

**Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н., Аверкова Е.П.**  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия  
E-mail: galinamar@mail.ru; kozlovskajatn@mail.ru; ave.katrine@yandex.ru

## **ВНЕШНИЙ ОБЛИК И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ**

В статье рассматривается одна из важнейших тем в области психологии человека – внешний облик как ценность и самоотношение, анализируются ряд психологических подходов к проблеме самоотношения через проблему самооценки, Я-концепцию, отмечается роль самопринятия и субъективной интерпретации своего внешнего облика в субъективном благополучии личности.

Приводятся результаты эмпирического исследования представлений о своей внешности через самоотношение с помощью методик: «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», адаптация Н. В. Паниной, опросник удовлетворенности «образом телесного Я» и методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС).

В качестве объекта исследования выступили 20 студенток Оренбургского государственного университета в возрасте от 18 до 23 лет, а так же 20 женщин в возрасте 38-45 лет. Исследование показало, что образ своего «Я» у значительного количества женщин и девушек воспринимается в негативном плане. А это в свою очередь влияет на удовлетворенность качеством жизни и на успешность социальной адаптации. Так же было отмечено, что отношение к своему физическому «Я» у женщин более старшего возраста отличается от девушек 18-23 лет. Они более позитивно относятся к самой себе и ощущение самооценности и самопринятия у них выше.

**Ключевые слова:** внешний облик, самоотношение, физическое «Я», удовлетворенность жизнью

**Epanchintseva G. A., Kozlovskaya T. N., Averkova E. P.**  
Orenburg state university, Orenburg, Russia  
E-mail: galinamar@mail.ru; kozlovskajatn@mail.ru; ave.katrine@yandex.ru

## **APPEARANCE AND SUBJECTIVE PERSONALITY WELL-BEING**

The article discusses one of the most important topics in the field of human psychology – appearance as value and self-relation, a number of psychological approaches are analyzed to the problem of self-approaching the problem of self-assessment, I-Concept, the role of self-acceptance and subjective interpretation of its appearance in the subjective welfare of the personality is noted.

The results of an empirical study of ideas about their appearance through self-relation using the techniques are given: «The test index of life satisfaction (IZZA)», the adaptation of N. V. Panina, the Questionnaire of Satisfaction «of the Father I» and the methodology of the Research Research S. R. Panteleeva (MIS) .

As an object of study, 20 student students of the Orenburg State University were made aged 18 to 23 years old, as well as 20 women aged 38-45 years. The study showed that the image of his «I» from a significant number of women and girls is perceived in a negative plan. And this in turn affects satisfaction with the quality of life and the success of social adaptation. It was also noted that the attitude towards his physical «I» in women of older age is different from the girls of 18-23 years. They are more positive about themselves and the feeling of self-satisfaction and self-proposals are higher.

**Keywords:** appearance, self-relation, physical «I», life satisfaction

Во все времена и во всех общественных структурах внешний облик представлял собой один из важных способов коммуникации. Определенный стандарт внешности в том или ином обществе позволяет дифференцировать окружающих на “своих” и “чужих”, а потому крайне важно было соответствовать этим маркерам, чтобы гармонично встраиваться в систему человеческих взаимоотношений конкретной общности. Внешний облик истолковывается как феномен культуры, как неотъемлемый атрибут бытия человека [1], [2]. Внешность человека – это универсальные орудия и знаки, механизм контроля не столько над телом человека, сколько над его личностью» [3].

Несмотря на столь важное значение внешности на развитие общества, существуют и крайне негативные явления, связанные с обеспокоенностью соответствия общественному “дресс-коду”. Как отмечают Н. Рамси и Д. Харкот, желание соответствовать определенным стандартам, обладать желательной и социально приемлемой внешностью, в современном обществе нередко принимает характер патологии [4]. Субъективная интерпретация своего внешнего облика как негативного, несоответствующего внешнему и внутреннему представлению о желательной внешности и красоте создают психологическую неудовлетворенность и самоуничижение, снижая субъективное благопо-

лучие личности. Во многом склонность человека к такому критичному отношению к своей внешности и негативному самоощущению связана с гиперболизацией значения создаваемого облика, излишняя переоценка и возвышение обладателей условных эталонов красоты, а также «омоложение» этих стандартов. Но в то же время, в противовес таким явлениям, возникают другие современные течения, которые, наоборот, поддерживают частичное или полное несоответствие стереотипным стандартам, пропагандируют принятие любой внешности во всех ее вариациях, в том числе и внешность людей с ограниченными возможностями. Данная тенденция набирает оборот, и ее влияние тоже оказывает воздействие на оценку своей внешности современными людьми, причем не только положительное, но и негативное тоже. Происходит это потому, что смена полюса с одного крайнего положения на другое порождает те же самые явления непринятия и даже ненависти к отличающимся от новых маркеров социально желательной внешности.

То значение, которое человечество во все времена придавало внешнему облику и «внешнему коду», взаимозависимо от самоотношения и самооценки каждого отдельно взятого человека.

Проблема самоотношения активно изучается в психологии со времен У. Джемса. В отечественной психологии исследование феномена отношения человека к себе занимались А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, Е.В. Шорохова, И.С. Кон, И.И. Чеснокова. При этом единого подхода к рассматриваемой проблеме найдено не было. В исследованиях самоотношения встречаются как терминологические, так и содержательные различия. Сам термин «самоотношение» был введен Н.И. Сарджвеладзе.

Самоотношение рассматривается с точки зрения различных подходов. В зарубежной психологии проблема «самооценки» освещается как аффективная составляющая Я-концепции. Само понятие «Я-концепции» определяется по-разному среди разных ученых. У У.Джеймса «Я-концепция» формируется как результат индивидуального самопознания, независимого от социальных взаимодействий. Дж. Мид определяет «Я-концепцию» как результат восприятия образа индивида в представлении группы самим

индивидом. В дальнейшем в психологии 20в. возникли и другие определения «Я-концепции», которые содержат в себе сочетание и социальной детерминации и личностной самостоятельности в создании представления индивидом своего образа «Я» [5]. В сущности, от того, насколько позитивен и адекватен образ «Я» и насколько личность, транслируя свое «Я» в ходе социального взаимодействия, гармонично встраивается в данные отношения без деструктивных последствий, зависит её самоотношение и самооценка. Та проекция, которую создает личность и демонстрирует в обществе соотносится с понятием «Физического Я» или внешнего облика. О внешнем облике пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская и др. [6], говоря о восприятии человека в единстве внешних данных, а также всего того, что делает человек со своей внешностью в зависимости от социальных требований и самовосприятия. Во внешнем облике заключается не просто данные о физических и анатомических особенностях индивида, но и то, какую информацию предоставляет всё внешнее обличье человека в целом и какое оно создает неповторимое оценочное восприятие. Сюда относятся индивидуальные особенности мимики, пантомимики, то, как человек одевается, двигается, выполняет обыденные действия, то, как он самобытно и неповторимо несет свое «Я» в виде уникального внешнего кода, которое нельзя приравнивать к физической гармонии, симметрии и идеальности пропорций тела. Иначе говоря, красота заключается не просто в том, насколько гармонична физическая оболочка. То, как личность способна принимать свое внешнее и привнести в него индивидуальности, выразительности, привлекательности на уровне невербальной коммуникации, зависит опять же от того, насколько она способна не просто принимать себя, но и уважать свое «Я», неся тем самым свою внутреннюю красоту и самооценку этому миру.

В рамках данного пилотажного исследования под термином «Физическое Я» мы рассматриваем представления о своей внешности как совокупности анатомических, функциональных (мимика, пантомимика, голос, речь) и социальных (элементы оформления внешности) признаков человека, доступных конкретно-

чувственному отражению, сопряженных с эмоционально-оценочным отношением к ним.

На первом этапе исследования использовались следующие методики: методика Дембо-Рубинштейна и опросник «Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», адаптация Н.В. Паниной [7], [8].

Объектом исследования выступили девушки в возрасте 18-23 лет и женщины в возрасте 38-45 лет.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что внешний облик через позитивное восприятие и принятие своего «телесного Я» влияет на удовлетворенность жизнью субъективное благополучие независимо от возраста.

Для проведения пилотажного исследования была сформирована выборка из 20 человек, женского пола, в возрасте 18-23 года. Все респонденты являлись студентами Оренбургского государственного университета.

Краткое описание полученных результатов данного этапа:

50% респондентов имеют позитивный образ тела, и отношение к собственной внешности практически не влияет на его повседневную жизнь. 41, 7% испытуемых чувствуют себя комфортно в отношении собственного тела, но время от времени может появляться чувство тревоги и неуверенности в отношении своего тела в определенных ситуациях. И лишь один респондент испытывает недостаток доверия к собственному телу.

У 41,7% испытуемых адекватная самооценка; у 58,3% испытуемых высокая самооценка.

Вычислив корреляцию между оценкой образа собственного тела и самооценкой, мы получили следующие корреляционные показатели:

-0,63608 при  $P=0,05$ , следовательно, связи между образом собственного тела и самооценкой в данной выборке нет.

У 50% респондентов позитивный образ своего «Я» и адекватное восприятие своего собственного тела и внешности в целом; у 35% опрошенных уверенность в себе может колебаться и существует риск появления чувства тревоги в отношении собственного тела, его размеров, формы и внешнего вида в определенных ситуациях; у 15% – недостаток доверия к собственному телу.

Большинство респондентов отмечают высокую удовлетворенность жизнью – 55%; средняя жизненная удовлетворенность – 30%; и 15% респондентов разочарованы своей жизнью.

Полученный результаты говорят в первую очередь о достаточно положительной динамике, большинство респондентов испытывают достаточный уровень удовлетворенности своей жизнью.

Следующий – сравнительный – этап был посвящен исследованию самоотношения двух сравнительных выборок, девушек от 18 до 23 лет и женщин от 38 до 45 лет. Были использованы следующие методики: тест – опросник удовлетворенности «образом телесного Я» (адаптация И.Г. Малкиной-Пых) и методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева (МИС) [9], [10]. Результаты исследований представлены в таблице 1. На рисунках 1 и 2 представлены гистограммы распределения результатов исследования по методике С.Р. Пантелеева МИС для двух групп респондентов. Мы видим различие в процентном соотношении по шкалам «самоуверенность», «саморуководство», «самоуверенность», «самопривязанность». Например, по шкале «самопривязанность у женщин старшей возрастной группы преобладает стремление сохранить в неизменном виде свои качества, а у девушек наблюдается высокая готовность к изменениям, к новому опыту, поиск соответствия «я реального» и «я идеального». Согласно полученным результатам, значительное количество девушек и женщин недовольны своим телом и негативно относятся к своей внешности и Физическому Я. Это отрицательно воздействует на успешность социальной адаптации личности и на удовлетворенность качеством жизни. Удовлетворенность жизнью невозможна без адекватной самооценки и позитивного самоотношения.

Однако характерно то, что с возрастом, женщины начинают относиться к себе и своему «физическому Я» с большим уважением, так как в выборке женщин зрелого возраста достаточно высокие показатели «самоуверенности», «саморуководства», «самоценности» и «самопринятия», по сравнению с молодыми девушками. Вероятно, тот жизненный опыт, который усвоили женщины старшего поколения, позволил им со временем научиться более

позитивному отношению к самой себе за счет роста личностной самостоятельности, независимости от сторонних взглядов на их внешность. Психологически зрелая личность характеризуется в первую очередь стремлением более рационально и трезво оценивать всё, что касается внешности и внешнего образа. Если в молодости внешность и тот образ, что девушка создает для себя и для окружающих имеет практически ключевую роль и от этого зависит самооценка, успешность социализации и самореализации, то в более зрелом возрасте это утрачивает свою первостепенную значимость и на первый план уже выходят более осмысленные аспекты жизни. Это не означает, что женщины старшего возраста перестают обращать вни-

мания на свою внешность. На самом деле, они просто перестают искать в себе недостатки, это подтверждается низкими показателями Самообвинения и Внутренней конфликтности. Однако несмотря на то, что по отдельным показателям девушки более склонны к критичному самоотношению, стоит все же отметить тот факт, что в обеих выборках достаточно высоки показатели негативного отношения к своему Физическому Я, поэтому, вероятно, присутствуют некоторые противоречия с показателями в выборке женщин в зрелом возрасте. При достаточно высоких показателях, свидетельствующих о положительном самоотношении, все же присутствуют также высокие показатели недовольства своим внешним обликом. Такие результаты мы

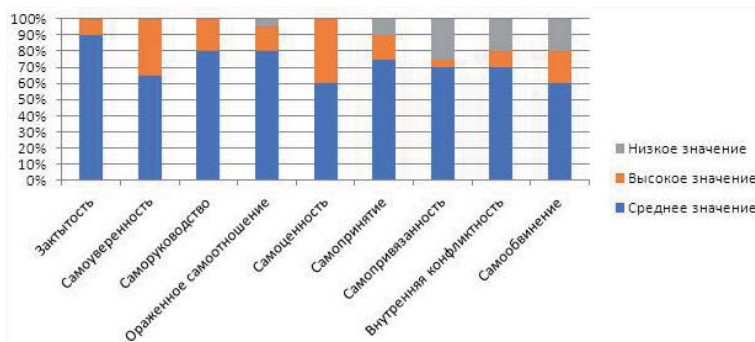


Рисунок 1 – Результаты по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС), в юношеском возрасте от 18 до 23 лет

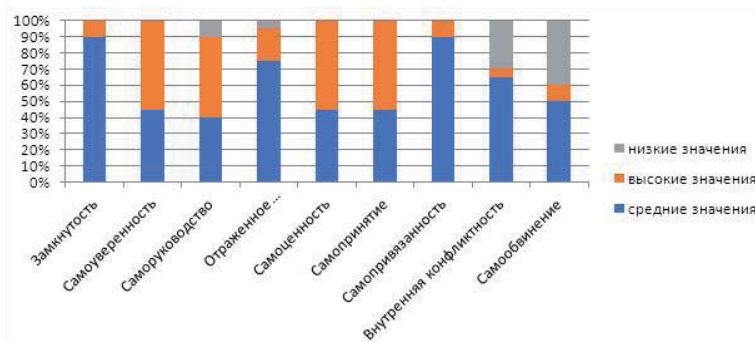


Рисунок 2 – Результаты по методике исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС), среди женщин в зрелом возрастном периоде от 38 до 45 лет

склоны объяснить тем, что ощущение «самоценности» и высокий показатель «самопринятия» позволяет женщинам быть более объективными к своей внешности и совершенно безболезненно для своей самооценки подмечать недостатки своего тела и внешнего образа, не умаляя при этом ценности своего Я.

На заключительном этапе исследования мы провели оценку достоверности различий с помощью t- критерия Стьюдента для двух независимых выборок. В качестве статистической гипотезы выдвигалось предположение о том, что существуют достоверные различия между женщинами двух возрастных групп ( 18-23 и 38-4 лет) по показателю «самопринятие». Эмпирическое значение ( $t_{эмп}=1,58$ ) меньше  $t_{кр}$  ( $t_{кр}=2,024$  при  $p = 0.05$  и  $t_{кр}=2,712$  при  $p = 0.01$  ). Таким образом, наличие достоверных отличий между

Таблица 1 – Результат исследований двух сравнительных выборок по тест – опроснику удовлетворенности «образом телесного Я»

№	Выборка	Данные	Результаты
1	Девушки 18-23	12 женщин (60%)	хорошо или относительно комфортно принимают свое «телесное Я».
		8 женщин (40%)	негативное отношение к своему образу тела
2	Женщины 38-45	13 женщин (65%)	хорошо или относительно комфортно принимают свое «телесное Я».
		7 женщин (40%)	негативно относятся к своему образу тела



показателями у двух групп респондентов не установлено.

В заключении стоит отметить, в чем выражается главное отличие адекватного самоотношения и самооценки, с необходимым уровнем самокритичности, от неадекватно заниженной или завышенной, от негативного представления о своем образе: несмотря на наличие неудовлетворенности какими-то аспектами своего “Я”, в

частности внешности, как бы ни было велико основание для недовольства, пусть даже крайне объективные (например, ограниченные возможности, очевидные дефекты внешности и т.п.), при любых возможных ситуациях личность останется самоценной и гармоничной, никогда не ставящая под сомнение свою значимость и свое субъективное благополучие.

3.12.2020

**Список литературы:**

1. Минюрова, С.А. Формирование образа женщины в различных социальных группах / С.А. Минюрова, О.Л. Кустова // Вопросы психологии. – 2015. – №1. – С.95-97.
2. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. М.: Аспект Пресс, 2015. 460с. ISBN 5-7567-0154-0
3. Куницына, В.Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков / В.Н. Куницына // Вопросы психологии. №1. – М., 1968. – С. 90-99.
4. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Пер с англ. – СПб.: Питер, 2014. – 940с. ISBN 5-94723-187-8, 0-13-033441-3.
5. Панферов, В.Н. Человек, индивид, личность, индивидуальность / В.Н. Панферов // Психологическая служба. – №3. – Минск, 2003.
6. Кольшко, А.М. Психология самоотношения / А.М. Кольшко. – М.: Смысл, 2004. – 102 с.
7. Рубинштейн, С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике / С.Я. Рубинштейн. – М., 1970.
8. Малкина-Пых, И.Г. Коррекция «Я-образа» тела методами ритмодвигательной оздоровительной физической культуры / И.Г. Малкина-Пых // Ученые записки университета Лесгафта. – 2007. – №3.
9. Пантлеев, С.Р. Методика исследования самоотношения [Электронный ресурс] / С.Р. Пантлеев // Тестотека. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>

**References:**

1. Minyurova S.A., Kustova O.L. Formation of the image of a woman in various social groups. *Voprosy psichologii* [Questions of psychology], 2015, no. 1, pp. 95-97.
2. Sapogova E.E. *Psichologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. M.: Aspekt Press, 2015, 460 p. ISBN 5-7567-0154-0.
3. Kunicina V.N. To the issue of forming an image of his body in adolescents. *Voprosy psichologii* [Questions of psychology], no. 1. M., 1968, pp. 90-99.
4. Kraj G., Bokum D. *Psichologiya razvitiya* [Developmental Psychology]. Translated from eng. Spb.: Piter, 2014, 940 p. ISBN 5-94723-187-8, 0-13-033441-3.
5. Panferov V.N. Man, Individual, Personality, Individuality. *Psichologicheskaya sluzhba* [Psychological service], no.3. Minsk, 2003.
6. Kolyshko A.M. *Psichologiya samootnosheniya* [Psychology of self-relation]. M.: Smysl, 2004, 102 p.
7. Rubinshtejn S.YA. *Eksperimental'nye metodiki patopsihologii i opyt ih primeneniya v klinike* [Experimental methods of pathopsychology and the experience of their use in the clinic]. M., 1970.
8. Malkina-Pyh I.G. Correction of «I-image» of the body by methods of rhythm magressive physical culture. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientists of the Lesgaft University], 2007, no. 3.
9. Pantileev S.R. Methods of Research Research. *Testoteka*. Available at: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>

**Сведения об авторах:**

**Епанчинцева Галина Александровна**, профессор кафедры общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета, доктор психологических наук  
E-mail: [galinamar@mail.ru](mailto:galinamar@mail.ru) ORCID 0000-0003-3768-2917

**Козловская Татьяна Николаевна**, доцент кафедры общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук  
E-mail: [kozlovskajatn@mail.ru](mailto:kozlovskajatn@mail.ru) ORCID 0000-0002-1984-7282

**Аверкова Екатерина Павловна**, студентка Оренбургского государственного университета  
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности  
E-mail: [ave.katrine@yandex.ru](mailto:ave.katrine@yandex.ru)