

Орлова Любовь Викторовна

магистрант

ЧОУ ВО «Казанский инновационный
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

**ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ И ОТНОШЕНИЕ
К СМЕНЕ ВИЗУАЛЬНОГО ОБРАЗА У ЖЕНЩИН**

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между структурными компонентами Я-концепции и отношением к смене визуального образа (прическа, макияж, одежда, аксессуары) у женщин в возрасте 25–45 лет. Выборка составила 150 человек. Использовались методики: опросник Я-концепции Р. Бернса в адаптации, авторский опросник отношения к смене образа, тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Выявлены значимые корреляции между самооценкой, когнитивной сложностью идентичности и такими параметрами отношения, как спокойное принятие изменений, тревожное ожидание оценки, импульсивная смена и избегание. На основе кластерного анализа выделены три типа женщин: «ресурсный», «компенсаторный» и «избегающий». Обсуждается роль Я-концепции в регуляции поведения, связанного с внешностью. Результаты могут быть применены в психологическом консультировании и коучинге.

Ключевые слова: Я-концепция, визуальный образ, смена образа, самовосприятие, идентичность, женщины, психология личности, отношение к внешности.

Введение.

В современном обществе визуальный образ человека играет значительную роль в процессах социальной коммуникации, самопрезентации и личностной идентификации. Для женщин, особенно в возрасте 25–45 лет, вопросы внешности, стиля, возможности изменения имиджа часто становятся не только повсе-

дневными, но и глубоко личностными, затрагивающими базовые структуры самосознания. Смена прически, макияжа, цветовой гаммы одежды или общего стиля может переживаться как значимое жизненное событие, связанное с самооценкой, принятием себя, страхом осуждения или, напротив, радостью самовыражения.

В психологии личности проблема Я-концепции разработана достаточно широко (Р. Бернс, К. Роджерс, И.С. Кон, В.В. Столин). Однако вопрос о том, как именно различные компоненты Я-концепции – когнитивный (представления о себе), эмоционально-оценочный (самоотношение) и поведенческий (готовность к действиям) – связаны с отношением к изменению собственного визуального облика, остается малоизученным. Большинство исследований сосредоточены либо на телесном образе при нарушениях пищевого поведения, либо на влиянии социальных сетей на самооценку, но целостный анализ связи Я-концепции и отношения к смене образа у здоровых женщин практически отсутствует.

Цель настоящего исследования – выявить особенности взаимосвязи между параметрами Я-концепции и отношением к смене визуального образа у женщин, а также описать типологию этого отношения.

Гипотезы исследования:

- существуют значимые корреляции между самооценкой, когнитивной сложностью Я-концепции и такими аспектами отношения к смене образа, как тревожность, импульсивность, избегание и спокойное принятие;
- на основе эмпирических данных можно выделить качественно различные типы женщин, различающиеся по структуре Я-концепции и стратегиям отношения к изменению внешности.

Методика исследования.

Выборка: 150 женщин в возрасте от 25 до 45 лет (средний возраст 34,1 года, стандартное отклонение 6,2). Критерии включения: отсутствие диагностированных психических расстройств, добровольное информированное согласие. Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием анонимного анкетирования.

Методики.

1. Опросник «Исследование Я-концепции» (адаптация методики Р. Бернса, выполненная Т.В. Румянцевой). Опросник включает три шкалы: когнитивная сложность Я-концепции (количество и дифференцированность самоописаний), самооценка (эмоционально-оценочный компонент), поведенческая гибкость (готовность к действиям в соответствии с самооценкой).

2. Авторский опросник «Отношение к смене визуального образа» (ОСВО), разработанный для данного исследования. Опросник состоит из 24 утверждений, каждое оценивается по 5-балльной шкале Ликерта от «полностью не согласен» (1) до «полностью согласен» (5). Факторный анализ (метод главных компонент с вращением Varimax) позволил выделить четыре субшкалы: «Спокойное принятие изменений» (коэффициент альфа Кронбаха = 0,86), «Тревожное ожидание внешней оценки» ($\alpha = 0,81$), «Импульсивная смена образа для обновления» ($\alpha = 0,79$), «Избегание изменений» ($\alpha = 0,84$). Примеры утверждений: «Мне легко решиться на новую прическу» (спокойное принятие), «Я боюсь, что окружающие осудят мой новый образ» (тревожное ожидание), «Я часто меняю стиль спонтанно, без долгих раздумий» (импульсивная смена), «Я предпочитаю всегда выглядеть одинаково, чтобы не привлекать внимания» (избегание).

3. Методика «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) для оценки когнитивной сложности и содержания идентичности. Подсчитывалось общее количество ответов (индекс дифференцированности) и соотношение категорий (социальные роли, личностные черты, внешние характеристики).

Статистическая обработка: первичные описательные статистики, корреляционный анализ по Спирмену, кластерный анализ (метод k-средних). Использовался пакет SPSS 26.0.

Результаты исследования.

В ходе статистического анализа были получены следующие результаты. Среднее значение когнитивной сложности Я-концепции по выборке составило 12,4 при стандартном отклонении 3,1; среднее значение самооценки – 3,8 ($SD = 0,7$); поведенческой гибкости – 3,5 ($SD = 0,8$). По шкалам отношения к

смене образа получены следующие средние: спокойное принятие – 3,2 (SD = 1,0), тревожное ожидание – 2,9 (SD = 0,9), импульсивная смена – 2,7 (SD = 1,1), избегание изменений – 2,5 (SD = 0,9).

Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявил ряд значимых связей между компонентами Я-концепции и отношением к смене визуального образа. Спокойное принятие изменений положительно коррелирует с когнитивной сложностью Я-концепции ($r = 0,44$ при $p < 0,01$), самооценкой ($r = 0,58$ при $p < 0,01$) и поведенческой гибкостью ($r = 0,48$ при $p < 0,01$). Это означает, что чем более дифференцировано и позитивно женщина себя воспринимает, тем легче и спокойнее она относится к экспериментам с внешностью.

Тревожное ожидание внешней оценки, напротив, обнаруживает отрицательные корреляции с самооценкой ($r = -0,53$ при $p < 0,01$), поведенческой гибкостью ($r = -0,39$ при $p < 0,01$) и когнитивной сложностью ($r = -0,19$ при $p < 0,05$). Женщины с низкой самооценкой и бедным, ригидным образом «Я» больше боятся осуждения окружающих при смене имиджа.

Импульсивная смена образа показала положительную корреляцию только с поведенческой гибкостью ($r = 0,27$ при $p < 0,01$) и не имеет значимых связей с самооценкой. Это позволяет предположить, что импульсивные изменения внешности могут быть связаны не столько с низкой самооценкой, сколько с общей склонностью к спонтанному поведению.

Избегание изменений отрицательно коррелирует со всеми компонентами Я-концепции: когнитивная сложность ($r = -0,41$ при $p < 0,01$), самооценка ($r = -0,49$ при $p < 0,01$), поведенческая гибкость ($r = -0,54$ при $p < 0,01$). Кроме того, избегание положительно связано с тревожным ожиданием оценки ($r = 0,47$ при $p < 0,01$) и отрицательно – с импульсивной сменой ($r = -0,21$ при $p < 0,05$). Таким образом, женщины с негативной и недифференцированной Я-концепцией склонны избегать любых изменений внешности, чтобы не рисковать и без того уязвимым самоуважением.

Для проверки второй гипотезы о наличии качественно различных типов женщин был проведен кластерный анализ методом k-средних. На основе иерархического кластерного анализа (дендрограмма) было выбрано решение с тремя кластерами. Всего выделено три типа, которые получили названия «ресурсный», «компенсаторный» и «избегающий».

Первый тип – «ресурсный» – составил 32% выборки (48 женщин). Женщины этого типа характеризуются высокими показателями когнитивной сложности Я-концепции (среднее выше 14), высокой самооценкой (среднее выше 4,2) и высокой поведенческой гибкостью (среднее выше 4,0). Их отношение к смене образа отличается спокойным принятием (среднее выше 3,8), низкой тревожностью (среднее около 2,0) и низким избеганием (среднее около 1,8). Импульсивность находится на среднем уровне (около 2,7). Для этого типа смена визуального образа является творческим актом, способом самовыражения и не сопровождается значительным стрессом.

Второй тип – «компенсаторный» – оказался наиболее многочисленным и составил 46% выборки (69 женщин). У этих женщин самооценка и когнитивная сложность находятся на среднем уровне (самооценка около 3,5, когнитивная сложность около 11,5), поведенческая гибкость выше среднего (около 3,8). При этом наблюдается повышенная импульсивная смена образа (среднее выше 3,2) и умеренная тревожность (около 3,0). Избегание низкое (около 2,0). Женщины этого типа часто используют смену прически, макияжа или одежды как способ поднять настроение, справиться с временными неудачами или получить одобрение окружающих. Смена образа здесь выполняет компенсаторную функцию.

Третий тип – «избегающий» – составил 22% выборки (33 женщины). Для него характерны низкие показатели самооценки (среднее около 2,5), когнитивной сложности (около 8,0) и поведенческой гибкости (около 2,2). Отношение к смене образа выражается в высоком уровне избегания (среднее выше 3,5), выраженной тревожности по поводу внешней оценки (среднее около 3,8) и минимальном спокойном принятии (среднее около 1,5). Женщины этого типа предпочитают «не выделяться», редко меняют образ, а если вынуждены это сделать (например, по

требованию дресс-кода или значимого другого), испытывают сильный стресс, страх критики и сомнения в себе.

Обсуждение.

Полученные результаты подтверждают обе гипотезы исследования. Во-первых, между компонентами Я-концепции и отношением к смене визуального образа существуют значимые корреляции. Особенно важна роль самооценки: высокая самооценка связана со спокойным принятием изменений и отсутствием тревоги, что согласуется с классическими работами Р. Бернса [1] и К. Роджерса [3] о конгруэнтности Я-концепции. Низкая самооценка, напротив, коррелирует с избеганием и тревожным ожиданием оценки – это можно интерпретировать как защитный механизм, направленный на сохранение уязвимого образа Я. Человек с негативным самовосприятием боится, что любое изменение внешности привлечет внимание и вызовет критику, которая подтвердит его негативные представления о себе.

Когнитивная сложность Я-концепции (дифференцированность самоописаний) также оказалась значимым предиктором спокойного принятия. Женщины, которые описывают себя через множество различных характеристик (личностные качества, социальные роли, интересы, способности), легче относятся к изменениям внешности, так как их идентичность не сводится исключительно к визуальному облику. Если «Я» включает в себя много разных аспектов, то изменение одного из них (например, цвета волос или стиля одежды) не воспринимается как угроза целостности личности. Этот вывод перекликается с исследованиями множественной идентичности [5; 7] и данными о том, что ригидная, бедная Я-концепция связана с уязвимостью к стрессу.

Во-вторых, выделенные три типа – ресурсный, компенсаторный и избегающий – различаются не только по отношению к смене образа, но и по глубинным характеристикам самосознания. Наиболее распространенный компенсаторный тип (46%) заслуживает особого внимания. Женщины этого типа используют смену образа как быстрый способ регуляции эмоционального состояния. С одной

стороны, это может быть адаптивной стратегией: обновление внешности действительно способно повысить настроение и самооценку в краткосрочной перспективе. С другой стороны, существует риск формирования зависимости от внешнего одобрения, когда женщина не может чувствовать себя хорошо без новой прически или комплимента о внешности. В психологической практике важно различать здоровую компенсацию и невротическую зависимость от оценок окружающих.

Избегающий тип (22%) – наиболее уязвимый. Низкая самооценка в сочетании с ригидностью Я-концепции приводит к отказу от изменений, что может ограничивать личностный рост и социальную адаптацию. Такие женщины часто имеют проблемы в профессиональной сфере, где требуется презентабельный внешний вид, или в личных отношениях, где партнер может воспринимать их нежелание меняться как ригидность. Ресурсный тип (32%) демонстрирует психологически зрелое отношение: смена образа является одним из каналов самовыражения, не вызывающим тревоги. Эти женщины могут служить примером здорового отношения к внешности.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученной типологии и авторского опросника ОСВО в психологическом консультировании. При обращении женщины с жалобами на «неудовлетворенность внешностью», навязчивые мысли о смене имиджа или, напротив, страх перемен, важно оценить структуру ее Я-концепции. В зависимости от типа («компенсаторный» или «избегающий») будут различаться стратегии работы: в первом случае – обучение более устойчивым способам повышения самооценки, не связанным только с внешностью; во втором – постепенное расширение поведенческого репертуара и работа с глубинным самоотношением.

Ограничения исследования: выборка ограничена возрастным диапазоном 25–45 лет и городскими жительницами; не учитывался культурный, профессиональный и семейный контекст. В будущих исследованиях целесообразно изучить

динамику отношения к смене образа в разных возрастных группах (юность, старший возраст), а также у мужчин, поскольку их Я-концепция и отношение к внешности могут иметь свою специфику.

Выводы. Выявлены значимые корреляции между компонентами Я-концепции и отношением к смене визуального образа у женщин. Позитивная самооценка и высокая когнитивная сложность связаны со спокойным принятием изменений ($r = 0,58$ и $r = 0,44$ соответственно), а низкая самооценка – с тревожным ожиданием оценки ($r = -0,53$) и избеганием ($r = -0,49$).

Эмпирически выделены три типа женщин, различающихся по структуре Я-концепции и отношению к смене образа: «ресурсный» (32% выборки), «компенсаторный» (46% выборки), «избегающий» (22% выборки). Наиболее распространенным является компенсаторный тип, при котором смена образа используется для регуляции настроения и получения внешнего одобрения.

Разработанный авторский опросник «Отношение к смене визуального образа» (ОСВО) обладает приемлемой внутренней согласованностью (коэффициенты альфа Кронбаха от 0,79 до 0,86) и может быть рекомендован для дальнейшего использования в исследовательских и практических целях.

Результаты исследования могут быть применены в практике психологического консультирования, коучинга по работе с образом, а также в программах повышения психологического благополучия женщин. В частности, выявленная типология позволяет дифференцировать подходы к клиенткам в зависимости от структуры их Я-концепции.

Список литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Джемс У. Психология / У. Джемс; под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 367 с.
3. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс; пер. с англ. М. Злотник. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 414 с.

4. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1983. – 285 с.
5. Марцинковская Т.Д. Психология изменений и психология транзитивности: дополнительные пространства прогнозирования будущего / Т.Д. Марцинковская // Человек в ситуации изменений: реальный и виртуальный контекст: материалы международной научной конференции, Москва, 12–13 апреля 2021 года. – М.: Российский государственный гуманитарный университет, 2021. – С. 84–86. – EDN LYEWHP.
6. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 213 с.
7. Тхостов А.Ш. Психология телесности: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология», «Клин. психология» / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с. – EDN QXSLJR
8. Cash T.F. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance / T.F. Cash. – Academic Press, 2012.
9. Markus H. Possible selves: The interface between motivation and the self-concept / H. Markus, P. Nurius // American Psychologist. – 1986. – Vol. 41(9). – P. 954–969.
10. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image / M. Rosenberg. – Princeton University Press, 1965. – 326 p.