

**ДЯЧЕНКО ВІКТОРІЯ АНАТОЛІВНА**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, м. Чернігів

**МУНАСИПОВА-МОТЯШ ІРИНА АНАТОЛІВНА**

кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри екологічної психології та соціології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, м. Чернігів

**ДУБІНІНА ДІАНА ЕМІЛІВНА**

викладач кафедри екологічної психології та соціології, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, м. Чернігів

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ОБРАЗОМ ТІЛА У ЖІНОК**

В статті висвітлюються питання взаємозв'язку психологічної безпеки та задоволеності образом тіла у жінок. В ході дослідження з'ясовано, що жінки, які задоволені образом власного тіла схильні більш позитивно ставитись та оцінювати себе, людей і навколишній світ взагалі. Демонструють більш високий рівень задоволеності життям, спрямовані на досягнення цілей. З'ясовано, що існує взаємозв'язок між задоволеністю образом власного тіла та психологічної безпекою: чим вище задоволеність своєю зовнішністю, тим безпечнішим відчувається світ, вище задоволеність життям, самоприйняття та самоцінність, емоційна стійкість та комфорт.

**Ключові слова:** психологічна безпека, інформаційний вплив, образ тіла, задоволеність життям, психологічна захищеність, безпечна особистість, самооцінка, тілесність.

**Постановка наукової проблеми.** Психологічну безпеку особистості в сучасній психологічній науці розглядають як багаторівневу динамічну систему, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні [4]. В кожній конкретній ситуації людина вступає у взаємодію з об'єктами навколишнього світу, якщо вони видаються їй безпечними. Тому, почуття безпеки лежить в основі відносин особистості до подій, в тому числі, до себе, до інших, і до світу.

В умовах вдосконалення технологій масових комунікацій та інтенсивного розвитку інформаційних технологій люди все частіше опиняються під загрозою негативних впливів індустрії краси, що нав'язуються нереалістичні шаблони, стандарти і переконання в тому, що успіх безпосередньо залежить від зовнішнього вигляду. Це змушує сучасне суспільство пред'являти до своєї зовнішності все більшу кількість вимог, у зв'язку з чим зростає відсоток людей незадоволених власним фізичним «Я».

Позитивний образ тіла зумовлює впевненість в спілкуванні і почуття внутрішнього комфорту, негативний – здатний привести до соціальної відгородженості і тривожності індивіда та порушувати психологічну безпеку.

У зв'язку з цим актуальність дослідження психологічної безпеки особистості та образу власного тіла не викликає сумнівів, оскільки така постановка питання залишається ще маловивченою у сучасній психологічній науці, що зумовлює мету нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-теоретичних підходів до дослідження психологічної безпеки особистості показав, що сьогодні не існує загальноприйнятої дефініції досліджуваного психологічного явища. Загалом із поняттям «безпека» асоціюється стан та почуття перебування в безпеці, відсутність тривоги, упевненість, стабільність [10, с.117]. У психології частіше розглядається проблема психологічної безпеки. Так, під психологічною безпекою розуміють: повну захищеність свідомості від впливів (Т.І.Колесникова), здатність особистості зберігати стійкість та опірність деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам (І. Баєва); як можливість особистості зберегти свою цілісність і відчуття автентичного буття в умовах «аномальної реальності» (Г.Ю. Фоменко); як стан динамічного балансу відносин суб'єкта (до світу, до себе і до інших), який дозволяє суб'єкту зберігати цілісність, саморозвиватися, реалізовувати власні цілі і цінності в процесі життєдіяльності (Ю.К. Дуганова). Висвітлення феномену психологічної безпеки в наукових працях прослідковується з різних позицій. Психологічну безпеку можна розглядати і як процес, і як якість, і як стан, який проявляється на рівні суспільства. Зокрема, в працях таких науковців як Г. В. Грачов, В. А. Дмитрієвский, Т. І. Колесникова, С. П. Никаноров, С. К. Рошин, А. Н. Сухов розглядається психологічна безпека на рівні суспільства, І. А. Баєва, Т. С. Кабаченко, М. А. Котик розглядають психологічну безпеку на рівні середовища, І. В. Абаку-

мова, С. А. Богомаз, П. Н. Єрмаков, І. Б. Котова, В. А. Лабунська, А. В. Непомнящий – на рівні особистості.

**Мета** статті полягає у дослідженні зв'язків між формуванням психологічної безпеки та задоволеністю образом власного тіла, і життєвою задоволеністю у жінок.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання: 1) визначити рівень психологічної безпеки у жінок; 2) дослідити ступінь задоволеності образом власного тіла у жінок та з'ясувати індекс життєвої задоволеності; 3) установити наявність статистично значущих взаємозв'язків між параметрами психологічної безпеки жінок та задоволеності образом власного тіла і життєвої задоволеності.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Психологічна безпека особистості являється інтегративним особистісним утворенням і проявляється на різних рівнях функціонування індивіда, як стан захищеності особистості від зовнішніх та внутрішніх загроз і забезпечується такою поведінкою, яка не потребує невинного ризику і направлена на конструктивне вирішення життєвих завдань [5].

В вивченні психологічної безпеки людини А.В.Молокоєдов виділяє декілька підходів: через вплив фізичного середовища, психологічного середовища та власне саму людину. При розгляді впливу фізичного середовища джерелами небезпеки для людини є техногенні впливи, природні катастрофи, несприятливі умови діяльності, наслідками яких є вплив на тіло, що позначається на фізичній цілісності та психосоматичному стані. При психологічних впливах джерелами небезпеки виступають політичні, соціально-економічні загрози, інформаційний вплив, маніпулювання, образи, погрози від інших, нестійкі соціальні зв'язки, де об'єктом впливу є людина, її психіка, свідомість, поведінка, результатом – функціональний і психологічний стан. Вивчення психологічної безпеки-небезпеки через людину (суб'єкта) джерелами небезпеки виступає сукупність індивідуально-психологічних і духовно-моральних особливостей особистості, ставлення до світу, себе та інших. Об'єктом безпеки або небезпеки є людина як об'єкт впливу, її психіка, свідомість, поведінка, результатом – психологічне здоров'я [3]. Одним з визначальних критеріїв безпеки є цілісність людини: фізична, психологічна, психічна (в тому числі і духовна).

Ю.Г. Дуганова зазначає, що одним з перспективних напрямків вивчення психологічної безпеки, являється саме «суб'єктний», згідно з яким людина є не об'єктом впливу, а суб'єктом, що взаємодіє з навколишнім світом. Саме людина виступає в якості активного, самостійного діяча, щодо забезпечення власної психологічної безпеки. Вона залежить від рівня особистісного розвитку, самосвідомості особистості, її уявлень, що обумовлює конструктивну самореалізацію, активне подолання індивідом деструктивних впливів навколишнього світу [2]. Гармонія з собою сприяє більш цілісній і адекватній відповіді на різного роду загрози, що є важливим фактором розвитку особистості і сприяє її психологічній безпеці [5].

Особистісна стійкість, опірність несприятливим впливам, активність в подоланні небезпечних ситуацій, дозволяють людині йти по шляху розвитку та самовдосконалення. Відповідно можна говорити про можливість і необхідність забезпечення безпеки з точки зору внутрішньої, особистісної регуляції [2]. Т.С.Пухарева вказує, що небезпеку для особистості можуть представляти власні особистісні якості (агресивність, конфліктність, ригідність, занижена самооцінка, схильність до невиправданого ризику, недисциплінованість, показана сміливість), спрямованість особистості, життєві цілі і способи їх досягнення (наприклад, криміналізація особистості). Тому, психологічну безпеку особистості бажано розглядати у зв'язку з конструктом психологічного благополуччя особистості і переживання нею свого майбутнього, яка може бути вивчена через такі аспекти, як психічне здоров'я, позитивні відносини з оточуючими, активність, прийняття всіх сторін своєї особистості, задоволеність, саморегуляцію [5].

Психологія безпеки специфічна по відношенню до різних галузей людської активності, тому важливим являється вивчення психологічної безпеки в контексті становлення задоволеності образом власного тіла.

Образ власного тіла – це поняття, яке включає сприйняття людиною власного тіла, чуттєве забарвлення цього сприйняття і те, як на її думку, оцінюють її оточуючі. В психології під образом тіла в загальному сенсі розуміють «складну комплексну єдність сприйняття, установок, оцінок, уявлень, пов'язаних з тілесною зовнішністю і з функціями тіла» [7]. Компонентами структури образу тіла є: 1) перцептивний, що відображає уявлення людини про її власну фізичну зовнішність; 2) оцінний, що включає в себе установки людини щодо свого тіла – цінність (ступінь задоволеності

або незадоволеності своїм тілом) і валентність (міра значущості тілесного образу для самооінки); 3) поведінковий, що відображає ступінь впливу сприйняття або відчуттів людини по відношенню до власного тіла на її поведінку [1;8].

Саме ступінь задоволеності своєю зовнішністю (оціночний компонент), найкращим чином визначає якість психологічного функціонування індивіда. Задоволеність образом власного тіла є компонентом самооінки, а незадоволеність, як правило, корелює із заниженою самооінкою. В подальшому ставлення до індивідуальних особливостей свого тіла є істотним компонентом складної структури самосвідомості і має величезний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя [9]. Жінки більш чутливі до розбіжностей реального й ідеального образів тіла. Тілесність жінки являє собою єдність біологічного, психічного, культурного і розвивається на основі особистісного ставлення до тіла. В індивідуальному житті ставлення жінки до себе в аспекті тілесності виконує функції інтеграції особистості, підтримки її ідентичності; творення себе і власного життя; регуляції поведінки і психологічного стану жінки; підтримки здоров'я; саморозуміння; самовираження; самопрезентації, комунікації і захисту. В дорослому віці це дає можливість свідомої регуляції сприйняття власного тіла [6].

Суспільство робить значний внесок в створення індивідуального образу тіла, який будується з урахуванням закріплених в культурі критеріїв. Образ тіла драматично впливає на повсякденну поведінку індивіда, або його настрої і думки, характер міжособистісних відносин і якість життя. Це особливо наочно показано в дослідженнях так званих «розладів прийому їжі» – нервової анорексії та нервової булемії, що значно порушує психологічну безпеку, де джерелом небезпеки являється сама людина [9].

Тому, психологічна безпека є найважливішою умовою повноцінного розвитку людини, збереження і зміцнення її фізичного і психічного здоров'я, що являється основою життєздатності, умовою життєвої успішності і гарантією благополуччя людини.

Методика та організація дослідження. Для здійснення емпіричного дослідження був складений набір методик, адекватний меті дослідження. Для визначення змістовних переживань задоволеності життям, психологічної безпеки жінок та задоволеності власним тілом, нами було запропоно-

вано такий комплекс діагностичних методик: «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман в адаптації О. Кравцової, «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н. В. Паніної, «Опитувальник образу власного тіла» Скугаревського О.О., Сивухи С.В.

Відповідно до мети і завдань дослідження нами було сформовано вибірку випробовуваних, що складається з жінок в період дорослості. Загальна кількість досліджуваних – 100 осіб, віком від 20 до 55 років. Дослідження включало в себе один діагностичний зріз.

Для діагностики ступеня задоволеності образом власного тіла жінок нами була застосована методика «Опитувальник образу власного тіла» Скугаревського О.О., Сивухи С.В. Оскільки методика направлена на визначення рівня незадоволеності образом власного тіла, то ступінь задоволеності – обернений показник. Аналіз отриманих результатів дозволяє константувати, що середній показник задоволеності образом власного тіла складає  $5,57 \pm 2,26$  стевів, що відповідає помірному рівню невдоволеності зовнішністю.

Низький рівень незадоволеності образом власного тіла відмічається у 16% респонденток, що свідчить про адекватне ставлення до власного тіла і задоволеність зовнішністю. Дані досліджувані адекватно оцінюють власну зовнішність, визнаючи певні недоліки, вони не розцінюють їх надто критично, що допомагає їм бути реалістичними щодо власного образу тіла. Середній рівень незадоволеності образом власного тіла спостерігається у 52% респондентів, що свідчить про помірну задоволеність зовнішністю. Досліджувані досить критично оцінюють власне тіло. У 32% досліджуваних було виявлено високий рівень незадоволеності образом власного тіла, що свідчить про виражену незадоволеність зовнішністю. Можна припустити, що дані досліджувані знаходяться в групі ризику, оскільки гіперболізують власні наявні недоліки зовнішності, або ж приписують собі уявні.

Слід відзначити, що адекватне ставлення до образу власного тіла мають лише 16 % опитаних, решта, а це 84% - мають помірну і виражену незадоволеність зовнішністю. Дані результати можуть свідчити про властиву жінкам «нормативну незадоволеність» власним тілом, термін, запропонований зарубіжними психологами, який описує стан глобального неприйняття своєї зовнішності західним суспільством. Дж. К. Томпсон підкреслює, що поняття «нормативне незадоволення» зовнішністю не слід

вважати синонімом «безпечного незадоволення». Автор аргументує свою позицію тим, що джерелом «нормативного незадоволення» є надмірні нереалістичні стандарти зовнішньої привабливості, які дуже шкідливі і небезпечні своїми наслідками в спробах відповідати їм [7].

Для діагностики психологічної безпеки особистості був використаний опитувальник «Шкала базових переконань, Р. Янов-Бульман», в адаптації О. Кравцової. Аналіз отриманих результатів вказує, що загальне ставлення до прихильності навколишнього світу складає  $4 \pm 0,9$  балів; загальне ставлення до усвідомленості світу, тобто контрольованості і справедливості подій, складає  $3,8 \pm 0,6$  балів; загальне ставлення до цінності власного "Я" складає  $3,9 \pm 0,7$  балів. Ці показники відповідають середньому рівню переконаності респонденток у трьох базових переконаннях, які разом складають відчуття безпеки. Таким чином, показники трьох базових переконань вище за середину, а отже відповідають нормі.

У 29% досліджуваних було виявлено низький рівень віри в те, що в світі більше добра, ніж зла, середній рівень переконаності в цьому мають 53% опитаних, переконані на високому рівні 18%. Низький рівень переконаності, що світ сповнений сенсу, мають 39% жінок, 55% переконані в цьому на середньому рівні, лише 6% мають високий рівень переконаності. Переконані в цінності власного "Я" на високому рівні 8% опитаних, середній рівень переконаності мають 66% жінок, 26% мають низький рівень, по цьому показнику.

Отже, показники впевненості за трьома категоріями базових переконань особистості відповідають середньому ступеню переживання опитаними психологічної безпеки.

Аналізуючи отримані дані, можна сказати, що для опитаних осіб характерний середній рівень переконаності по всім категоріям, окрім переконаності в справедливості світу (47% опитаних мають низький рівень). Найбільші показники високого рівня прояву спостерігаються по таких видах переконань, як прихильність світу (30% досліджуваних), цінність власного «Я» (25% респонденток) та контрольованість світу (20% жінок).

Найбільші показники низького рівня переконаності спостерігаються по таких категоріях переконань, як справедливість світу (47% респонденток), ступінь удачі (43% опитаних) та випадковість, як принцип розподілу подій (40% досліджуваних). Такі результати свідчать про те, що досліджу-

вані не вірять, що хороших і гідних людей супроводжує щастя та удача і вони отримують те, чого заслуговують в житті. Але в середньому, респондентки на високому і середньому рівні переконані у власній цінності та в тому, що якщо вживати запобіжних заходів, то власними вчинками можна запобігти нещастям та неприємностям.

Для діагностики загального психологічного стану людини, ступеню її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості, був використаний тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), в адаптації Н. В. Паніної. Аналіз отриманих результатів вказує, що середній показник ІЖЗ складає  $26,09 \pm 6,08$  балів, що відповідає середньому рівню задоволеності життям. Низький рівень задоволеності життям відмічається у 41% опитаних, середній у 27%. Високий рівень задоволеності життям властивий 32% респондентів, що свідчить про їх низький рівень емоційної напруженості, високу емоційну стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

Найбільш високий рівень задоволення у досліджуваній вибірці спостерігаються по таких сферах, як інтерес до життя (47% респондентів), послідовність в досягненні цілей (54% опитаних), позитивна оцінка себе і власних вчинків (53% жінок), загальний фон настрою (56% досліджуваних). Слід відзначити, що за показниками шкал домінують середній і високий рівні життєвої задоволеності, за інтегральним показником лише 32% та 27% жінок мають середній та високий рівні життєвої задоволеності відповідно.

Для виявлення взаємозв'язку між особливостями психологічної безпеки жінок та рівнем задоволеності їх образом власного тіла нами був використаний математико-статистичний коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє виявити статистичну значимість отриманих нами в ході психодіагностики інформаційних даних. Кореляційний аналіз задоволеності образом власного тіла з показниками психологічної безпеки виявив такі статистично значущі взаємозв'язки.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між задоволеністю образом власного тіла та: індексом життєвої задоволеності ( $r = 0,534$  при  $p \leq 0,01$ ); інтересом до життя ( $r = 0,260$  при  $p \leq 0,01$ ); послідовністю в досягненні цілей ( $r = 0,347$  при  $p \leq 0,01$ ); узгодженістю між поставленими і досягнутими



цілями ( $r = 0,399$  при  $p \leq 0,01$ ); позитивною оцінкою себе і власних вчинків ( $r = 0,491$  при  $p \leq 0,01$ ); загальним фоном настрою ( $r = 0,360$  при  $p \leq 0,01$ ). Таким чином, нами зазначаються кореляції високої статистичної значимості між індексом життєвої задоволеності (за всіма його шкалами) та між задоволеністю образом власного тіла. Тобто, чим вищі показники життєвої задоволеності тим вищий рівень задоволеності образом власного тіла. Такий взаємозв'язок можна пояснити тим, що жінки, які задоволені власною зовнішністю більшою мірою задоволені життям взагалі (а задоволеність зовнішністю виступає одним з компонентів задоволеності життям) і мають такі особливості ставлення до нього, як ентузіазм, оптимізм, рішучість, стійкість, спрямованість на досягнення цілей, високу самооцінку.

Задоволеність образом власного тіла має достовірний прямий кореляційний зв'язок з переконаннями в прихильності світу ( $r = 0,230$  при  $p \leq 0,05$ ); доброті людей ( $r = 0,241$  при  $p \leq 0,05$ ); справедливості ( $r = 0,225$  при  $p \leq 0,05$ ) та контрольованості світу ( $r = 0,218$  при  $p \leq 0,05$ ); ступені самоконтролю ( $r = 0,258$  при  $p \leq 0,05$ ) та успіху ( $r = 0,221$  при  $p \leq 0,05$ ); цінності власного «Я» ( $r = 0,357$  при  $p \leq 0,01$ ). Встановлено прямий кореляційний зв'язок високої значимості, між задоволеністю образом власного тіла та двома базовими переконаннями: в доброті світу ( $r = 0,268$  при  $p \leq 0,01$ ); в цінності власного "Я" ( $r = 0,351$  при  $p \leq 0,01$ ). Тобто для респонденток, що задоволені зовнішністю характерні позитивні переконання. Вони схильні в більшій мірі відчувати захищеність, довіру до оточуючого світу, його справедливості та свою цінність. Навколишнє середовище, незалежно від об'єктивних умов, здається їм більш безпечним. Жінки, що більшою мірою задоволені образом власного тіла схильні вище оцінювати себе як особистість вважати, що вони здатні впливати на події та ситуації які трапляються та краще контролювати себе, що їм більше щастить у житті. Причиною такого взаємозв'язку може бути соціальний стереотип, що успіх людини в житті визначається її зовнішнім виглядом. В сприйнятті людиною інших людей «гарне означає хороше». Дане явище в зарубіжній психології отримало назву «ефект привабливості». Привабливих людей в суспільстві оцінюють як більш чесних, пристосованих до життя, врівноважених, щасливих, успішних, комунікабельних, талановитих. Зовні привабливі люди мають більший особистий простір, частіше перемагають в суперечках, їм частіше довіряють секрети [7]. Образ тіла розвивається в результаті інтерна-

лізації соціальних оцінок, які суб'єкт отримує від соціуму. Оцінки оточуючих впливають на суб'єктивний характер сприйняття своєї зовнішності, а переконання людини і особливості її поведінки можуть впливати на характер зворотного зв'язку, одержуваного з боку оточуючих. Тут може мати місце феномен атрибутивної проєкції, коли індивід робить припущення, що інші сприймають його так, як він сприймає себе. Відповідно, особа яка незадоволена образом власного тіла відчуває себе менш успішною та більш вразливою до зовнішніх впливів.

Для встановлення статистично достовірних відмінностей між показниками психологічної безпеки у осіб з різним рівнем задоволеності образом власного тіла нами був застосований F критерій Фішера. В результаті якого було виявлено статистично-достовірні відмінності між жінками з різним рівнем задоволеності зовнішністю та індексом життєвої задоволеності ( $F=20,25$  при  $p \leq 0,01$ ), базовими переконаннями в доброті світу ( $F=4,83$  при  $p \leq 0,01$ ) та цінності власного "Я" ( $F=7,58$  при  $p \leq 0,01$ ). Жінки з більш високим рівнем задоволеності образом власного тіла схильні більш позитивно ставитись та оцінювати себе, людей і навколишній світ взагалі; мають вищі показники життєвої задоволеності та емоційного комфорту; більшою мірою спрямовані на досягнення цілей і подолання життєвих труднощів; мають вищу емоційну стійкість, ініціативність, соціальну сміливість. Таким чином, можна стверджувати, що існують достовірні відмінності між показниками психологічної безпеки у жінок з різним рівнем задоволеності образом власного тіла.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Резюмуючи викладене вище, варто акцентувати увагу на наступних положеннях. Проблема психологічної безпеки є досить актуальною для сьогодення, оскільки люди все частіше опиняються під загрозою негативних впливів, несприятливих умов різного характеру: техногенних, екологічних, інформаційних.

Показники психологічної безпеки дослідженої вибірки жінок знаходяться на середньому рівні. В цілому опитані жінки не схильні ризиковано діяти, наражаючись на небезпеку; мають задовільний психоемоційний стан; для них характерне помірне відчуття емоційного комфорту та переживання життєвої задоволеності; характерним для них є достатній рівень впевненості у трьох базових переконаннях особистості (ставлення до на-

вколишнього світу та до людей, цінність власного «Я», переконання, що світ сповнений сенсу), що складають почуття психологічної безпеки особистості.

Існує взаємозв'язок між задоволеністю образом власного тіла та психологічної безпекою, зокрема з таким її параметрами, як переконання в прихильності світу, доброті людей, справедливості, ступені самоконтролю, цінності власного «Я». Це дає підстави стверджувати, що жінки задоволені образом власного тіла схильні вище оцінювати себе як особистість, впливати на життєві події та ситуації, контролювати своє життя в порівнянні з жінками, які є незадоволеними образом власного тіла.

Встановлено, що високий рівень задоволеності образом власного тіла сприяє більш високому рівню життєвої задоволеності, адже задоволеність зовнішністю виступає одним з компонентів задоволеності життям, і мають такі особливості ставлення до нього, як ентузіазм, оптимізм, рішучість, стійкість, спрямованість на досягнення цілей, високу самооцінку.

Перспективою подальшої розробки проблеми може стати дослідження, спрямоване на вивчення і розвиток особистісних особливостей, що забезпечують психологічну безпеку жінок.

#### **Список використаних джерел**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 399с.
2. Дуганова Ю. К. Личностные особенности молодых людей с разным представлением о психологической безопасности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2014. 24 с. – URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-lichnostnye-osobennosti-molodyh-lyudey-s-raznym-predstavleniem-o-psihologicheskoy-bezopasnosti>
3. Молокоедов А. В., Слободчиков И. М., Франц С. В. Психологическая безопасность личности. Основы комплексного анализа /А. В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С.В. Франц С.В. – М.: ООО «Левъ», 2017 – 160с.
4. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження / І.І.Приходько // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2015. – №4. – С.117-125.
5. Пухарева Т.С. Психологическая безопасность и ее роль в профессиональном развитии личности // Психолог. – 2016. – № 2. – С.9-19.
6. Рагозинская В.Г. Индивидуально-психологические особенности образа тела у мужчин и женщин молодого возраста // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2017. – N 1 (15) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>
7. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – СПб.:Питер, 2009. – 256с.

8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство московского университета, 1983. – 288 с.
9. Фадеева К.О. Телесная осознанность в структуре самосознания личности // Научный аспект. – 2013 – №1.
10. Циба В.Т. Соціологія особистості: системний підхід / В.Т. Циба. – К.: МАУП, 2000. – 152с.

#### **Spysok vykorystanykh dzherel**

14. Berns R. Razvitie Ja-koncepcii i vospitanie / R. Berns. – М.: Progress, 1986. – 399s.
15. Duganova Ju. K. Lichnostnye osobennosti molodyh ljudej s raznym predstavleniem o psihologicheskoj bezopasnosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Rostov-na-Donu, 2014. 24 s. – URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-lichnostnye-osobennosti-molodyh-lyudey-s-raznym-predstavleniem-o-psihologicheskoy-bezopasnosti>
16. Molokoedov A. V., Slobodchikov I. M., Franc S. V. Psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti. Osnovy kompleksnogo analiza /A. V. Molokoedov, I. M. Slobodchikov, S.V. Franc S.V. – М.: ООО «Lev#», 2017 – 160s.
17. Pryhod'ko I. I. Psihologichna bezpeka personalu ekstremal'nyh vydiv dijal'nosti: koncepcija, transformacijna model', metodologija doslidzhenja / I.I.Pryhod'ko // Aktual'ni problemy sociologii', psihologii', pedagogiky. – 2015. – №4. – S.117-125.
18. Puhareva T.S. Psihologicheskaja bezopasnost' i ee rol' v professional'nom razvitii lichnosti // Psiholog. – 2016. – № 2. – S.9-19.
19. Ragozinskaja V.G. Individual'no-psihologicheskie osobennosti obraza tela u muzhchin i zhenshin molodogo vozrasta // Klinicheskaja i medicinskaja psihologija: issledovanija, obuchenie, praktika: jelektron. nauch. zhurn. – 2017. – N 1 (15) [Jelektronnyj resurs]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>.
20. Ramsi N., Harkort D. Psihologija vneshnosti / N. Ramsi, D. Harkort. – Spb.:Piter, 2009. – 256s.
21. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti / V.V. Stolin. – М.: Izdatel'stvo moskovskogo universiteta, 1983. – 288 s.
22. Fadeeva K.O. Telesnaja osoznanost' v strukture samosoznanija lichnosti // Nauchnyj aspekt. – 2013 – №1.
23. Cyba V.T. Sociologija osobystosti: systemnyj pidhid / V.T. Cyba. – К.: МАУП, 2000. – 152s.

*Dyachenko V.A., Munasyпова-Motyash Irina Anatolijivna, Dubinina D. E.*

#### **RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL SAFETY AND SATISFACTION WITH WOMEN'S IMAGE OF A BODI**

The article deals with the issues of the relationship between psychological safety and the satisfaction with the image of women's body. During the research it is established that women, with indicators of moderately expressed psychological safety are not inclined to act risky, being endangered, have satisfactory psycho emotional condition, the moderate feeling of emotional comfort and experience of vital satisfaction is characteristic for them.

It is investigated that in general women who are satisfied with their own body tend to be more positive and appreciate themselves, people and the world around them. They show higher level of satisfaction with life in comparison with women that have the low level of satisfaction with the image of a body, directed to achievement of the goals. It is revealed that women with a high level of satisfaction with the image of a body are inclined to value them-

selves higher as a person and to believe that they are able to influence events and situations that are occurring and to control themselves better.

It is found out that there is an interrelation between satisfaction with image of own body and psychological safety: the higher the satisfaction with its appearance, the safer the world feels, the higher satisfaction with life, self-acceptance and self-worth, emotional persistence and comfort is. Also, the relationship between satisfaction with the image of their own body and the index of vital satisfaction is revealed. The satisfaction with appearance acts as one of components of satisfaction with life, and has such features of attitude towards it as enthusiasm, optimism, determination, firmness, orientation on achievement of the goals, a high self-assessment that considerably increases the level of psychological safety.

**Keywords:** *Psychological safety, information influence, image of a body, satisfaction with life, psychological security, safe personality, self-assessment, corporality.*

*Дяченко В.А., Мунасыпова-Мотяхи И.А., Дубинина Д. Э.*

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБРАЗОМ ТЕЛА ЖЕНЩИН**

В статье освещаются вопросы взаимосвязи психологической безопасности и удовлетворенности образом тела у женщин. В ходе исследования выяснилось, что женщины, которые довольны образом собственного тела склонны более позитивно относиться и оценивать себя, людей и окружающий мир вообще. Демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности жизнью, направленные на достижение целей. Выяснено, что существует взаимосвязь между удовлетворенностью образом собственного тела и психологической безопасностью: чем выше удовлетворенность своей внешностью, тем безопаснее чувствуется мир, выше удовлетворенность жизнью, самопринятие и самоценность, эмоциональная стойки и комфорт.

**Ключевые слова:** *психологическая безопасность, информационное воздействие, образ тела, удовлетворенность жизнью, психологическая защищенность, безопасная личность, самооценка, телесность.*