов физического Я, а также на расхождение между данными образами (уровень удовлетворенности внешностью).

### 3.3.1. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на неудовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости

Результаты множественного регрессионного анализа в 1-й группе испытуемых, не удовлетворенных образом физического Я, представлены в Приложении 5.1 Таблицах 15–20 и наглядно отражены на Рисунке 3.

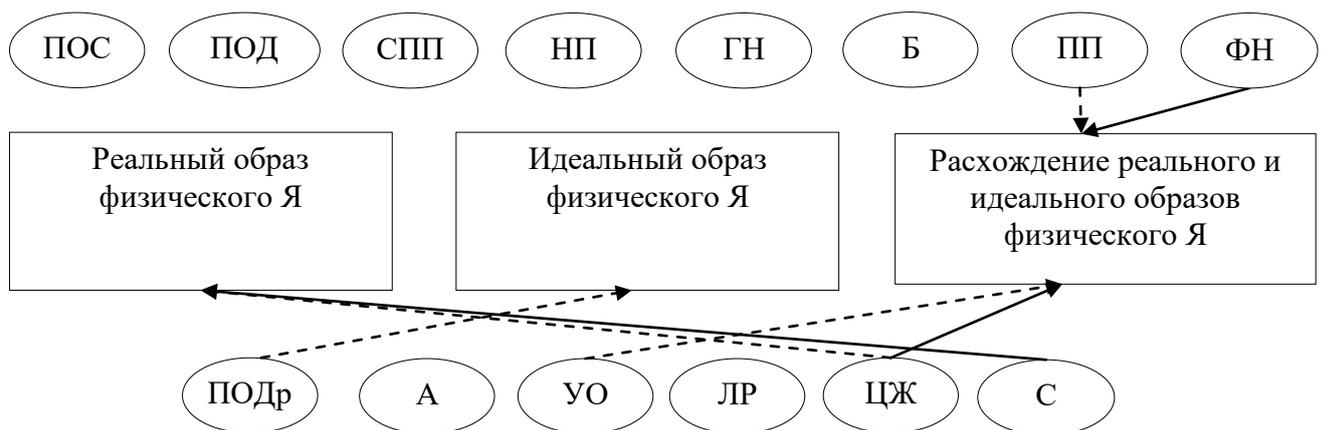


Рис. 3. Личностные факторы неудовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости (1-я группа испытуемых)

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; СПП – социально предписанный перфекционизм; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ПОДр – положительные отношения с другими; А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие; → – прямое влияние; -> – обратное влияние.

В исследуемой группе было выявлено влияние со стороны компонентов психологического благополучия на самооценку реального образа физического Я

(Приложение 5.1 Таблицы 15, 16). Регрессионная модель описывает 61,90 % общей дисперсии зависимой переменной. Значимыми личностными характеристиками, определяющими высоту самооценки реального образа физического Я, являются «самопринятие» (при  $p \leq 0,05$ ) и «цель в жизни» (при  $p \leq 0,01$ ). Совместное влияние указанных компонентов психологического благополучия на реальный образ физического Я является высоким ( $F = 7,439$  при  $p \leq 0,001$ ). Вероятностное уравнение реального образа физического Я в 1-й группе испытуемых, не удовлетворенных внешностью, имеет следующий вид:

$$Y (\text{ОФЯреал}) = 106,523 + (-1,372)\text{ЦЖ} + 1,232\text{С}$$

Примечание: Y (ОФЯреал) – самооценка реального образа физического Я; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие.

Заниженная самооценка реального образа физического Я у женщин, не удовлетворенных своей внешностью, зависит от влияния низкого «самопринятия» и обратного влияния «цель в жизни». Мы полагаем, что испытуемые недовольны собой и своей внешностью, разочарованы и обеспокоены своим внешним обликом (С), считают, что реальный образ физического Я не позволяет им достичь поставленных жизненных целей и задач в будущем (ЦЖ). Вероятно, применяемые способы ухода за внешностью не удовлетворяют испытуемых, мотивируя 41% испытуемых на более высокую активность поддержания внешней привлекательности.

Далее нами было изучено влияние личностных характеристик на самооценку идеального образа физического Я (Приложение 5.1 Таблицы 17, 18). Самооценка идеального образа физического Я у женщин, не удовлетворенных своей внешностью, зависит от обратного влияния компонента психологического благополучия «положительные отношения с другими» (при  $p \leq 0,05$ ). Влияние данной характеристики на идеальный образ физического Я является высоким ( $F = 6,117$  при  $p \leq 0,05$ ). Регрессионная модель объясняет 37,2% общей дисперсии зависимой переменной.

Вероятностное уравнение идеального образа физического Я выражается следующим образом:

$$Y (\text{ОФЯидеал}) = 129,494 + (-0,753)\text{ПОДр}$$

Примечание: Y (ОФЯидеал) – самооценка идеального образа физического Я; ПОДр – положительные отношения с другими.

Обратное влияние «положительных отношений с другими» (ограниченность количеством доверительных отношений с окружающими, сложность быть открытыми) на высокую самооценку образа идеальной внешности позволяет предположить, что он зависит от степени принятия испытуемых их социальным окружением, страха быть отвергнутыми, ненужными в обществе. Соответственно, выявленное влияние на самооценку идеального образа физического Я усиливает конфликт между образами реальной и идеальной внешности, формирует неудовлетворенность образом физического Я.

На неудовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости оказывают влияние компоненты временной перспективы и психологического благополучия (Приложение 5.1 Таблицы 19, 20). Мы установили, что регрессионная модель объясняет 69,7% общей дисперсии зависимой переменной. Неудовлетворенность образом физического Я формируется под прямым влиянием «фаталистического настоящего» (при  $p \leq 0,01$ ) и «цель в жизни» (при  $p \leq 0,001$ ) и обратным – «позитивное прошлое» (при  $p \leq 0,01$ ), «управление окружением» (при  $p \leq 0,01$ ). Совместное влияние указанных личностных характеристик на неудовлетворенность образом физического Я является высоким ( $F = 8,284$  при  $p \leq 0,001$ ).

Вероятностное уравнение неудовлетворенности образом физического Я в 1-й группе испытуемых имеет следующий вид:

$$Y(\text{ОФЯреал-идеал}) = 7,043 + 14,863\text{ФН} + (-12,625)\text{ПП} + 1,634\text{ЦЖ} + (-1,310)\text{УО}$$

Примечание: Y (ОФЯреал-идеал) – расхождение между реальным и идеальным образом физического Я; ФН – фаталистическое настоящее; ПП – позитивное прошлое; ЦЖ – цель в жизни; УО – управление окружением.

Полученные результаты позволяют предполагать, что неудовлетворенность образом физического Я в данной группе испытуемых зависит от влияния таких личностных особенностей, как неудовлетворенность женщинами достигнутыми результатами в уходе за своей внешностью (ПП), трудность контроля над возрастными изменениями внешности в настоящий момент времени (ФН), неспособность женщин самостоятельно улучшить состояние своей внешности (УО), намерение изменить жизнь, в т.ч. и внешность в будущем (ЦЖ).

Таким образом, личностными предикторами неудовлетворенности образом физического «Я» у женщин в период зрелости являются совокупность компонентов временной перспективы («фаталистическое настоящее», «позитивное прошлое») и психологического благополучия личности («цель в жизни», «управление окружением»). Компоненты психологического благополучия оказывают влияние на заниженную самооценку реального образа физического Я («самопринятие», «цель в жизни») и высокую самооценку идеального образа внешности («положительные отношения с другими»).

### **3.3.2. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на средний уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости**

Результаты множественного регрессионного анализа во 2-й группе испытуемых со средним уровнем удовлетворенности образом физического Я представлены в Приложении 5.2 Таблицах 21–24 и наглядно проиллюстрированы на Рисунке 4.

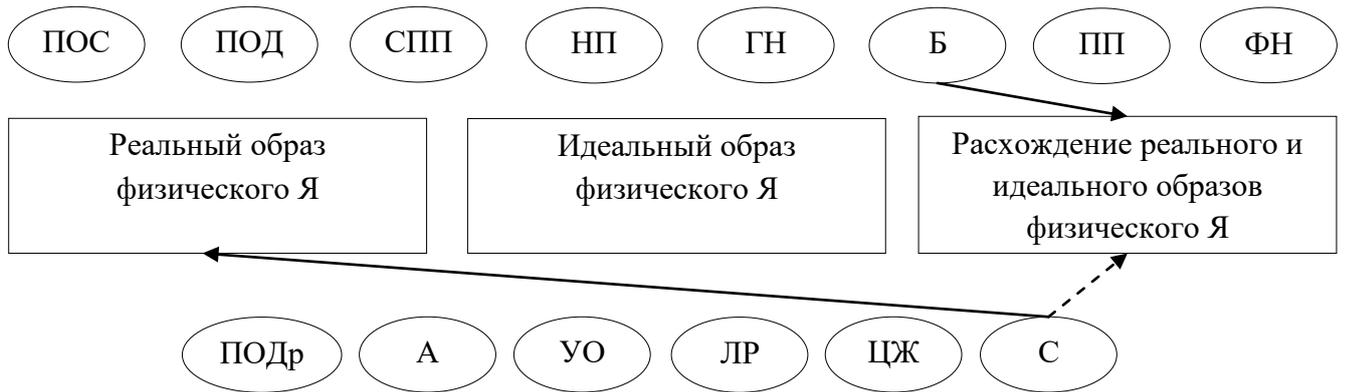


Рис. 4. Личностные факторы среднего уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости (2-я группа испытуемых)

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; СПП – социально предписанный перфекционизм; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ПОДр – положительные отношения с другими; А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие; → – прямое влияние; - → – обратное влияние.

Применение множественной регрессии при изучении влияния совокупности перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия во 2 группе показало, что от особенностей данных личностных характеристик зависит высота самооценки реального образа физического Я и средний уровень удовлетворенности внешностью у испытуемых.

Регрессионная модель самооценки реального образа физического Я описывает 31,60 % общей дисперсии зависимой переменной. На адекватность самооценки реального образа физического Я оказывает прямое влияние компонент психологического благополучия «самопринятие» (при  $p \leq 0,05$ ). Влияние данной личностной характеристик на самооценку реального образа физического Я является высоким ( $F = 2,059$  при  $p \leq 0,01$ ) (Приложение 5.2 Таблицы 21, 22).

Вероятностное уравнение реального образа физического Я имеет следующий вид:

$$Y (\text{ОФЯреал}) = 57,076 + 0,852C$$

Примечание:  $Y$  (ОФЯреал) – самооценка реального образа физического Я;  $C$  – самопринятие.

Адекватная самооценка реального образа физического Я зависит от высокого самопринятия личности, позитивного отношения к себе и своей внешности ( $C$ ).

В ходе исследования влияния компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности на идеальный образ физического Я в данной группе не выявлено.

При исследовании влияния перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности на расхождение между реальным и идеальным образами физического Я мы установили, что регрессионная модель объясняет 57% общей дисперсии зависимой переменной. Было выявлено прямое влияние компонента временной перспективы «будущее» (при  $p \leq 0,01$ ) и обратное влияние «самопринятия» (при  $p \leq 0,001$ ) на средний (адекватный) уровень удовлетворенности внешностью. Совместное влияние указанных личностных характеристик является высоким ( $F = 5,0776$  при  $p \leq 0,01$ ) (Приложение 5.2 Таблицы 23, 24).

Вероятностное уравнение среднего уровня удовлетворенности образом физического Я во 2-й группе выражается следующим образом:

$$Y (\text{ОФЯреал-идеал}) = - 1,719 + 16,544B + (- 1,442)C$$

Примечание:  $Y$  (ОФЯреал-идеал) – расхождение между реальным и идеальным образами физического Я;  $B$  – будущее;  $C$  – самопринятие.

Средний уровень удовлетворенности образом физического Я в данной группе испытуемых определяется высоким самопринятием личности, адекватностью в оценке своей внешности, позитивным образом внешнего облика ( $C$ ). Испытуемые склонны считать будущее периодом насыщенным значимыми событиями, определяющими их жизнь и в т.ч. внешность. Полученные результаты в данной группе испытуемых частично совпадают с выводами И.В. Грошева о

гендерной специфики субъективного восприятия времени [63]. По его мнению женщины в отличие от мужчин живут в ожидании лучшего будущего. Кроме того, мы полагаем, что испытуемые не уверены, что будущие возрастные изменения внешности (Б) принесут удовлетворение, поэтому предпочитают активно действовать в настоящем, интенсивно используя многообразные способы поддержания внешней привлекательности.

Таким образом, личностными предикторами среднего (адекватного) уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости являются адекватность самопринятия и направленность временной перспективы личности на «будущее». Адекватность самооценки реального образа Я при среднем уровне удовлетворенности внешностью также зависит от достаточного высокого «самопринятия» личности (компонент психологического благополучия).

### **3.3.3. Влияние перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на высокий уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости**

Результаты множественного регрессионного анализа в 3-й группе испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности образом физического Я представлены в Приложении 5.3 Таблицах 25–28 и наглядно отражены на Рисунке 5.

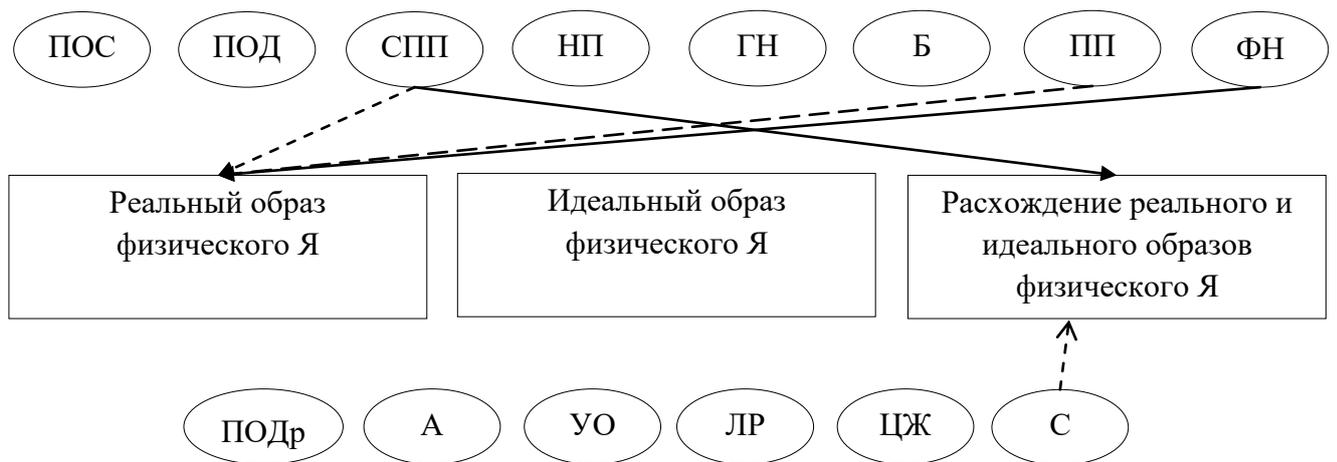


Рис. 5. Личностные факторы высокой удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости (3-я группа испытуемых)

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на других; СПП – социально предписанный перфекционизм; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ПОДр – положительные отношения с другими; А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие; → – прямое влияние; - → – обратное влияние.

Применение множественной регрессии позволило выявить влияние совокупности компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия на самооценку реального образа физического Я и высокий уровень удовлетворенности внешностью у испытуемых.

Регрессионная модель самооценки реального образа физического Я описывает 66,80 % общей дисперсии зависимой переменной. Личностными предикторами высокой самооценки реального образа физического Я в данной группе испытуемых являются социально предписанный перфекционизм (при  $p \leq 0,001$ ) и компоненты временной перспективы «позитивное прошлое» (при  $p \leq 0,05$ ), «будущее» (при  $p \leq 0,01$ ). Совокупное влияние указанных характеристик на самооценку реального образа физического Я является высоким ( $F = 4,441$  при  $p \leq 0,01$ ) (Приложение 5.3 Таблицы 25, 26).

Вероятностное уравнение реального образа физического Я в 3-й группе испытуемых имеет следующий вид:

$$Y(\text{ОФЯреал}) = 105,853 + (-26,849)B + 14,651\text{ПП} + (-1,526)\text{СПП}$$

Примечание: Y (ОФЯреал) – самооценка реального образа физического Я; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; СПП – социально предписанный перфекционизм.

Вероятно, испытуемые 3-й группы апеллируют к положительным оценкам своей внешности в прошлом (ПП), они не озабочены предстоящими возрастными изменениями внешнего облика, не склонны к позитивным оценкам своего внешнего облика в будущем (Б), а также их независимость от социальных стандартов идеалов красоты (СПП) обуславливают принятие своей внешности в настоящем и завышенную самооценку реального образа физического Я.

Влияния компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности на самооценку идеального образа физического Я в данной группе не выявлено.

При исследовании влияния перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности на расхождение между реальным и идеальным образами физического Я мы установили, что регрессионная модель объясняет 66,3% общей дисперсии зависимой переменной. Высокий уровень удовлетворенности образом физического Я в 3-й группе зависит от прямого влияния социально предписанного перфекционизма (при  $p \leq 0,01$ ) и обратного влияния «самопринятия» (при  $p \leq 0,01$ ). Совместное влияние данных личностных характеристик на уровень удовлетворенности внешностью является высоким ( $F = 6,85$  при  $p \leq 0,001$ ) (Приложение 5.3 Таблицы 27, 28).

Вероятностное уравнение высокого уровня удовлетворенности образом физического Я в 3-й группе испытуемых можно выразить следующим образом:

$$Y(\text{ОФЯреал-идеал}) = 51,847 + (-1,171)C + 1,015\text{СПП}$$

Примечание: Y (ОФЯреал-идеал) – расхождение между реальным и идеальным образами физического Я; С – самопринятие, СПП – социально предписанный перфекционизм.

Высокая удовлетворенность образом физического Я формируется под влиянием взаимодействия двух разнополярных личностных факторов. С одной стороны, высокий уровень самопринятия (С) приводит к гармонизации между

образами реального и идеального физического Я, но трудность противостояния идеалам красоты, навязываемых современным обществом (СПП), может увеличивать рассогласованность между образами. На наш взгляд, в случае усиления влияния социально предписанного перфекционизма и сохранения средней активности поведения в уходе за внешностью уровень удовлетворенности образом физического Я может понижаться.

Таким образом, личностными предикторами высокого уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости являются высокий уровень «самопринятия» и низкий уровень социально предписанного перфекционизма. Завышенная самооценка реального образа физического Я при высоком уровне удовлетворенности образом физического Я зависит от совокупности влияния личностных характеристик – пониженного социального предписанного перфекционизма и компонентов временной перспективы – «позитивного прошлого», «будущего».

Обобщая результаты проведенного множественного регрессионного анализа в исследуемых группах, следует подчеркнуть, что при удовлетворенности образом физического Я (средний и высокий уровень) влияния на образ идеальной внешности со стороны изучаемых личностных характеристик не выявлено. Мы полагаем, что идеальный образ физического Я зависит от влияния совокупности множества других личностных и социальных факторов, изучение которых может стать самостоятельным предметом для предстоящих исследований в психологии.

Кроме того, анализируя закономерности, выявленные в исследуемых группах, можно говорить о том, что уровень удовлетворенности образом физического Я зависит от силы совокупности личностных предикторов – чем больше количество личностных характеристик оказывает влияние на расхождение между самооценками реального и идеального образов физического Я, тем выше неудовлетворенность внешностью у женщин в период зрелости.

### 3.4. Типология удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости: анализ и обсуждение результатов

На заключительном этапе нашего исследования была построена личностная типология женщин в период зрелости. Основанием типологии выступали уровень удовлетворенности образом физического Я и личностные характеристики – перфекционизм, временная перспектива, психологическое благополучие личности в целом по всей выборке исследования. Для построения типологии использовался иерархический кластерный анализ. Дендрограмма с использованием метода межгрупповых связей представлена в Приложении 5.4.

В результате применения процедуры кластерного анализа было выделено 4 типа личности женщин в период зрелости, отличающихся уровнем удовлетворенности образом физического Я и особенностями перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия (Таблица 10).

Таблица 10

Личностные типы женщин в период зрелости

Переменные	<i>1 тип</i>	<i>2 тип</i>	<i>3 тип</i>	<i>4 тип</i>
	49 чел.	34 чел.	26 чел.	11 чел.
ОФЯ	14,02±7,76	17,74±10,07	<b>↑42,46±10,26</b>	<b>↑64,22±11,55</b>
ПОС	63,33±14,92	81,74±14,51	71,15±14,72	61,22±19,05
ПОД	43,98±11,96	66,59±11,99	50,08±8,93	53,33±18,78
СПП	46,04±8,82	<b>↑60,50±9,13</b>	<b>↑63,50±10,10</b>	46,89±12,39
НП	2,45±0,59	2,87±0,59	3,07±0,60	3,09±0,55
ГН	3,33±0,42	3,18±0,33	3,34±0,41	3,24±0,42
Б	3,64±0,42	3,70±0,42	3,72±0,38	3,89±0,45
ПП	3,70±0,44	3,47±0,55	3,45±0,58	3,44±0,56
ФН	2,53±0,51	2,81±0,60	3,00±0,53	2,88±0,43
ПОДр	62,55±8,02	59,26±7,50	58,62±9,34	59,00±8,79
А	58,98±9,70	56,26±7,78	56,50±6,78	52,11±9,10
УО	62,06±7,06	56,88±5,23	<b>↓53,50±6,75</b>	58,11±4,88
ЛР	63,98±6,82	60,29±7,22	58,35±6,85	59,56±5,20
ЦЖ	65,37±7,37	59,44±6,96	59,96±5,89	65,33±5,70
С	61,59±7,94	54,62±6,67	<b>↓50,92±8,17</b>	<b>↓50,67±9,03</b>

Примечание: ОФЯ – уровень удовлетворенности образом физического Я; ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД – перфекционизм, ориентированный на

других; СПП – социально предписанный перфекционизм; НП – негативное прошлое; ГН – гедонистическое настоящее; Б – будущее; ПП – позитивное прошлое; ФН – фаталистическое настоящее; ПОДр – положительное отношение к другим; А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни; С – самопринятие; ↑ – выше нормы; ↓ – ниже нормы.

Выявленные личностные типы получили следующие названия: 1-й тип – «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я; 2-й тип – «социально зависимый – удовлетворенный образом физического Я; 3-й тип – «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я; 4-й тип – «не удовлетворенный собой и образом физического Я.

Большинство испытуемых (69%) образуют 1-й и 2-й типы – «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я (41%), «социально зависимый – удовлетворенный образом физического Я (28%).

Первый тип «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я образуют испытуемые, удовлетворенные внешностью (71% со средним и 29% с высоким уровнем удовлетворенности образом физического Я). Отклонений значений относительно норм по шкалам методик не выявлено. Следовательно, данный личностный тип характеризуется удовлетворенностью образом физического Я, адекватностью в стремлении к совершенству, сбалансированной временной перспективой, является психологически благополучным.

Во второй тип «социально зависимый – удовлетворенный образом физического Я вошли испытуемые со средним и высоким уровнем удовлетворенности внешностью (94%). Особенностью данного типа, удовлетворенного своей внешностью, является высокий уровень социально предписанного перфекционизма относительно нормы при адекватности проявления других личностных особенностей и удовлетворенности образом физического Я. Следовательно, данный тип характеризуется зависимостью испытуемых от мнения социального окружения и стремлением соответствовать ожиданиям значимых лиц. Но при этом, вероятно, социально предписанный

перфекционизм не распространяет дезадаптивного влияния на удовлетворенность образом физического Я.

31% испытуемых выборки образуют 3-й и 4-й личностные типы – «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я (22%) и «не удовлетворенный собой и образом физического Я (9%).

Третий тип «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я образуют 62% испытуемых, не удовлетворенных внешностью и 38% испытуемых со средним значением данного показателя. Специфика этого типа обусловлена высоким уровнем социально предписанного перфекционизма, низкими значениями компонентов психологического благополучия – «самопринятия», «управления окружением» и неудовлетворенностью образом физического Я. Вероятно, типичными личностными особенностями при неудовлетворенности образом физического Я являются низкое самопринятие личности, у испытуемых возникают трудности в организации повседневной деятельности, а также они зависимы от требований, предъявляемых обществом. С нашей точки зрения, возможно, в отличие от 2-го типа у испытуемых данного типа социально предписанный перфекционизм носит дезадаптивный характер, распространяя свое действие на многие сферы бытия личности, в том числе и на удовлетворенность внешностью. Личностными особенностями данного типа, неудовлетворенного образом физического Я, являются склонность преувеличивать требования по отношению к себе со стороны других людей, излишняя самокритичность и негативное отношение к себе, они чувствуют себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, они лишены чувства контроля над происходящим вокруг.

Четвертый тип «не удовлетворенных собой и образом физического Я образуют испытуемые (100%) с очень большими показателями неудовлетворенности внешностью, это свидетельствует о глубоком конфликте между тем, как они выглядят в настоящий момент времени, и тем, как хотели бы выглядеть в будущем. Особенностью данного личностного типа является очень

низкий уровень самопринятия при адекватности других личностных характеристик. Соответственно, личностными особенностями женщин с низким уровнем удовлетворенности образом физического Я является неспособность принимать себя такими, какие они есть, относиться к себе безоценочно, без негативной окраски.

Таким образом, женщинам в период зрелости, удовлетворенным образом физического Я, свойственно гармоничное сочетание компонентов перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности. При неудовлетворенности внешностью выявлено дисгармоничное сочетание данных личностных характеристик.

## Выводы

1. Уровень удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости зависит от адекватности самооценки реального и идеального образов физического Я. Неадекватно заниженная самооценка реального и высокая самооценка идеального образов физического Я являются определяющими факторами неудовлетворенности внешностью. Адекватность самооценки реального и идеального образов физического Я обуславливает средний (адекватный) уровень удовлетворенности внешностью. Завышенная самооценка реального и адекватная самооценка идеального образов физического Я определяют высокий уровень удовлетворенности внешностью.

2. Выявлена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я и степенью активности поведения в уходе за внешностью. Неудовлетворенность образом физического Я сопровождается низкой активностью ухода за внешностью, средний уровень удовлетворенности образом физического Я – высокой активностью, высокий уровень удовлетворенности образом физического Я – средней активностью при уходе за внешностью.

3. Выявлена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности образом физического Я, степенью активности ухода за собой и мотивами ухода за внешностью у женщин в период зрелости. При неудовлетворенности образом физического Я и низкой степени активности ухода за собой мотивы ухода за внешностью связаны с неудовлетворенностью семейными отношениями, взаимоотношениями с мужчинами, развитием коммуникативных навыков и неуверенностью в себе. Средний уровень удовлетворенности образом физического Я при высокой активности ухода за собой связан с мотивами повышения материального дохода, сохранения достигнутого уровня карьеры, а также ограниченностью ресурсами физического здоровья. При высоком уровне удовлетворенности образом физического Я и среднем уровне активности ухода за собой мотивы ухода за внешностью связаны с поддержанием достигнутого

уровня карьеры, уверенностью в себе, а также сохранением физического здоровья.

4. Личностными предикторами удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости являются: социально предписанный перфекционизм; компоненты временной перспективы – «будущее», «позитивное прошлое», «фаталистическое настоящее»; а также компоненты психологического благополучия – «самопринятие», «цель в жизни», «управление окружением». Различное сочетание и степень проявления выделенных личностных особенностей, а также направление их воздействия на образ физического Я оказывают влияние на уровень удовлетворенности внешностью и активность ухода за собой.

5. Личностными предикторами неудовлетворенности образом физического Я являются компоненты временной перспективы – «фаталистическое настоящее» (прямое влияние), «позитивное прошлое» (обратное влияние) и психологического благополучия – «цель в жизни» (прямое влияние), «управление окружением» (обратное влияние).

6. Личностными предикторами среднего уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости являются компоненты временной перспективы «будущее» (прямое влияние) и психологического благополучия «самопринятие» (обратное влияние).

7. Личностными предикторами высокого уровня удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости являются низкий уровень социально предписанного перфекционизма и высокое «самопринятие» (компонент психологического благополучия).

8. Удовлетворенность образом физического Я у женщин в период зрелости имеет индивидуально-типологический характер, который определяется особенностями перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности. В исследовании выделены четыре личностных типа: «гармоничный – удовлетворенный образом физического Я», «социально

зависимый – удовлетворенный образом физического Я», «несамостоятельный – не удовлетворенный образом физического Я», «не удовлетворенный собой и образом физического Я». Женщинам, удовлетворенным образом физического Я, свойственны типы с оптимальным сочетанием личностных характеристик. Женщинам, не удовлетворенным образом физического Я, свойственны типы с дисгармоничным сочетанием данных личностных характеристик.

## Заключение

Сегодня проблема взаимодействия души и тела продолжает оставаться одной из центральных в современной психологической науке. Особую актуальность она приобретает в современном обществе в связи с объектным отношением к телу, его отстраненностью от внутреннего мира личности. Социально одобряемые образы красоты и привлекательности актуализируют личностные переживания, связанные с конфликтом реального и идеального образов физического Я, формируя неудовлетворенность внешностью. Поиск личностных ресурсов, повышения адекватности восприятия образа физического Я и удовлетворенности внешностью является одной из важных задач психологической науки и практики.

В настоящей работе были выявлены личностные предикторы удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости. Полученные результаты показали, что уровень удовлетворенности образом физического Я зависит от сочетания совокупности компонентов перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности – социально предписанного перфекционизма, «самопринятия», «управления окружением», «цели в жизни», «позитивного прошлого», «фаталистического настоящего», «будущего».

В работе были проанализированы самооценка реального и идеального образов физического Я у женщин в период зрелости, что позволило выявить уровни удовлетворенности внешностью. Помимо этого, нами были изучены особенности активности поведения в уходе за собой и специфические мотивы ухода за внешностью при разном уровне удовлетворенности образом физического Я. Было показано, что между уровнем удовлетворенности образом физического Я и степенью активности ухода за собой, мотивами ухода за внешностью существует взаимосвязь. Помимо этого в работе выделены личностные типы

женщин в период зрелости, отличающиеся уровнем удовлетворенности образом физического Я и особенностями перфекционизма, временной перспективы, психологического благополучия личности. Это позволило определить типичные личностные особенности женщин, удовлетворенных и не удовлетворенных образом физического Я. Было выявлено, что женщинам, удовлетворенным своей внешностью, свойственно гармоничное сочетание данных личностных характеристик. И наоборот, женщинам не удовлетворенным образом физического Я, характерно их дисгармоничное сочетание.

С нашей точки зрения, полученные результаты, являются инструментом «реализации психологического знания в решении конкретных человеческих проблем» [89, с.137]. Исследование показало высокую роль личностной сферы в регуляции удовлетворенности образом физического Я у женщин в период зрелости – позволило выявить личностные ресурсы противостояния негативному социальному влиянию образов идеальной внешности, повышения адекватности самооценки образа физического Я, принятия своей внешности. Своевременная диагностика перфекционизма, временной перспективы и психологического благополучия личности позволит прогнозировать ситуацию удовлетворенности образом физического Я в условиях естественного биологического старения у женщин в период зрелости, обеспечивая гармонию и целостность Я.

Безусловно, проведенное исследование не охватило всей совокупности личностных характеристик, определяющих удовлетворенность образом физического Я. В качестве перспективных личностных предикторов могут выступать разнообразные конструкты – жизнестойкость, копинг-поведение, эмоциональный интеллект и др. Проведенное исследование наметило пути дальнейшей разработки проблемы личностной обусловленности удовлетворенностью образом физического Я в период ранней и средней взрослости, гендерной специфики в связи с возрастающим вниманием современных мужчин к своей внешности, а также выявления факторов, влияющих на самооценку идеального образа физического Я.

### Библиографический список

1. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды [Текст] / К.А. Абульханова. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Личностная регуляция времени [Текст] / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе: В 2 ч. – Ч.П. Личность и ее жизненный путь. – М.: Наука, 1990. – С. 114–129.
3. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
4. Абульханова-Славская, К.А., Брушлинский, А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна: к 100-летию со дня рождения [Текст] / К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
5. Адлер, А. Наука жить [Текст] / А. Адлер. – К.: Port-Royal, 1997. – 288 с.
6. Азаренко, С.А. Топология культурного воспроизводства: Методология и социально-этнический аспект исследования: автореф. дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.11 [Текст] / Сергей Александрович Азаренко. - Екатеринбург, 2000. – 50 с.
7. Ананьев, Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2008. – 134 с.
8. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 260 с.
9. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 1997. – 376 с.
10. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.

11. Арестова, О.Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности [Текст] / О.Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2004. – №4. – С. 61–73.
12. Аристотель. Сочинения в четырех томах. Том 1. [Текст] / Под ред. В.Ф. Асмуса. – М.: Мысль, 1976. – С. 371–448.
13. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г. Асмолов. — М.: Смысл, ИЦ Академия, 2002. – 416 с.
14. Баранская, Л.Т. Клинико-психологический анализ ценностно-смысловой направленности личности пациентов эстетической хирургии [Текст] / Л.Т. Баранская // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №29. – С. 57–62.
15. Баранская, Л.Т. Развитие специфического личностного синдрома у пациентов эстетической хирургии [Текст] / Л.Т. Баранская // Известия Уральского государственного университета. – 2008. – №60. – С. 26–34.
16. Баранская, Л.Т., Татаурова, С.С., Ткаченко, А.Е. Особенности совладающего поведения у «трудных» пациентов клиники эстетической хирургии [Текст] / Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова, А.Е. Ткаченко // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф.; под общ. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюковой. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 300–302.
17. Белинская, Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности [Текст] / Е.П. Белинская // Мир психологии. – 1999. – №3. – С. 140–147.
18. Белопольская, Н.Л. Возрастно-лицевая идентификация и мотивации омоложения лица у пациенток пластической хирургии [Текст] / Н.Л. Белопольская // Медицинская (клиническая) психология: традиции и перспективы (к 85-летию Ю.Ф. Полякова). – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2013. – С. 256–259.
19. Белопольская, Н. Л., Белопольский, Н.Л., Шафирова, Е.М., Авдошенко, К.Е. Лицевой возраст и мотивации омоложения лица у женщин

в эстетической хирургии [Текст] / Н.Л. Белопольская, В.И. Белопольский, Е.М. Шафирова, К.Е. Авдошенко // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 2. – С. 214–221.

20. Белопольская, Н.Л., Шафирова, Е.М. Психологическая структура представления о собственном возрасте у взрослых людей [Текст] / Н.Л. Белопольская, Е.М. Шафирова // Современная экспериментальная психология. В 2 т. Т.2. – М.: Издательство Института психологии РАН, 2011. – С. 349–360.

21. Белоусов, А.Е. Пластическая, реконструктивная и эстетическая хирургия [Текст] / А.Е. Белоусов. – СПб.: Гиппократ, 1998. – 743 с.

22. Белугина, Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / Елена Викторовна Белугина. – Ростов на Дону, 2013. - 199 с.

23. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.

24. Бодалев, А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристика и условия достижения [Текст] / А.А. Бодалев. – М.: Флинта-Наука, 1998. – 168 с.

25. Бодалев, А.А. О характеристиках идентификации и идентичности на ступени взрослости [Текст] / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 2004. – №2. – С. 93–98.

26. Бодалев, А.А. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и профессиональные аспекты) [Текст] / Под общ. ред. А.А. Бодалева, Н.В. Васиной. – СПб.: Речь, 2005. – 324 с.

27. Бодалев, А.А., Столин, В.В. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.

28. Божович, Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности [Текст] / Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с.

29. Болотова, А.К. Психология времени в межличностных отношениях [Текст] / А.К. Болотова. – М.: МПСИ, 1997. – 120 с.
30. Болотова, А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект [Текст] / А.К. Болотова // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С. 116–125.
31. Болотова, А.К., Бекренев В.Д. Время и личность: временные измерения феноменов личности [Текст] / А.К. Болотова, В.Д. Бекренев // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2007. – Т.4. – №3. – С. 61–78.
32. Большой психологический словарь [Текст] / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещерякова., В.П. Зинченко. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
33. Бондаренко, И.В. Проблема оформления внешности в контексте включения человека в новый образ жизни [Текст] / И.В. Бондаренко // Сибирский психологический журнал. – 2009. – №34. – С. 98–100.
34. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией [Текст] / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. – 2011. – №1. – С.54–65.
35. Бороздина, Л.В. Что такое самооценка? [Текст] / Л.В. Бороздина // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №4. – С. 99–100.
36. Бороздина, Л.В. Возрастные изменения временной транспективы субъекта. Сообщение I: Формальные параметры [Текст] / Л.В. Бороздина, И.А. Спиридонова // Психологический журнал. – 1998. – Т.19. – №2. – С. 40–50.
37. Бочарова, Е.Е. Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы психологического благополучия [Текст] / Е.Е. Бочарова // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – №2. – С. 38–44.
38. Буренкова, Е.В. Метафорический анализ телесности: статистический и динамический аспекты [Текст] / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования (г. Пенза, 25 марта 2008 г.): Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. – С. 28–33.

39. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 [Текст] / Марина Викторовна Бучацкая. – М., 2006. – 250 с.
40. Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
41. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела [Текст] / И.М. Быховская // Мир психологии. – 2000. – №1. – С. 82–89.
42. Быховская, И.М. Homo somaticos: аксиология человеческого тела [Текст] / И.М. Быховская. – М.: Эдиториал УРСС, 2000. – 208 с.
43. Варлашкина, Е.А., Козубенко, С.В. Внешняя привлекательность мужчины в массовом сознании: гендерный аспект [Текст] / Е.А. Варлашкина, С.В. Козубенко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2011. – №2. – С.11–18.
44. Варлашкина, Е.А., Козубенко, С.В. Особенности образа внешне привлекательной женщины в массовом сознании мужчин и женщин [Текст] / Е.А. Варлашкина, С.В. Козубенко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2010. – №2. – С. 21–26.
45. Васильев, Я.В. Целевая направленность и временная перспектива личности [Текст] / Я.В. Васильев // Психология личности и время. Тезисы докладов и сообщений Всесоюзной научно-теоретической конференции. – Черновцы: ЧТУ, 1991. – Т.2. – С. 10–13.
46. Виссарионов, В.А., Фришберг, И.А. Основы эстетической хирургии лица и шеи. [Текст] / В.А. Виссарионов, И.А. Фришберг // Руководство по хирургической стоматологии и челюстно-лицевой хирургии: в 2-х томах. Т.1– М.: Медицина, 2000. – С. 317–357.
47. Волков, Б.С., Волкова, Н.В. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.: Академический Проект, 2008. – 668 с.

48. Волкова, Т.Н. Социально-психологические проблемы старости [Текст] / Т.Н. Волкова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 118–126.
49. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 [Текст] / Анна Владимировна Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.
50. Воронина, О.А. Гендерная экспертиза законодательства Российской Федерации о средствах массовой информации [Текст] / О.А. Воронина // Проект «гендерная экспертиза». – М.: МЦГИ, 1998. – 152 с.
51. Вульф, Н. Миф о красоте: фрагменты из книги [Текст] / Н. Вульф // Иностранная литература. – 1993. – №3. – С. 228–235.
52. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
53. Гавриленко, А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / Анастасия Александровна Гавриленко. – Москва, 2009. – 23 с.
54. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) [Текст] / Н.Г. Гаранян // Современная терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 16–31.
55. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма [Текст] / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – №5. – С. 74–83.
56. Гаранян, Н.Г. Типологический подход к изучению перфекционизма [Текст] / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 52–60.
57. Гаранян, Н.Г., Холмогорова, А.Б., Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога [Текст] / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4. – С. 18–48.
58. Гасанов, А.Г. Качество жизни пациентов клиники эстетической хирургии [Текст] / А.Г. Гасанов. – Волгоград: ВолГМУ, 2007. – С. 16–25.

59. Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения [Текст] / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43–52.
60. Головаха, Е.И., Кроник, А.А. Психологическое время личности [Текст] / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 208 с.
61. Грачева, И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта, И. Г. Флетта [Текст] / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – № 6. – С. 73–89.
62. Грачева, И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 [Текст] / Ирина Ивановна Грачева. – М., 2006. – 24 с.
63. Грошев, И.В. Время в жизни человека [Текст] / И.В. Грошев // Мир психологии. – 2010. – №1. – С. 173–189.
64. Дементий, Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография [Текст] / Л.И. Дементий. – М.: Инфра-Знание, 2005. – 188 с.
65. Дементий, Л.И., Варлашкина, Е.А. Социально-психологические аспекты внешней привлекательности человека в культурно обусловленном контексте [Текст] / Л.И. Дементий, Е.А. Варлашкина // Вестник Омского университета. – 2010. – № 4 (58). – С. 247–254.
66. Дементий, Л.И., Лейфрид, Н.В. Современные представления об успешном человеке [Текст] / Л.И. Дементий, Н.В. Лейфрид // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2005. – №1. – С. 18–32.
67. Джадарьян, И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания [Текст] / И.А. Джадарьян // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №2. – С. 40–48.
68. Джеймс, У. Психология [Текст] / Под общ. ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

69. Дорожевец, А.Н. Искажение образа физического «Я» у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 [Текст] / Андрей Николаевич Дорожевец. – М., 1986. – 19 с.
70. Ермолаева, А. Скрытая мотивация пациентов эстетической хирургии: некоторые подходы к анализу проблемы [Текст] / А. Ермолаева // Эстетическая медицина. – 2002. – Т.1. – №4. – С. 288–292.
71. Жуковская, Л.В., Трошихина, Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф [Текст] / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – Т.32. – №2. – С. 82–93.
72. Зайцева, Ю.Б. Особенности восприятия возрастных границ [Текст] / Ю.Б. Зайцева // Психология зрелости и старения. – 2006. – №4. – С. 7–24.
73. Заржицкая, О.А. Образ тела как предмет психологического исследования [Текст] / О.А. Заржицкая // Журнал практического психолога. – 1988. – №7. – С. 14–18.
74. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки [Текст] / А.В. Захарова. – Минск: Новое знание, 1993. – 98 с.
75. Зацепин, В.И. Счастье как проблема социальной психологии [Текст] / В.И. Зацепин. – Львов: Вища школа. Изд-во при Львов.ун-те, 1981. – 175с.
76. Зейгарник, Б.В. Теория личности Курта Левина [Текст] / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство Московского университета, 1981. – 114 с.
77. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшает нашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
78. Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры [Текст] / Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – №3. – С. 18–30.
79. Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 2. Уровень притязаний и варианты его сочетания с

самооценкой [Текст] / Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т.27. – №4. – С. 15–25.

80. Золотарева, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма // Психологический журнал [Текст] / А.А. Золотарева. – 2013. – Т.34. – №2. – С. 117–128.

81. Золотарева, А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции [Текст] / А.А. Золотарева // Психология и психотехника. – 2012. – №3. – С. 58–68.

82. Иванченко, Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре [Текст] / Г.В. Иванченко. – М.: Смысл, 2007. – 255 с.

83. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности [Текст] / А.В. Карпов. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 424 с.

84. Карпов, А.В., Карпов, А.А. Системная методология как основа разработки проблемы метакогнитивных способностей личности [Электронный ресурс] / А.В. Карпов, А.А. Карпов // Системная психология и социология. – 2014. – №11. – Режим доступа: <http://SYSTEMPSYCHOLOGY.RU>.

85. Квасова, О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности [Текст] / О.Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – №5 (15). – С. 137–141.

86. Килошенко, М.И. Психология моды: теоретический и прикладной аспекты [Текст] / М.И. Килошенко. – СПб.: СПГУТ, 2001. – 192 с.

87. Классические и современные методы диагностики самосознания личности: учебно-методическое пособие [Текст] / Сост. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2010. – 76 с.

88. Клецина, И.А. Гендерная составляющая временной перспективы личности [Текст] / И.А. Клецина // Личность как субъект организации времени своей жизни: сб. науч. ст. – Краснодар: Кубанский гос.ун-т, 2008. – С. 91–99.

89. Ключева, Н.В. Объяснение и понимание в психологическом консультировании [Текст] / Н.В. Ключева // Методология и история психологии. – 2008. – Т.3. – Вып.1. – С. 137–144.

90. Клиническая психология: Учебник [Текст] / Под общ. ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер 2002. – 960 с.
91. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание [Текст] / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335с.
92. Кон, И.С. Мужчина в меняющемся мире [Текст] / И.С. Кон. – М.: Время, 2009. – 496 с.
93. Креславский, Е.С. Избыточная масса тела и образ физического «Я» [Текст] / Е.С. Креславский // Вопросы психологии. – 1987. – №2. – С. 113–117.
94. Кулагина, И.Ю., Коллюцкий, В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
95. Кули, Ч. Социальная самость [Текст] / Под общ. ред. В.И. Добренькова // Американская социологическая мысль. Тексты. – М.: МГУ, 1994. – С. 316–329.
96. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Под общ. ред. В.Ю.Большакова // Общество и политика. – СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
97. Лабунская, В.А. Бытие субъекта: самопрезентация и отношение к внешнему Я [Текст] / В.А. Лабунская // Субъект, личность и психология человеческого бытия. – М., Издательство «Институт психологии РАН», 2005. – С. 235–257.
98. Лабунская, В.А. «Видимый» человек как социально-психологический феномен [Текст] / В.А. Лабунская // Социальная психология и общество. – 2010. – №1. – С. 26–39.
99. Лабунская, В.А. Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути [Текст] / В.А. Лабунская // Психология человека в современном мире. Том 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях человека. Личность как субъект жизненного пути (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной

120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна, 15 – 16 октября 2009г.). – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2009. – С. 220–228.

100. Лабунская, В.А., Наровская, Я.Б. Типы преобразования внешнего облика как отражение направленности преобразовательной активности субъекта в социальном общении [Текст] / В.А. Лабунская, Я.Б. Наровская // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 96–104.

101. Ландрева, К.С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении [Текст] / К.С. Ландрева // Современная психология: материалы междунар. науч. конф. (г.Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 51–55.

102. Лапутин, Е.Б. Мастер-класс пластического хирурга [Текст] / Е.Б. Лапутин. – М.: Литтерра; Косметик интернешнл форум, 2007. – 312 с.

103. Леви, Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения [Текст] / Т.С. Леви // Психология телесности: теоретические и практические исследования (г. Пенза, 25 марта 2008 года): Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. – С. 5–9.

104. Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды [Текст] / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 568 с.

105. Левин, К. Определение понятия «поля в данный момент» [Текст] / К. Левин // Хрестоматия по истории психологии (период открытого кризиса: начало 10-х – середина 30-х годов XX века). – М.: Издательство МГУ, 1980. – 296 с.

106. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Academia, 2005. – 352 с.

107. Липовецки, Ж. Эра пустоты. Эссе о современном индивидуализме [Текст] / Ж. Липовецки. – СПб.: Владимир Даль, 2001. – 336 с.

108. Лисецкий, К.С. Психокосметология: теория и практика [Текст] / К.С. Лисецкий. – Самара, Изд-во «Универс групп», 2008. – 136 с.

109. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984, – 444 с.

110. Мазиллов, В.А. Методологические проблемы исследования индивидуальности в психологии [Текст] / В.А. Мазиллов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №1. – Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 208–218.

111. Мазиллов, В.А. Методология психологической науки: история и современность [Текст] / В.А. Мазиллов. – М.: МАПН, 2007. – 352 с.

112. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1997. – 684 с.

113. Малкина-Пых, И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности [Текст] / И.Г. Малкина-Пых // Мир психологии. – 2010. – №1. – С. 208–218.

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

115. Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы временной перспективы личности [Текст] / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. – №4. – С. 54–65.

116. Марютина, Т.М., Ермолаев, О.Ю., Трубников, В.И. О природе психологических предикторов [Текст] / Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаев, В.И. Трубников // Психологическая наука и образование. – 1998. – №1. – С. 27–34.

117. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство [Текст] / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 592 с.

118. Минюрова, С.А. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога [Текст] / С.А. Минюрова // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – С. 94–101.

119. Михайлов, А.Г., Рыбинская, Т.М., Верещагина, Е.С., Рождественская, Н.К., Леванова, Е.Н. Некоторые вопросы мотивации пациентов в эстетической хирургии [Текст] / А.Г. Михайлов, Т.М. Рыбинская, Е.С. Верещагина, Н.К. Рождественская, Е.Н. Леванова // Трудный пациент. – 2007. – № 6 – 7. – С. 44–45.
120. Молчанова, О.Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие [Текст] / О.Н. Молчанова. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 392 с.
121. Муздыбаев, К. Переживание времени в период кризисов [Текст] / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №4. – С. 5–21.
122. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2002. – 456 с.
123. Налчаджян, А.А. Я-концепция [Текст] / А.А. Налчаджян // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 270–332.
124. Наровская, Я.Б. Социально-психологические особенности женщин, преобразующих свой внешний облик: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / Янина Болеславовна Наровская. – Ростов на Дону, 2007. – 29 с.
125. Никитин, В.Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд [Текст] / В.Н. Никитин. – М.: Когито-Центр, 2006. – 320 с.
126. Николаева, В.В., Арина, Г.А. Клинико-психологические проблемы психологии телесности [Текст] / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – №1. – С. 119–126.
127. Носоченко, М.А. Совершенство и смысл творчества (проблема совершенства в философии К.Г. Юнга) [Электронный ресурс] / М.А. Носоченко // – Режим доступа: [http://elib.altstu.ru/elib/books/Files/pa1999\\_3/pages/32/pap\\_32.html](http://elib.altstu.ru/elib/books/Files/pa1999_3/pages/32/pap_32.html).
128. Носоченко, М.А. Совершенство как феномен культуры: автореф. дис. ... канд. культурологи: 24.00.01 [Текст] / Марина Александровна Носоченко. – Барнаул, 2003. – 24 с.

129. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Под ред. Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
130. Ожигов, С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С.И. Ожигов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1997. – 944 с.
131. Ожигова, Л.Н. Гендерная идентичность личности и смысловые механизмы ее реализации: автореф. ... д. психол. наук: 19.00.01 [Текст] / Людмила Николаевна Ожигова. – Краснодар: ЦУПРМС, 2006. – 44 с.
132. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды [Текст] / Под общ. ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
133. Палуди, М. Психология женщины [Текст] / М. Палуди. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
134. Пантилеев, С.Р. Самоотношение [Текст] / С.Р. Пантилеев // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. С. 208–242.
135. Панферов, В.Н. Восприятие и интерпретация внешности людей [Текст] / В.Н. Панферов // Вопросы психологии. – 1974. – №2. – С.59–64.
136. Пергаменщик, Л.А., Лепешинский, Н.Н. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2007. – №3. – С. 73–96.
137. Платон. Сочинения в трех томах. Том 3. [Текст] / Под ред. А.Ф. Лосева и В.Ф. Асмуса. – М.: Мысль, 1971. – С. 357–383.
138. Платонов, К.К. О системе психологии [Текст] / К.К. Платонов. – М.: Мысль, 1972. – 216 с.
139. Поваренков, Ю.П., Цымбалюк, А.Э. Ментальная репрезентация жизненных ситуаций в юношеском возрасте [Текст] / Ю.П. Поваренков, А.Э. Цымбалюк // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. ГРГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский. – Гродно: ГРГУ, 2011. – 279 с. – С.38–44.

140. Проблема самосознания в психологии [Текст] / Чеснокова И.И. – М.: АН СССР, Институт психологии, 1977. – 144 с.
141. Психология. Словарь [Текст] / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
142. Психология: учебник для педагогических вузов [Текст] / Под общ. ред. Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 660 с.
143. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под общ. ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
144. Рамси, Н. Харкорт, Д. Психология внешности [Текст] / Н. Рамси, Д. Харкорт. – СПб.: Питер, 2009. – 256с.
145. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. – М.: Прогресс, Универс, 1994. – 478 с.
146. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
147. Рубинштейн, С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство) [Текст] / С.Я. Рубинштейн. – СПб.: Ленато-редакция, 1998. – 168 с.
148. Рябикина, З.И. Субъектно-бытийный подход к изучению развивающих личность противоречий [Текст] / З.И. Рябикина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 28. – № 2. – С. 78–87.
149. Сахарова, В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу [Текст] / В.Г. Сахарова. – СПб.: Речь, 2011. – 112 с.
150. Слостенина, В.В. Взаимосвязь психологических особенностей и межличностных отношений женщин, прибегающих к услугам эстетической хирургии: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04, 19.00.05 [Текст] / Виктория Владимировна Слостенина. – Самара, 2007. – 24 с.
151. Созонтов, А.Е. Основные жизненные стратегии современных российских студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 [Текст] / Созонтов Антон Евгеньевич. – М., 2003. – 194 с.

152. Соколова, Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен [Текст] / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2009. – №1. – С. 67–80.
153. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности [Текст] / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
154. Соколова, Е.Т., Баранская, Л.Т. Клинико-психологические основания эффективности эстетической хирургии [Текст] / Е.Т. Соколова, Л.Т. Баранская // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т.17. – №3. – С. 26–33.
155. Соколова, М.В. Шкала субъективного благополучия [Текст] / М.В. Соколова. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 11 с.
156. Спиркин, И.Г. Сознание и самосознание [Текст] / И.Г. Спиркин. – М.: Политиздат, 1972. – 303 с.
157. Станковская Е.Б. Культурогенез отношения женщины к своему телу [Текст] / Е.Б. Станковская // Мир психологии. – 2010. – №4. – С. 141–152.
158. Станковская, Е.Б. «Мое чужое тело»: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности [Текст] / Е.Б. Станковская // Мир психологии. – 2011. – №4. – С. 112–119.
159. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
160. Стрижицкая, О.Ю. О «неопределенности будущего» в период поздней взрослости [Текст] / О.Ю. Стрижицкая // Психология зрелости и старения. – 2005. – №4. – С. 68–75.
161. Суэми, В., Фернхем, А. Психология красоты и привлекательности [Текст] / В. Суэми, А. Фернхем. – СПб.: Питер, 2009. – 240 с.
162. Сырцова, А., Митина, О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности [Текст] / А. Сырцова, О.В. Митина // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 41–54.
163. Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Митина, О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф.Зимбардо / [Текст] А. Сырцова,

Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. – №3. – С. 101–109.

164. Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Митина, О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе [Текст] / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85–106.

165. Тарханова, П.М., Холмогорова, А.Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом [Текст] / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – №5. – С. 52–60.

166. Ткаченко, А.Е. Клинико-психологическая характеристика пациентов клиник эстетической хирургии [Текст] / А.Е.Ткаченко, Л.Т. Баранская, А.Г. Леонов // Анналы пластической, реконструктивной и эстетической хирургии. – 2003. – №2. – С. 63–69.

167. Толстых, Н.Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте [Текст] / Н.Н. Толстых // Научные основы прикладной психологии. Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. – М.: 1988. – С. 151–152.

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

169. Тхостов, А.Ш. Психология телесности [Текст] / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

170. Тхостов, А.Ш., Сурнов, К.Г. Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации [Текст] / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов // Психологический журнал. – 2005. – Т.26. – №6. – С. 16–24.

171. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.00 [Текст] / Павел Петрович Фесенко – М., 2005. – 206 с.
172. Фесенко, П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций [Текст] / П.П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов МосГУ, 2005. – Вып. 46. – С. 35–48.
173. Фрейд, З. Психология бессознательного [Текст] / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990, – 448 с.
174. Фресс, П., Пиаже, Ж. Экспериментальная психология. Выпуск V [Текст] / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1975. – 284 с.
175. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Выпуск VI: Восприятие [Текст] / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1978. – 301 с.
176. Фрейджер, З., Фейдимен, Д. Личность: теории, упражнения, эксперименты [Текст] / З. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
177. Харрис, Р. Психология массовых коммуникаций [Текст] / Р. Харрис. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 448 с.
178. Холмогорова, А.Б., Даденко, А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, А.А. Даденко // Медицинская психология в России. – 2010. – №3. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>.
179. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480 с.
180. Цымбалюк, А.Э. Характеристика значимых жизненных задач в юношеском возрасте [Текст] / А.Э. Цымбалюк // Психология человека в современном мире. Том 3. Психология развития и акмеология. Экзистенциальные проблемы в трудах С.Л. Рубинштейна в современной психологии. Рубинштейновские традиции исследования и экспериментатики (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня

рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.). – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2009. – 400 с. – С. 229–231.

181. Черепанова, Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку [Текст] / Е.М. Черепанова. – М.: Академия, 1997. – 96 с.

182. Чудновский, В.Э. Воспитание способностей и формирование личности [Текст] / В.Э. Чудновский. – М.: Знание, 1986. – 80 с.

183. Шадриков, В.Д. Мир внутренней жизни человека [Текст] / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2014. – 240 с.

184. Шамянов, Р.М. К вопросу о соотношении самосознания и субъективного благополучия личности [Текст] / Р.М. Шамянов // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: Материалы Сибирского психологического форума. 16 – 18 сентября 2004 г. – Томск: Томский государственный университет, 2004. – С. 662–669.

185. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.

186. Шибутани, Т. Я-концепция [Текст] / Т. Шибутани // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 245–269.

187. Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 [Текст] / Ольга Сергеевна Ширяева. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.

188. Эко, У. История красоты [Текст] / У. Эко. – М.: Слово, 2013. – 440 с.

189. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм в структуре разных личностных типов [Текст] / Т.Ю. Юдеева // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №4. – С. 409–414.

190. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 [Текст] / Татьяна Юрьевна Юдеева. – М., 2007. – 25 с.

191. Яничев, П.И. Субъективные модели прошлого, настоящего и будущего в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / П.И. Яничев // Наш проблемный подросток: Учебное пособие. – СПб.: Союз, 1999. – С. 50–60.
192. Яньшин, П.В. Клиническая психодиагностика личности [Текст] / П.В. Яньшин. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
193. Ясная, В.А., Ениколопов, С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы [Текст] / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – №4. – С. 157–168.
194. Asken, M., Psycho-emotional aspects of recent literature [Text] / M. Asken // Amer. J. Psychiatr. – 1997. – Vol.132. – №1. – P. 56–59.
195. Bardone-Cone, A.M., Cass, K.M., Ford, J.A. Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework [Text] / A.M. Bardone-Cone, K.M. Cass, J.A. Ford // Body Image. – 2008. – V.5. Iss. 2. – P.183–194.
196. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being [Text] / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
197. Cooley, C.H. Human nature and social order [Text] / C.H. Cooley. – N.Y.: C.Scribner`s sons, 1902. – 434 p.
198. Diener, E. SubJective well-being [Text] / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542–575.
199. Dingemans, A., Bruna, M., Furth, E. Binge eating disorder: a review [Text] / A. Dingemans, M. Bruna, E. van Furth // Int. J. Obes. – 2002. – Vol. 26. – P. 299–307.
200. Fairburn, C., Brownell, K. Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook [Text] / C. Fairburn, K. Brownell. – N.Y.; London: Guilford press, 2003. – 540 p.
201. Fisher, S., Cleveland, S. Body image and personality [Text] / S. Fisher, S. Cleveland. – NY., 1958. – 496 p.
202. Frank, L.K. Time perspective [Text] / L.K. Frank // J. of Philosophy. – 1939. – Vol. 4. – P. 293–312.

203. Gillman, S.L. Making the Body Beautiful: A Cultural History of Aesthetic Surgery [Text] / S.L. Gillman // Princeton and Oxford: Princeton Univ. Press, 1999. – 424 p.
204. Gjesme, T. Slope of Gradients of Performance as a Function of Achievement Motive, Goal Distance in Time, and Future Time Orientation [Text] / T. Gjesme // The Journal of Psychology. – 1975. – № 91. – P. 143–160.
205. Gjesme, T. On the concept of future-time orientation. Consideration of some functions' and measurements' implications [Text] / T. Gjesme // International Journal of Psychology. – 1983. – V. 5. – P. 443–462.
206. Hewit, P., Flett, G. Perfectionism in the Self and social context: conceptualization, assessment and association with psychology [Text] / P. Hewit, G. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 60. – № 3. – P. 456–470.
207. Hollender, M. Perfectionism [Text] / M. Hollender // Compr. Psychiatry. – 1965. – Vol.6. – P. 94–103.
208. Hoppe, F. Erfolg und Mißerfolg [Text] / F. Hoppe // Psychologische Forschung. - 1930. – № 14 (1/2). – P. 1–62.
209. Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology [Text] / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – N.Y.: Russell Sage Found, 1999. – P. 3–25.
210. Langlois, J.H., Kalaranis, L., Rubenstein, A.J., Larson, A., Hallam, M., Smoot, M. Maximus or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review [Text] / J.H. Langlois, L. Kalaranis, A.J. Rubenstein, A. Larson, M. Hallam, M. Smoot // Psychological Bulletin. – 2000. – №126. – P. 390–423.
211. Lens, W. A multi-dimensional questionnaire measure of time perspective [Text] / W. Lens // XXVI International congress of psychology (Montreal, Canada, 16-21 August 1996).

212. Lens, W., Moreas, M.A. Future-time perspective: an individual and a societal approach [Text] / W. Lens, M.A. Moreas // *Psychology of future orientation*; ed. Zaleski Z. – Lublin. – 1994. – P. 23–38.

213. Matches, E.V., Kahn, A. Physical attractiveness, happiness neuroticism and self-esteem [Text] / E.V. Matches, A. Kahn // *Journal of Psychology*. – 1975. – V.90. – P. 27–30.

214. Meyer, L., Ringberg, A. Augmentation mammoplasty – psychiatric and psychosocial characteristics and outcome in a group of Swedish women [Text] / L. Meyer, A. Ringberg // *Scand. J. Plast. Reconstr. Surg.* – 1987. – V.21. – №2. – P. 199–208.

215. O'Connor, R.C. The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review [Text] / R.C. O'Connor // *Suicide Life-Threatening Behav.* – 2007. – V. 37. – N 6. – P. 698–714.

216. Pope, H.G., Phillips, K.A., Olivardia, R. The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession [Text] / H.G. Pope, K.A. Phillips, R. Olivardia. N.Y.: Free Press. – 2000.

217. Rodin, J., Silberstein, L., Streigel, Moore R. Women and weight: a normative discontent [Text] / J. Rodin, L. Silberstein, Moore R. Streigel // *Nebraska Symposium on Motivation, 32: Psychology and Gender*. – 1985, – P. 267–388.

218. Rogers, C.R. On becoming a person [Text] / C.R. Rogers. – Boston, 1961. – 403 p.

219. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited [Text] / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1985. – V.69. – P. 719–727.

220. Sherry, S.B., Hewitt, P.L. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed [Text] / S.B. Sherry, P.L. Hewitt // *Journal of Applied Biobehavioral Research*. – 2004. – №9. – P. 1–14.

221. Wiseman, C.V., Gray, J.J., Mosimann, J.E., Abrens, A.H. Cultural expectations of thinness in women: An update [Text] / C.V. Wiseman, J.J. Gray,

J.E. Mosimann, A.H. Abrens // *International Journal of Eating Disorders*. – 1992. – V.11. – P. 85–89.

222. Zaleski, Z. Towards a psychology of the personal future [Text] / Z. Zaleski // *Psychology of Future Orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL. – 1994. – P. 10–20.

223. Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric [Text] / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – № 77. – P. 1271–1288.

## Приложения

### Приложение 1

#### Содержание методик

### Приложение 1.1

#### Авторская анкета

1. Насколько значима, по Вашему мнению, внешность в жизни современного человека?

- Очень значима*
- Умеренно значима*
- Мало значима*

2. Как Вы считаете, зависит ли от состояния внешности человека его успешность в жизни?

- Да*
- Иногда*
- Нет*

3. Способствует ли внешняя привлекательность формированию чувства внутренней уверенности и защищенности?

- Да*
- Иногда*
- Нет*

4. Есть ли у вас желание что-то изменить в Вашей внешности?

- Да*
- Нет*

5. Какими способами Вы ухаживаете за внешностью и как часто Вы это делаете? (отметьте любым знаком в графе «частота обращения»)

№	Способы ухода за внешностью	Частота обращения					
		каждый день	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в 2 недели	1 раз в 3 недели	1 раз в месяц
1	Ежедневный гигиенический уход						
2	Самостоятельные процедуры ухода за внешностью						
3	Посещение специалистов «индустрии красоты»:						
	- различные виды массажа						
	- SPA-процедуры						
	- маникюр						
	- педикюр						
	- диетолог						
	- косметолог (косметическая чистка кожи, пилинг, массаж, маски, аппаратные процедуры и др.)						
	- малоинвазивные косметические технологии						
4	Занятия спортом						
5	Самостоятельное соблюдение диеты						
6	Нетрадиционные способы поддержания красоты и омоложения						
7	Эстетическая хирургия в условиях медицинского учреждения	ДА			НЕТ		
8	Другое (напишите)						

6. Укажите, сколько времени ежедневно Вы уделяете своей внешности \_\_\_\_\_ (мин.)

7. Какую часть денег от ежемесячного дохода семьи Вы расходуете на свою внешность (не включая расходы на одежду)?

- Менее 5%
- 5 - 10%
- 10-20%
- 20-30%

- 30-50%
- Более 50%

8. Какова интенсивность обновления Вашего гардероба?

- Менее 5 новинок в сезон
- 5 – 10 новинок в сезон
- 10 – 20 новинок в сезон
- Более 20 новинок в сезон

9. Укажите некоторые данные о Вас:

Возраст \_\_\_\_\_ лет.

Образование:

- Среднее
- Среднее техническое
- Высшее

Трудовая занятость:

- Работаю
- Временно не работаю

Семейное положение:

- Не замужем
- Замужем

Количество детей

- Нет
- 1 ребенок и более

Материальный доход в семье:

- До 5 000 руб./чел.
- 5 000-10 000 руб./чел.
- 10 000-25 000 руб./чел.
- Более 25 000 руб./чел.

### Содержание методики диагностики самооценки

Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн

**Инструкция:** Оцените и отметьте на вертикальных линиях:

- знаком « - » уровень Вашего здоровья, карьеры, внешности и др., который Вы имеете в настоящий момент;
- знаком « х » тот уровень, который бы Вас полностью удовлетворял.

Max

min

ЗДОРОВЬЕ

КАРЬЕРА

МАТЕРИАЛЬНЫЙ ДОХОД

ВНЕШНОСТЬ

СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С  
МУЖЧИНАМИ

УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ

КРУГ ОБЩЕНИЯ

СЧАСТЬЕ

СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

## Приложение 1.3

## Содержание методики «Многомерная шкала перфекционизма»

## П. Хьюитта и Г. Флетта (адаптация И.И. Грачевой)

**Инструкция:** Пожалуйста, ознакомьтесь с каждым из приведенных ниже утверждений. Оцените степень согласия или несогласия с ним, выделив одну из цифр, указанных справа:

1 – полностью не согласен

4 – нейтральное отношение, затрудняюсь ответить

7 – полностью согласен

Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

N п/п	Утверждение	Оценка						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я не склонен критиковать кого-то за то, что он или она слишком легко сдается.	1	2	3	4	5	6	7
3.	В общении с близкими людьми для меня непринципиальна их успешность.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне трудно соответствовать требованиям окружающих.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Одна из моих целей – быть совершенным во всем, что я делаю.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Мне не особенно нужно быть совершенным.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Я стремлюсь быть как можно совершеннее.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Я много жду от людей, которые значимы для меня.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю.	1	2	3	4	5	6	7

18.	Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Я не требую многого от окружающих.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Я требую от себя не меньшего, чем совершенство.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Я не требую много от своих друзей.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели	1	2	3	4	5	6	7
29.	Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Я всегда должен работать в полную силу.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Хотя люди могут этого не показывать, они разочарованы во мне, когда я совершаю промах.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь.	1	2	3	4	5	6	7
35.	Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого.	1	2	3	4	5	6	7
36.	Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей.	1	2	3	4	5	6	7
37.	Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен	1	2	3	4	5	6	7
38.	Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей.	1	2	3	4	5	6	7
39.	Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство.	1	2	3	4	5	6	7
40.	Я очень требователен к себе.	1	2	3	4	5	6	7
41.	Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен.	1	2	3	4	5	6	7
42.	Я всегда должен быть успешным учебе или работе.	1	2	3	4	5	6	7
43.	Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил.	1	2	3	4	5	6	7
44.	Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку.	1	2	3	4	5	6	7
45.	Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают.	1	2	3	4	5	6	7

Распределение вопросов по субшкалам методики  
«Многомерная шкала перфекционизма»

№ п\п	Субшкалы	№ утверждений
1	Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42, 8*, 12*, 34, 36*
2	Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29, 2*, 3*, 4*, 10*, 19*, 24*, 38*, 43*, 45*
3	Социально-предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41, 9*, 21*, 30*, 37*, 44*

Примечания: \* - при обработке обратные высказывания переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

### Приложение 1.4

### Опросник «Временная перспектива личности» Ф. Зимбардо (адаптация А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной)

**Инструкция:** Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя следующую шкалу:

1. Совершенно неверно
2. Неверно
3. Нейтрально
4. Верно
5. Совершенно верно

N п/п	Утверждения	оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями, – одно из важных удовольствий в жизни.	1	2	3	4	5
2.	Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.	1	2	3	4	5
3.	Судьба многое определяет в моей жизни.	1	2	3	4	5
4.	Я часто думаю о том, что я должен был сделать в своей жизни иначе.	1	2	3	4	5
5.	На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.	1	2	3	4	5
6.	Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.	1	2	3	4	5

7.	Мне приятно думать о своем прошлом.	1	2	3	4	5
8.	Я действую импульсивно.	1	2	3	4	5
9.	Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.	1	2	3	4	5
10.	Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.	1	2	3	4	5
11.	Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.	1	2	3	4	5
12.	Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.	1	2	3	4	5
13.	Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.	1	2	3	4	5
14.	Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.	1	2	3	4	5
15.	Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.	1	2	3	4	5
16.	Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.	1	2	3	4	5
17.	Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.	1	2	3	4	5
18.	Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.	1	2	3	4	5
19.	В идеале я бы проживал каждый свой день так, словно он последний.	1	2	3	4	5
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.	1	2	3	4	5
21.	Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.	1	2	3	4	5
22.	В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.	1	2	3	4	5
23.	Я принимаю решения под влиянием момента.	1	2	3	4	5
24.	Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.	1	2	3	4	5
25.	В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.	1	2	3	4	5
26.	Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.	1	2	3	4	5
27.	В прошлом я совершил ошибки, которые хотел бы исправить.	1	2	3	4	5
28.	Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.	1	2	3	4	5
29.	Я скучаю по детству.	1	2	3	4	5
30.	Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратю и что получу.	1	2	3	4	5
31.	Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.	1	2	3	4	5
32.	Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным только на цели этого путешествия.	1	2	3	4	5
33.	Редко получается так, как я ожидаю.	1	2	3	4	5
34.	Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.	1	2	3	4	5
35.	Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.	1	2	3	4	5
36.	Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.	1	2	3	4	5
37.	Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.	1	2	3	4	5
38.	Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.	1	2	3	4	5
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.	1	2	3	4	5
40.	Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.	1	2	3	4	5
41.	Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.	1	2	3	4	5

42.	Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.	1	2	3	4	5
43.	Я составляю список того, что мне надо сделать.	1	2	3	4	5
44.	Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.	1	2	3	4	5
45.	Я способен удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.	1	2	3	4	5
46.	Волнующие моменты часто захватывают меня.	1	2	3	4	5
47.	Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел более простое прошлое.	1	2	3	4	5
48.	Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованны, а не очень предсказуемы.	1	2	3	4	5
49.	Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.	1	2	3	4	5
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.	1	2	3	4	5
51.	Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.	1	2	3	4	5
52.	Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.	1	2	3	4	5
53.	Часто удача дает больше, чем упорная работа.	1	2	3	4	5
54.	Я часто думаю о том хорошем, что упустил в своей жизни.	1	2	3	4	5
55.	Мне нравится, когда мои отношения с близкими наполнены страстью.	1	2	3	4	5
56.	Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».	1	2	3	4	5

Таблица 2

Распределение вопросов по шкалам  
методики «Временная перспектива личности»

№ п/п	Наименование шкалы	Номера вопросов	
		Прямые	Обратные*
1	Негативное прошлое	4, 5, 16, 22, 25, 27, 33, 34, 36, 50, 54	
2	Гедонистическое настоящее	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 52, 53, 55	
3	Будущее	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56
4	Позитивное прошлое	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
5	Фаталистическое настоящее	3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47	

Примечание: \* - при обработке обратные вопросы переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 5, 4, 3, 2, 1.

Средние значения (М) и стандартные отклонения ( $\sigma$ ) компонентов временной перспективы

№ п/п	Шкалы	М ± $\sigma$
1	Негативное прошлое	2,75 ± 0,66
2	Гедонистическое настоящее	3,33 ± 0,55
3	Будущее	3,65 ± 0,60
4	Позитивное прошлое	3,66 ± 0,66
5	Фаталистическое настоящее	2,80 ± 0,73

### Приложение 1.5

#### Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф

(адаптация Л.А. Пергаменщика, Н.Н. Лепешинского)

**Инструкция:** Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Вам необходимо согласиться или не согласиться с данными утверждениями. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением, используя следующую шкалу:

1. – полностью не согласен.
2. – скорее не согласен.
3. -- кое в чем не согласен.
4. – кое в чем согласен.
5. – скорее согласен.
6. – полностью согласен.

Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

N п\п	Утверждения	Степень согласия					
		1	2	3	4	5	6
1.	Многие люди считают меня любящим и заботливым	1	2	3	4	5	6
2.	Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим	1	2	3	4	5	6
3.	Вообще, я считаю, что сам несу ответственность за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4.	Я не заинтересован в деятельности, которая расширяет мой кругозор	1	2	3	4	5	6
5.	Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал в прошлом и что надеюсь сделать в будущем	1	2	3	4	5	6
6.	Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось	1	2	3	4	5	6
7.	Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным	1	2	3	4	5	6
8.	Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению других	1	2	3	4	5	6
9.	Потребности повседневной жизни часто нервируют меня	1	2	3	4	5	6
10.	Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени	1	2	3	4	5	6
11.	Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем	1	2	3	4	5	6
12.	В общем, я часто чувствую уверенность и положительное отношение к себе	1	2	3	4	5	6
13.	Я часто чувствую себя одиноким из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями	1	2	3	4	5	6
14.	Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие	1	2	3	4	5	6
15.	Я не очень хорошо соответствую людям, окружающим меня, и обществу	1	2	3	4	5	6
16.	Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового	1	2	3	4	5	6
17.	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы	1	2	3	4	5	6
18.	Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я	1	2	3	4	5	6
19.	Я испытываю удовольствие от общения с членами семьи или друзьями	1	2	3	4	5	6
20.	Я склонен беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне	1	2	3	4	5	6
21.	Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей	1	2	3	4	5	6
22.	Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все	1	2	3	4	5	6

	устраивает таким, как оно есть						
23.	У меня есть чувство направленности, цели в жизни	1	2	3	4	5	6
24.	Была бы возможность, я бы многое в себе изменил	1	2	3	4	5	6
25.	Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах	1	2	3	4	5	6
26.	Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих	1	2	3	4	5	6
27.	Я часто чувствую себя заваленным различными обязанностями	1	2	3	4	5	6
28.	Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире	1	2	3	4	5	6
29.	Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной	1	2	3	4	5	6
30.	Мне нравится большая часть моих качеств	1	2	3	4	5	6
31.	Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.	1	2	3	4	5	6
32.	Я склонен поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями	1	2	3	4	5	6
33.	Если бы я был недоволен своей жизненной ситуацией, я бы предпринял эффективные шаги, чтобы ее изменить	1	2	3	4	5	6
34.	Если подумать, я не достиг большего как личность за последние несколько лет	1	2	3	4	5	6
35.	Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни	1	2	3	4	5	6
36.	В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно	1	2	3	4	5	6
37.	Я думаю, что получаю много от своих друзей	1	2	3	4	5	6
38.	Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать	1	2	3	4	5	6
39.	Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах	1	2	3	4	5	6
40.	С моей точки зрения, люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие	1	2	3	4	5	6
41.	Я привык ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени	1	2	3	4	5	6
42.	Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни	1	2	3	4	5	6
43.	Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44.	Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному со своими принципами	1	2	3	4	5	6
45.	Я испытываю стресс из-за того, что не могу справиться со всеми делами, которые я вынужден делать каждый день	1	2	3	4	5	6
46.	Со временем я обрел большее понимание в жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком	1	2	3	4	5	6

47.	Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь	1	2	3	4	5	6
48.	По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу	1	2	3	4	5	6
49.	Люди назвали бы меня человеком, готовым уделять время другим	1	2	3	4	5	6
50.	Я уверен в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.	1	2	3	4	5	6
51.	Мне хорошо удастся распределить свое время так, чтобы я мог справляться со всем, что должно быть сделано	1	2	3	4	5	6
52.	Мне кажется, что я стал значительно более развитым как личность с течением времени	1	2	3	4	5	6
53.	Я – человек, активно выполняющий намеченные мною планы	1	2	3	4	5	6
54.	Я завидую тому, как живут многие люди	1	2	3	4	5	6
55.	У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими	1	2	3	4	5	6
56.	Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам	1	2	3	4	5	6
57.	Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь	1	2	3	4	5	6
58.	Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий	1	2	3	4	5	6
59.	Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям.	1	2	3	4	5	6
60.	Мое отношение к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей	1	2	3	4	5	6
61.	Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело доходит до дружбы	1	2	3	4	5	6
62.	Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ним	1	2	3	4	5	6
63.	Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия, так как я никогда не выполняю до конца все, что запланировал.	1	2	3	4	5	6
64.	Для меня жизнь – это непрерывный процесс обучения, перемен и роста	1	2	3	4	5	6
65.	Иногда мне кажется, что я сделал все, что нужно было в моей жизни.	1	2	3	4	5	6
66.	Много дней я просыпаюсь удрученный мыслями о том, как прожил свою жизнь	1	2	3	4	5	6
67.	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне	1	2	3	4	5	6
68.	Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному	1	2	3	4	5	6

	давлению думать или поступать определенным образом.						
69.	Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными	1	2	3	4	5	6
70.	Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взростают» с годами	1	2	3	4	5	6
71.	Мои цели в жизни являются для меня больше источником удовлетворения, чем разочарования	1	2	3	4	5	6
72.	В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не хотел ничего менять	1	2	3	4	5	6
73.	Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими	1	2	3	4	5	6
74.	Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни	1	2	3	4	5	6
75.	Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устроило	1	2	3	4	5	6
76.	Я давным-давно перестал пытаться изменить что-нибудь в своей жизни	1	2	3	4	5	6
77.	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни	1	2	3	4	5	6
78.	Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь	1	2	3	4	5	6
79.	Мои друзья и я соперничаем проблемам друг друга	1	2	3	4	5	6
80.	Я сужу о себе по тому, что считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие	1	2	3	4	5	6
81.	Я сумел создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям	1	2	3	4	5	6
82.	Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь	1	2	3	4	5	6
83.	В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит	1	2	3	4	5	6
84.	У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более чем достаточно	1	2	3	4	5	6

Таблица 4

## Распределение вопросов по шкалам опросника

№ п/п	Наименование шкалы	Номера утверждений	
		Прямые	Обратные*
1	Положительные отношения с другими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
2	Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
3	Управление окружением	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
4	Личностный рост	10, 6, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
5	Цель в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
6	Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Примечание: \* - при обработке обратные вопросы переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Таблица 5

## Таблица перевода «сырых» баллов в стэны методики

## «Шкалы психологического благополучия»

Уровень	Стэны	«Сырые» баллы по шкалам						Общий балл
		ПОД	А	УО	ЛР	ЦЖ	С	
Низкий	1	44 ≤	42 ≤	41 ≤	44 ≤	44 ≤	39 ≤	274 ≤
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
Средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-344
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
Высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 ≥	76-80	434-453
	10	83-84	75 ≥	80 ≥	79 ≥	-	81 ≥	454 ≥

## Приложение 2

Таблица 6

## Демографические характеристики исследуемых групп

№	Демографические характеристики		Уровень удовлетворенности образом физического «Я»		
			1 группа (24 чел.)	2 группа (67 чел.)	3 группа (29 чел.)
1	Средний возраст	22–55 лет	37	42	32
2	Образование	Среднее техническое	42	22	28
		Высшее	58	78	72
3	Занятость	Работают	83	85	90
		Не работают	17	15	10
4	Семейное положение	Замужем	67	69	62
		Не замужем	33	31	28
5	Наличие детей	Нет	25	21	28
		1 ребенок и более	75	79	72
6	Материальный доход семьи (тыс.руб/чел)	До 10	30	30	34
		10–25	29	36	42
		Более 25	37	34	24

## Приложение 3

## Результаты анализа активности поведения в уходе за внешностью

Таблица 7

## Анализ интенсивности способов ухода за внешностью, баллы

Способы ухода за внешностью	Интенсивность ухода			N эмп.
	1 группа	2 группа	3 группа	
СП	3,3	3,6	3,5	33,31
С	2,5	3,7	3,6	36,11*
Д	1,4	1,7	1,8	25,65
ИК	1,8	2,7	2,7	36,24*
НС	0,6	0,7	0,8	24,85
ЭХ	2,5	2	1,4	37,01*

Примечание: СП – самостоятельные процедуры; С – занятия спортом; Д – самостоятельное соблюдение диеты; ИК – посещение специалистов «индустрии красоты»; НС – нестандартные способы поддержания красоты и омоложения; ЭХ – эстетическая хирургия. \* - уровень статистической значимости различий при  $p \leq 0,05$ .

Таблица 8

Ежедневные затраты времени испытуемых на уход за внешностью, (мин/день)

Кол – во времени	1 группа		2 группа		3 группа	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
до 30	12	42***	11	17	4	17
30 – 60	11	39	31	46	11	46
60 – 90	3	9**	16	24	7	29
90 – 120	2	7	6	9**	1	4
более 120	1	3	3	4	1	4
среднее кол-во времени	49		58		56	

Таблица 9

Материальные расходы испытуемых на внешность

(% от ежемесячного бюджета)

Размер расходов	1 группа		2 группа		3 группа	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
менее 5 %	15	53***	10	15	8	33
5–10 %	10	35	32	48	11	46
10 – 20 %	3	9*	17	25	5	21
20 – 30 %	-	-	8	12	-	-
30 – 50 %	1	3	-	-	-	-
средний %	8		15		9	

Таблица 10

Частота обновления гардероба испытуемыми

Кол – во новинок в сезон	1 группа		2 группа		3 группа	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
менее 5 новинок	14	48	33	60**	8	33
5–10 новинок	15	52	29	43	14	59
10–20 новинок			5	7	2	8
более 20 новинок						
среднее кол-во покупок	6		7		7	

Примечание: \* – значимость различий при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – значимость различий при  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* – значимость различий при  $p \leq 0,001$ .

## Результаты психодиагностики

Таблица 11

Удовлетворенность образами физического (ФЯ),  
психологического (ПЯ) и социального «Я» (СЯ), баллы

Составляющие элементы		1 группа		2 группа		3 группа	
		M1	t	M2	t	M3	t
ФЯ	Внешность !!!	52±12	3,97***	20±6	-2,03	5±3	-4,7***
	Здоровье	50±24	4,63***	30±17	2,00*	20±18	-1,02
ПЯ	Счастье	38±24	3,72**	21±18	-1,41	10±19	-2,33*
	Уверенность в себе	43±23	3,36**	20±12	-1,09	15±18	-2,43*
СЯ	Карьера	45±24	0,66*	26±18	0,5	22±15	-0,75*
	Материальный доход	51±22	5,21***	35±19	3,05**	27±14	0,82
	Семейные отношения	33±30	2,11*	20±21	-1,43	11±19	-2,11*
	Взаимоотношения с мужчинами	36±28	2,75**	15±15	-2,64**	10±19	-2,14*
	Умение общаться	29±24	2,40*	15±12	-2,35*	10±17	-2,74**
	Круг общения	34±20	2,15*	16±14	-2,07*	12±17	-2,21*
	Социальный статус	42±21	2,74**	18±14	-2,11*	14±15	-2,56*

Примечание: \* - уровень статистической значимости различий при  $p \leq 0,05$ ; \*\* - уровень статистической значимости различий при  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* - уровень статистической значимости различий при  $p \leq 0,05$ ; !!! - анализ данного показателя представлен в п.3.2.1.

Таблица 12

Среднегрупповые показатели компонентов перфекционизма, баллы

Компоненты перфекционизма	1 группа M1±σ	2 группа M2±σ	3 группа M3±σ
Перфекционизм, ориентированный на себя	69±14	71±17	70±17
Перфекционизм, ориентированный на других	50±16	53±15	54±14
Социально предписанный перфекционизм	48±12	54±11	60±14
Суммарный балл	167±35	178±35	183±37

Таблица 13

Среднегрупповые показатели компонентов временной перспективы, баллы

Компоненты временной перспективы	<i>1 группа</i> M1±σ	<i>2 группа</i> M2±σ	<i>3 группа</i> M3±σ
Негативное прошлое	2,62±0,53	2,61±0,65	3,19±0,51
Гедонистическое настоящее	3,26±0,51	3,28±0,37	3,32±0,35
Будущее	3,62±0,47	3,70±0,39	3,75±0,41
Позитивное прошлое	3,60±0,45	3,62±0,51	3,41±0,58
Фаталистическое настоящее	2,67±0,47	2,64±0,60	3,02±0,45

Таблица 14

Среднегрупповые показатели компонентов психологического благополучия,

баллы

Компоненты психологического благополучия	<i>1 группа</i> M1±σ	<i>2 группа</i> M2±σ	<i>3 группа</i> M3±σ
Положительные отношения с другими	60±8	62±8	58±9
Автономия	58±9	58±9	54±8
Управление окружением	61±7	59±7	55±6
Личностный рост	63±8	62±7	59±7
Цель в жизни	63±9	62±7	62±7
Самопринятие	60±9	58±8	51±8
Общий показатель	366±40	361±36	339±28

## Приложение 5

## Результаты статистической обработки данных

## Приложение 5.1

## Результаты регрессионного анализа в 1 группе

Таблица 15

Результаты множественного регрессионного анализа:

показатели R и R-квадрат регрессионной модели

«Самооценка реального образа физического «Я» у испытуемых 1-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
12	0,619	0,383	0,331	18,68843

F = 7,439 при  $p \leq 0,001$ 

Таблица 16

Результаты множественного регрессионного анализа:

значения коэффициентов итоговой регрессионной модели

«Самооценка реального образа физического Я» у испытуемых 1-й группы

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
		B	Std. error	Beta		
12	(Constant)	106,523	39,341		2,708	0,010
	ЦЖ	-1,372	0,439	-0,475	-3,127	0,003
	С	1,232	0,376	0,529	3,277	0,002

Таблица 17

Результаты множественного регрессионного анализа:

показатели R и R-квадрат регрессионной модели

«Самооценка идеального образа физического «Я» у испытуемых 1-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
14	0,372	0,139	0,116	16,87009

F = 6,117 при  $p \leq 0,05$

Таблица 18

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели  
«Самооценка идеального образа физического «Я» у испытуемых 1-й группы

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	Std. error	Beta		
14	(Constant)	129,494	17,956	7,212	0,000
	ПОДр	-0,753	0,304	-0,372	-2,473

Таблица 19

Результаты множественного регрессионного анализа:  
показатели R и R-квадрат регрессионной модели «Расхождение реального и идеального образов физического «Я» у испытуемых 1-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
11	0,697	0,486	0,428	15,75481

F = 8,284 при  $p \leq 0,001$

Таблица 20

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели «Расхождение реального и идеального образов физического Я» у испытуемых 1-й группы

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p	
	B	Std. error	Beta			
11	(Constant)	7,043	33,331	0,211	0,834	
	УО	-1,310	0,551	-0,458	-2,379	0,023
	ЦЖ	1,634	0,467	0,620	3,498	0,001
	ПП	-12,625	4,738	-0,375	-2,664	0,012
	ФН	14,863	5,306	0,377	2,801	0,008

## Приложение 5.2

## Результаты регрессионного анализа во 2-й группе

Таблица 21

Результаты множественного регрессионного анализа:  
показатели R и R-квадрат регрессионной модели «Самооценка реального образа физического «Я» у испытуемых 2-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
13	0,316	0,100	0,052	17,81760

F = 2,059 при  $p \leq 0,01$

Таблица 22

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели «Самооценка реального образа физического Я» у испытуемых 2-й группы

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
		B	Std. error	Beta		
13	(Constant)	57,076	26,131		2,184	0,035
	C	0,852	0,425	0,364	2,005	0,050

Таблица 23

Результаты множественного регрессионного анализа:  
показатели R и R-квадрат регрессионной модели «Расхождение реального и идеального образов физического «Я» у испытуемых 2-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
12	0,570	0,325	0,269	13,28775

F = 5,776 при  $p \leq 0,01$

Таблица 24

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели «Расхождение  
реального и идеального образов физического Я» у испытуемых 2-й группы

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p	
	B	Std. error	Beta			
12	(Constant)	-1,719	22,951		-0,075	0,941
	С	-1,442	0,370		-0,726	0,000
	Б	16,544	5,751		0,460	2,877

### Приложение 5.3.

#### Результаты множественного регрессионного анализа в 3 группе

Таблица 25

Результаты множественного регрессионного анализа:  
показатели R и R-квадрат регрессионной модели «Самооценка реального образа  
физического «Я» у испытуемых 3-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
9	0,668	0,447	0,346	16,40946

$F = 4,441$  при  $p \leq 0,01$

Таблица 26

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели «Самооценка реального  
образа физического Я» у испытуемых 3-й группы

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p	
	B	Std. error	Beta			
9	(Constant)	105,853	34,954		3,028	0,005
	СПП	-1,526	0,356		-0,884	0,000
	Б	-26,849	9,774		-0,481	0,010
	ПП	14,651	6,815		0,351	2,150

Таблица 27

Результаты множественного регрессионного анализа:  
показатели R и R-квадрат регрессионной модели «Расхождение реального и идеального образов физического «Я» у испытуемых 3-й группы

Model	R	R- Square	Adjusted R- Square	Std. Error of the Estimate
11	0,663	0,439	0,375	14,86398

F = 6,85 при  $p \leq 0,001$

Таблица 28

Результаты множественного регрессионного анализа:  
значения коэффициентов итоговой регрессионной модели «Расхождение реального и идеального образов физического «Я» у испытуемых 3-й группы

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
		B	Std. error	Beta		
11	(Constant)	51,847	23,281		2,227	0,032
	C	-1,171	0,338	-0,549	-3,465	0,001
	СПП	1,015	0,304	0,635	3,335	0,002

## Результаты иерархического кластерного анализа

