

Колосова Марина Андреевна,

студентка магистратуры, 3 курс;

Белан Елена Альбертовна,

канд. психол. наук, доцент,

ФГБОУ ВО КубГУ,

г. Краснодар, Россия

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТЬЮ КАК ИНДИКАТОР ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА У ЖЕНЩИН

В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния удовлетворенности собственной внешностью на субъективное благополучие и качество жизни взрослых женщин, а также на переживание типичных проблем повседневности. Показано, что нейтральное отношение к своей внешности у женщин выступает главным индикатором повседневного стресса, в то время как высокий уровень удовлетворенности собственной внешностью снижает стрессогенность повседневных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: личность, повседневный стресс, удовлетворенность собственной внешностью, субъективное благополучие, типичные повседневные проблемы.

Marina A. Kolosova,

undergraduate 3rd year,

Elena A. Belan,

PhD in Psychological sciences, Associate Professor,

FSEI of HE KubSU,

Krasnodar, Russia

SATISFACTION WITH THEIR OWN APPEARANCE AS AN INDICATOR OF DAILY STRESS IN WOMEN

The article presents the results of an empirical study of the influence of satisfaction with their own appearance on the subjective well-being and quality of life of adult women, and to experience the typical problems of everyday life. It is shown that a neutral attitude to their appearance in women is the main indicator of daily stress, while a high level of satisfaction with their own appearance decreases stressful everyday life situations.

Keywords: personality, daily stress, satisfaction with their own appearance, subjective well-being, everyday problems.

Повседневные стрессы нечасто становятся причиной визита к психологу. В социуме сложилась тенденция воспринимать повседневные стрессоры как само собой разумеющиеся вещи, которые переживают все, и на которые не стоит воспринимать серьезно. Однако в категорию повседневных стрессоров попадают многие жизненные события, затрагивающие различные условия жизнедеятельности личности. При этом, некоторые обстоятельства жизни для личности настолько естественны и привычны, что принципиально не категоризируются индивидуальным сознанием как стрессогенные. К таким характеристикам можно отнести удовлетворенность собственной внешностью у женщин. Отношение к своей внешности выступает у женщин существенным компонентом самооценки и, соответственно, существенно влияет на индивидуальную оценку жизненных ситуаций повседневности. В свою очередь, отраженное в индивидуальном сознании восприятие жизненной ситуации выступает основой поведения личности в жизнедеятельности [1-3].

Цель настоящего исследования – выявить влияние удовлетворенности собственной внешностью у женщин на показатели субъективного благополучия, качества жизни и переживание типичных повседневных проблем, что в совокупности может свидетельствовать об уровне переживаемого личностью повседневного стресса в зависимости от степени удовлетворенности собственной внешностью.

Выборку составили женщины от 32 до 45 лет в количестве 79 человек, имеющие образование не ниже незаконченного высшего, материальный достаток, приближенный к средним показателям по краю. Для нашего исследования именно женская выборка является показательной в силу особого гендерно обусловленного отношения женщин к своей внешности. Возрастной диапазон испытуемых был обусловлен тем, что в этом возрасте изменения во внешности становятся более заметными, и могут выступать для женщин дополнительным источником стресса в повседневной жизни.

В исследовании были использованы следующие методики:

- шкала «Удовлетворенность собственной внешностью» [6];
- шкала субъективного благополучия [8];
- индекс качества жизни (ИКЖ) [7];
- шкала типичных повседневных проблем [4].

Для выявления влияния удовлетворенности собственной внешностью на показатели повседневного стресса личности был проведен статистический анализ с применением критерия *H* Краскала–Уоллеса [5].

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель субъективного благополучия ($p = 0,01$). При этом у испытуемых с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще диагностируется более высокий уровень субъективного благополучия.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Личные долговременные (кратковременные) устремления и достижения» ($p = 0,01$). При этом наименьший уровень собственных достижений отмечают испытуемые с умеренным уровнем удовлетворенности внешностью, в то время как стремление к достижениям повышается как у испытуемых с низким, так и у испытуемых с высоким уровнями удовлетворенности собственной внешностью. У испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью исследуемый показатель качества жизни выражен максимально.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Здоровье» ($p = 0,01$). При этом наименьший уровень удовлетворенности своим здоровьем отмечают испытуемые с умеренным уровнем удовлетворенности внешностью, в то время как оценка здоровья повышается как у испытуемых с низким, так и у испытуемых с высоким уровнями удовлетворенности собственной внешностью. У испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью исследуемый показатель качества жизни выражен максимально.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Индивидуальное общение (начальство, коллеги и др.)» ($p = 0,04$). При этом наименьший уровень удовлетворенности индивидуальным общением отмечают испытуемые с умеренным уровнем удовлетворенности внешностью, в то время как оценка индивидуального общения повышается как у испытуемых с низким, так и у испытуемых с высоким уровнями удовлетворенности собственной внешностью. У испытуемых с низким уровнем удовлетворенности собственной внешностью исследуемый показатель качества жизни выражен максимально.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Окружающая среда» ($p = 0,02$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают окружающую среду как комфортную.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Физическое состояние и среда» ($p = 0,03$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Жизненные кризисы за последние шесть месяцев» ($p = 0,04$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Юмор (игры)» ($p = 0,04$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще считают юмор своим стилем жизни.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Вес тела» ($p = 0,00$). При этом наименьший уровень удовлетворенности своим весом отмечают испытуемые с умеренным уровнем удовлетворенности внешностью, в то время как оценка данного показателя

повышается как у испытуемых с низким, так и у испытуемых с высоким уровнями удовлетворенности собственной внешностью. У испытуемых с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью исследуемый показатель качества жизни проблем не вызывает.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Употребление алкоголя» ($p = 0,01$). При этом наиболее часто употребляют алкоголь испытуемые с умеренным уровнем удовлетворенности внешностью.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Самоконтроль» ($p = 0,01$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Принятие решения» ($p = 0,01$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Тенденция к оптимизму (пессимизму)» ($p = 0,04$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Фактор удовлетворенности собственной внешностью достоверно влияет на показатель «Самоуважение» ($p = 0,00$). При этом испытуемые с более высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью чаще оценивают данный показатель качества жизни позитивно.

Анализ показал, что нейтральное отношение к своей внешности у женщин выступает главным индикатором повседневного стресса, поскольку именно у таких женщин стрессогенность повседневных ситуаций выражена максимально. Недовольство своей внешностью также выступает дополнительным фактором стресса у женщин. Однако он вызывает компенсаторные процессы, задействующие другие стороны жизнедеятельности,

в результате чего общий стрессовый фон повседневной жизни снижается. Женщины, довольные своей внешностью, легко справляются со стрессогенными факторами повседневности, не придавая им особого значения.

Далее был проведен анализ таблиц кросстабуляции по коэффициенту V Крамера с целью выявления статистически достоверных соотношений уровня удовлетворенности собственной внешностью и показателей типичных повседневных проблем. Получены следующие результаты.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Все время опаздываю на работу из-за того, что не могу проснуться утром» ($p = 0,02$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Не могу пригласить домой молодого человека, который мне нравится, так как боюсь осуждения со стороны родных, знакомых или соседей» ($p = 0,02$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Моя застенчивость причиняет мне огромные страдания, поэтому я все свободное время провожу в домашнем кругу» ($p = 0,01$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Я всем безразлична, никто из окружающих меня не поддерживает» ($p = 0,00$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Я изо всех сил стараюсь всем угодить, а в результате оказываюсь

всегда и во всем виноватой» ($p = 0,05$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Близкие обещали мне всяческую поддержку, а сами дают какие-то глупые советы и вмешиваются в мои дела, когда их никто об этом не просит» ($p = 0,01$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Я ощущаю себя потерянной, все мои мысли и чувства спутаны, я не знаю, как жить дальше» ($p = 0,00$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Удовлетворенность собственной внешностью взаимосвязана с оценкой ситуаций «Я разочарована в друзьях, в близких, во всех» ($p = 0,05$). При этом испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью склонны отрицать стрессогенность подобных ситуаций.

Анализ показал, что высокий уровень удовлетворенности собственной внешностью снижает стрессогенность повседневных жизненных ситуаций. Испытуемые с высоким уровнем удовлетворенности собственной внешностью более эмоционально стабильны, довольны жизнью, позитивно общаются с окружающими.

Таким образом, удовлетворенность собственной внешностью у женщин выступает индикатором повседневного стресса, что следует учитывать в психологической практике при реализации программ психолого-педагогического сопровождения личности в повседневных стрессовых ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белан Е.А. *Ситуационные предикторы активности личности: монография.* – Saarbrusken, 2011.
2. Белан Е.А. *Субъективный образ ситуации как фактор дифференциации поведенческих стратегий личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология.* – 2011. – № 4.
3. Белан Е.А., Худик В.А. *Психологические особенности оценивания жизненных ситуаций взрослыми: монография.* – СПб., 2015.
4. Либина А.В. *Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая...* – М., 2001.
5. Наследов А.Д. *Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных* – СПб., 2007.
6. *Практикум по гендерной психологии / под ред. И.С. Клециной.* – СПб., 2003.
7. *Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова.* – СПб., 2004.
8. Соколова М.В. *Шкала субъективного благополучия.* – Ярославль, 1996.