

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Выпускная квалификационная работа на тему:

***ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО Я У ДЕВУШЕК,
ВОВЛЕЧЕННЫХ В СФЕРУ МОДНОЙ ИНДУСТРИИ***

по направлению подготовки 37.04.01 – Психология
основная образовательная программа – «Общая психологи и психология
личности»

Выполнил:
Студент 2 курса
Очная форма обучения
Михушкина Т. А.

Рецензент :
канд. пс. наук, ассистент
Синельникова Е. С.

Научный руководитель:
канд. пс. наук, доцент
Москвичева Н.Л.

Санкт-Петербург
2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| АННОТАЦИЯ..... | 4 |
| ABSTRACT..... | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ..... | 6 |
| ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования физического Я у девушек, вовлеченных в сферу модной индустрии | 11 |
| 1.1 Физическое Я как составная часть Я - концепции личности | 11 |
| 1.2. Содержание Физического Я | 16 |
| 1.3. Современные подходы к изучению Физического Я в зарубежной и отечественной психологии | 20 |
| 1.4. Особенности формирования физического Я в юношеском возрасте.. | 23 |
| 1.5. Социальный контекст формирования физического Я | 25 |
| 1.6. Исследования отношения к Физическому Я у женщин | 30 |
| Основные теоретические выводы..... | 35 |
| ГЛАВА 2. Организация и методы исследования | 37 |
| 2.1. Постановка проблемы..... | 37 |
| 2.2. Методы и методики исследования..... | 38 |
| 2.3. Описание выборки исследования..... | 46 |
| 2.4. Процедура исследования | 46 |
| 2.5. Математико-статистические методы обработки данных..... | 48 |
| ГЛАВА 3. Эмпирическое исследование особенностей физического Я у девушек, вовлеченных/ не вовлеченных в модную индустрию | 49 |
| 3.1. Исследование компонентов физического Я у девушек | 49 |
| 3.1.1. Исследование значимости характеристик физического Я образа и удовлетворенности ими у девушек | 49 |

| | |
|--|-----|
| 3.1.2. Исследование оценочно-содержательной интерпретации девушками характеристик своего внешнего облика | 54 |
| 3.1.3. Исследование поведенческого компонента физического Я | 60 |
| 3.1.4. Исследование самооценки Физического Я у девушек с помощью модифицированной методики Дембо-Рубинштейн..... | 65 |
| 3.2. Исследование физического Я в составе Я-концепции | 69 |
| 3.2.1. Исследование Образа Я у девушек | 69 |
| 3.2.2. Исследование самоотношения у девушек..... | 74 |
| 3.2.3. Корреляционный анализ взаимосвязей компонентов физического Я и показателей самоотношения | 77 |
| 3.3. Результаты кластерного анализа полученных данных..... | 87 |
| 3.4. Сравнительный анализ отношения к физическому Я в группах студенток и моделей с высокими показателями самоотношения..... | 90 |
| 3.5. Обсуждение результатов..... | 92 |
| ВЫВОДЫ..... | 96 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 99 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 101 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А..... | 109 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б..... | 114 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В..... | 118 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г..... | 121 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д..... | 125 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Е..... | 127 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ З..... | 128 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ И..... | 129 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ К..... | 130 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Л..... | 132 |

АННОТАЦИЯ

Для изучения особенностей физического Я у девушек, вовлеченных в сферу модной индустрии, была обследована 61 девушка (30 девушек, работающих более года в Санкт-Петербургских модельных агентствах «LMA», «Select Management», и 31 девушка - студентки экономического факультета СПбГУ). Исследовали структурные и содержательные особенности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов физического Я в составе Я-концепции и связи между ними у девушек в двух группах. Использовались методики: «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной; «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной; опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» Гавриленко А.А.; «Тест-опросник самоотношения» В.В.Столина, С.Р. Пантилеева; «Какая Я?» М.Куна в модификации Юрченко В.И.; модифицированная методика Дембо-Рубинштейн. Обработка данных: сравнительный, корреляционный, кластерный анализ, контент-анализ. Результаты. Описаны различия в значимости, содержательной интерпретации и удовлетворенности отдельными составляющими физического Я и особенности их взаимосвязей с самоотношением девушек, поведенческие стратегии по преобразованию внешности в двух группах. Выявлены отрицательные взаимосвязи «Зеркального» Физического Я с компонентами самоотношения в группе моделей.

ABSTRACT

To study the peculiarities of the physical self, 61 girls (30 girls of models of the St. Petersburg model agencies LMA, Select Management) were examined by girls involved in the fashion industry, and 31 girls are students of the St. Petersburg State University of economics faculty. We were studied the structural and substantive features of the cognitive, emotional and behavioral components of the physical self in the I-concept between two groups of girls. Modified methods were used: the technique "Investigation of the self-relationship to the image of the physical self," by Cherkashina; method "Estimated and meaningful interpretation of components of the external appearance", by V.A. Labunskaya and E.V. Belugina; Questionnaire "adaptive-compensatory strategies for the transformation of appearance" by Gavrilenko AA; "Test-questionnaire of self-relationship", developed by V.V. Stolin, S.R. Pantileev; The methodology of 20 definitions "What kind of self?" - M.Kun, modification Yurchenko V.I; The Dembo-Rubinstein technique.

Data processing - comparative, correlation, cluster analysis, content analysis. The results, differences in the significance, meaningful interpretation and satisfaction with individual components of the physical self and features of their interrelationship with the self-relationship of girls, behavioral strategies for the transformation of appearance in two groups are described. The negatives relationships of the "Mirror" Physical Self with the components of the self-relationship in the group of models are revealed.

Введение

Диссертационное исследование посвящено изучению особенностей физического «Я» у девушек, вовлеченных в модную индустрию. Проблема восприятия собственного тела в связи с социально навязываемыми стандартами красоты является относительно новым направлением в рамках психологии личности, большинство исследований направлены на изучение общепсихологических аспектов формирования образа себя, таких как этапы формирования Я-образа в подростковом и юношеском возрасте, влияние детско-родительских отношений на формирование Я-образа и другое.

Высокая степень актуальности и социальной значимости исследования физического Я у молодых людей обусловлена тем, что в современном стандарте успешной личности телесная красота и связь с модным миром занимает у молодежи одно из лидирующих мест. Эту тенденцию можно отследить в социальных сетях, таких как «Инстаграм», «ВКонтакте» и т.д. Количество девушек, вовлекаемых в модную индустрию, в качестве манекенщиц с каждым годом увеличивается. Однако, мало изученной остается проблема отношения к своему физическому Я у молодых девушек, включенных в данную сферу в качестве моделей. В связи с тем, что требования к их внешним характеристикам очень жесткие, и отношение к своему Физическому Я формируется в условиях сильной конкуренции, возникает необходимость исследования адекватности восприятия ими своего тела и отношения к своей личности в целом. С практической точки зрения, такие данные могут быть положены в основу разработки для моделей психологических программ профилактики возможных проблем с осознанием и принятием своего Физического Я, и успешной дальнейшей социальной адаптации.

Понятие «Физическое Я» рассматривается многими авторами. Этот термин используется в теории личности У.Джемса (2000), в иерархической структуре Я-концепции Р.Бернса (1986), в концепции К. Роджерса (1994), в

современных исследованиях А.Г. Черкашиной (2008), Лабунской (2009), В.А. Каминской, Н.А., Айламазян А.М. (2016), Панферова В.Н (2000), Буренковой Е.В. (2009) и др.

В литературе можно встретить противоположные мнения относительно того, каким образом - положительно или отрицательно - влияет вовлечение в модную индустрию на формирование личности: одни авторы считают, что это повышает уверенность в себе, другие - что это деформирует личностное становление. (Рамси Н., Харкорт Д., 2009). Такие авторы, как Г.Г. Шубин (2000), И.Г. Добросмылова (2000), утверждают, что модная индустрия повышает эстетическое развитие личности. В работах социолога Г. Блумера (1998) модная индустрия выделяется как форма, позволяющая молодежи отчетливо демонстрировать свое «Я», производить постоянное отграничение элитарных классов, но, в то же время, она служит средством идентификации молодежи, которая занимает низкое положение в социальной иерархии. Другие авторы указывают, что чаще всего эталон успешности и красоты, навязываемый молодым девушкам, является недостижимым для них. Этот недостижимый образ и формируется модельными агентствами и модной индустрией в целом. Находясь под таким негативным социальным воздействием, индивид оказывается в положении неудовлетворенности собой и вынужден прибегать к адаптационно-компенсаторным стратегиям преобразования своей внешности, что в ряде случаев ведет к действиям, приводящим даже к потере здоровья, например, анорексии у девушек-моделей.

Цель исследования: Выявить и описать особенности физического Я у девушек, вовлеченных в индустрию моды, на основе сравнительного анализа физического Я у девушек, вовлеченных и не вовлеченных в индустрию моды.

Были выдвинуты гипотезы:

1. У девушек, вовлеченных в индустрию моды, в когнитивной составляющей Я-концепции (Я-образе) будет выявлено большее содержание характеристик, касающихся внешности и телесных особенностей.

2. У девушек, вовлеченных в индустрию моды, по сравнению с их сверстницами, не связанными с модной индустрией:

- в когнитивном компоненте физического Я будут более значимы характеристики, связанные со стандартами красоты (рост, вес, выразительные движения и другие);

- эмоциональный компонент физического Я будет отличаться более негативной самооценкой; будет выявлено более негативное самоотношение в целом;

- будет отличаться частота и содержание поведенческих стратегий по отношению к физическому Я (действий, направленных на коррекцию фигуры, лица, внешности в целом).

Объект исследования: Физическое Я у девушек, вовлеченных в модную индустрию.

Предмет исследования: Структурные и содержательные особенности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов физического Я у девушек, вовлеченных в модную индустрию по сравнению с их сверстницами, не вовлеченными в эту сферу.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

1) Провести теоретический анализ литературы по проблемам исследования Я-концепции, физического Я

2) Подобрать инструментарий для исследования физического Я у девушек

3) Эмпирически исследовать и описать когнитивный компонент физического Я у девушек и его место в структуре Я образа ;

4) Исследовать эмоциональный компонент - отношение девушек к своему физическому Я, в аспекте удовлетворённости собственным телом (разными его частями) и внешностью в целом

5) Исследовать поведенческие аспекты физического Я у девушек

6) Провести сравнительный анализ содержания и структуры компонентов физического Я и их взаимосвязей с самоотношением в группах девушек, вовлеченных и не вовлеченных в модную индустрию

Выборка:

В исследовании приняли участие 61 девушка, манекенщицы из модельных агентств «LMA», «Select Models Management» Санкт-Петербурга, связанные со сферой модной индустрии от года и более, и учащиеся 1 курса экономического факультета СПбГУ, в возрасте от 17 до 22 лет. Средний возраст составил 18,9 лет.

Методы исследования:

Анализ литературы, психодиагностические методики, контент-анализ, методы математико-статистической обработки данных (описательная статистика, сравнительный, корреляционный, кластерный анализ).

Методики исследования:

1) методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной для выявления значимости и удовлетворенности различными компонентами физического Я у девушек;

2) методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика», разработанная В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной для исследования эмоционального компонента физического «Я»;

3) опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» для изучения поведенческого компонента физического «Я»; автор Гавриленко А.А;

4) «Тест - Опросник самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева для исследования компонентов самоотношения;

5) Методика 20 определений «Какая Я?» (М.Кун, модификация Юрченко В.И.) для изучения когнитивной составляющей Я-концепции с последующей обработкой данных при помощи контент-анализа;

6) Модификация методики Дембо-Рубинштейн для исследования Реального, Идеального и Зеркального образа Я.

Для обработки данных были задействованы качественные и количественные методы.

Структура работы:

Первая глава посвящена теоретическому анализу проблемы изучения физического Я-образа в составе Я-концепции, подходов к пониманию Физического Я, особенностей его формирования в юношеском возрасте и факторов, влияющих на его формирование в социуме.

Вторая глава посвящена описанию процедуры исследования и обоснованию выбора методик.

Третья глава посвящена анализу и интерпретации данных, полученных в ходе исследования.

Общий объем работы 100 страниц, без списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. Теоретические основы исследования физического Я у девушек, вовлеченных в сферу модной индустрии

Термин «Физическое Я» не получил однозначного понимания в психологической литературе. Одни исследователи практически не уделяют внимания физическому самосознанию, другие, наоборот, подчеркивают его важность. В настоящее время имеется множество различных методологических установок, отсутствует общепризнанная и устоявшаяся терминология, связанная с самоотношением и физическим Я, как объектов психологического анализа.

Исследуя вопрос, об особенностях физического Я у девушек в модной индустрии, прежде всего, необходимо рассмотреть, каким образом данные феномены находят отражение в идеях отечественных и зарубежных авторов, и определить основные понятия, использованные в данной работе.

1.1. Физическое Я как составная часть Я-концепции личности

Большинство исследователей согласны, что представление о своем физическом Я является одним из компонентов, которые входят в структуру Я-концепции., однако по-разному подходят к ее описанию.

Вопрос о том, что такое Я-концепция, занимает центральное место во многих психологических и социологических теориях таких известных авторов, как У. Джемс, К. Роджерс, Р. Бернс, Э. Эриксон, Дж. Мид, И.С. Кон и др.

Так, согласно У. Джемсу Я-концепция – это всё, что индивид считает самим собой или своим, всё, что он думает о себе, все свойственные ему способы самовоспитания (Джемс У., 1980; цит. по: Бернс Р., 1986).

Согласно Р. Бернсу, Я-концепцию можно рассматривать как *совокупность установок* человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

- убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);
- эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
- выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая) (Бернс Р., 1986).

К. Роджерс, определяя понятие «Я-концепции» также подчеркивает необходимость исходить из впечатлений субъекта, а не из позиции внешнего наблюдателя. Понятие Я-концепции определялось им как структурированный образ, состоящий из представлений, свойств «Я» как субъекта и «Я» как объекта, а также из восприятия отношения этих свойств к другим людям (Роджерс К., 1994). Одной из функций Я-концепции Роджерс считал контроль и интерпретацию поведения, его влияние на выбор человеком своей активности, что может обуславливать особенности развития позитивной и негативной Я-концепции.

Американский социальный психолог Т. Шибутани рассматривает понятие Я-концепции в рамках социального взаимодействия человека с обществом. Я-концепция – есть то, что человек значит для самого себя (Шибутани Т., 1969).

В русскоязычной психологической литературе термин «Я-концепция» (на английском “self-conception”, дословно - «Концепция себя») появился сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «Образ себя», «Самосознание». Так, известный социолог И.С. Кон в своих работах раскрывает понятие «Образ Я» и определяет этот феномен как совокупность представлений индивида о самом себе (Кон И.С., 1980).

Сегодня в психологическом словаре Я-концепция (англ. «self-conception») определена как развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая: а) осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и пр. свойств; б) самооценку, в)

субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов, т.е. выделяются ее когнитивные, аффективные и перцептивные составляющие (Мещеряков Б., Зинченко В., 2004).

Под когнитивным компонентом понимается представление человека о самом себе, «Образ Я». В свою очередь, самооценка – аффективная оценка этого представления, которая отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности, и понимается под эмоционально-оценочным компонентом Я-концепции (Бернс Р., 1986).

Кроме того, в современной отечественной психологии в качестве содержания аффективной стороны Я-концепции предлагается рассматривать не только самооценку, но и эмоционально-ценностное отношение к себе. Это две разные совместно функционирующие подсистемы единой эмоционально-оценочной системы, отличающиеся по способу формирования и значению. Формирование оценочной подсистемы (самооценка или оценочное отношение к себе) осуществляется на интерсубъективном уровне в виде операций социального сравнения с другими людьми, с выработанными в обществе нормами и эталонами, результатом которых является оценка собственной эффективности в достижении поставленных целей (Пантилеев С.Р., 1991; Соколова Е.Т., 1989). По мнению А.Н. Леонтьева, в конечном счете, она отражает субъект-субъектные отношения превосходства и предпочтения (Леонтьев А.Н., 1975) и тесно связана с такими характеристиками личности как устойчивость к стрессу, уровень принятия социальных норм, уровень самоконтроля (Кириллов Л.А., 1992; Соколова Е.Т., 1991). Оценочная подсистема характеризуется зависимостью от актуального жизненного опыта, высокой подверженностью трансформации (Колышко А.М., 2004).

Анализ литературы, существующей на сегодняшний день по данной теме, позволил выявить варианты описания Я-концепции и ее компонентов, среди которых присутствует Физическое Я.

Так, У.Джемс в своей теории выделяет 4 составляющие Я: физическое Я, материальное Я, духовное Я и социальное Я (Джеймс У., 1980; цит.по: Бернс Р., 1986).

1. «Физическое Я» – это строение тела человека, особенности физической внешности, физиологические процессы, все то, что есть у человека с рождения.

2. «Материальное Я». По У. Джемсу, в состав «материального Я» входят тело, психика, все то, чем человек себя материально отождествляет. Например, его одежда, окружающие предметы в комнате, близкие люди, о которых человек заботится и любит. Граница материального «Я» определяется тем, что человек принимает либо отвергает. Насколько человек идентифицирует себя с другим человеком или предметом, настолько они являются частью его Я.

3. «Социальное Я». Можно сказать, Я – для других. Социальное «Я» – это субъект взаимодействия и общения с другими людьми. Оно является неустойчивым, меняется в зависимости от ситуации и социального окружения. Однако со временем у человека появляются социальные привычки, которые создают жизненный порядок и некоторую предсказуемость поведения человека.

4. «Духовное Я» – это внутренняя субъективная сущность личности. Эта наиболее устойчивая и интимная часть. В ней источник жизненных усилий, внимания, воли.

По Джемсу, Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенную индивидуально-природную обусловленность.

В отличие от Джемса, Р. Бернс представляет Я-концепцию в виде иерархической структуры. Вершиной здесь является глобальная Я-концепция, конкретизирующаяся в совокупности установок личности на себя. Эти

установки имеют различные модальности: 1) реальное Я (каким я, как мне кажется, являюсь на самом деле); 2) идеальное Я (каким я хотел бы и/или должен стать); 3) зеркальное Я (каким меня видят другие). Каждая из этих модальностей включает ряд аспектов — физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я (Бернс Р., 1986).

Термин физическое «Я» также можно встретить в уровневой концепции самосознания В.В. Столина. Согласно автору, самосознание отражает физическое Я человека на органическом уровне, сюда включается неосознанное, в основном только переживаемое отношение к себе, которое традиционно определяется как самочувствие - некоторые обобщающие характеристики (недомогание, ощущение бодрости, легкости, внутреннего благополучия), иными словами, ощущение физиологической психологической комфортности (Столин В.В., 1983).

На наш взгляд, достаточно структурированную информацию о подструктурах «Я-концепции» даёт А.А. Налчаджян (2000). Одним из её важных компонентов он считает «образ тела» («телесное Я»): субъективное восприятие тела, в том числе внешности; идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других и «идеала»). Как правило, любые самоописания включают в себя оценочный компонент. В литературе для удобства разводятся когнитивный и аффективные компоненты Я-концепции, однако, в реальности они неразрывно связаны (Налчаджян А.А., 2000).

Таким образом, Физическое Я следует рассматривать как компонент Я, входящий в структуру Я-концепции, включающий образ своего физического Я во взаимосвязи с эмоционально-оценочным отношением к нему.

1.2. Содержание физического Я

В литературе в близком значении встречаются такие понятия, как «Схема тела», «Образ тела», «Телесное Я» и «Физическое Я» и др.

Считается, что понятие «Схема тела» было предложено Боньером в 1893 г. для обозначения пластичной модели собственного тела, который каждый строит, исходя из соматических ощущений (цит. по Соколова Е.Т., 1989). А понятие психологической «Схемы тела» было введено психоаналитиком П. Шильдером для описания системы представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле – своеобразной телесно-психологической «карты». Согласно Шильдеру, «Схема тела» субъективна и динамична (Цит. по Соколова Е.Т., 1989).

В работах физиологов и неврологов наблюдаются попытки отождествления схемы тела и образа тела (Соколова Е.Т., 1989). В психологии эти понятия чётко разводятся. Например, S. Gallagher и A. Meltzoff определяют понятие «Схема тела» как определённые привычки, автоматизированные движения для поддержания позы, а «Образ тела» как восприятие собственного тела, представление о нем, убеждения и отношение к нему (Hargreaves, D.A., 2004). Согласно Р. Бернсу, «Схема тела» определяет границы тела и расположение его отдельных частей, она возникает под действием сенсорных импульсов и удерживается в коре головного мозга. «Образ тела» всегда предполагает оценочное отношение к нему, соответствует оценке его физического «Я». И за этим стоит внутреннее глубинное переживание личности в отношении к собственному телу (Бернс Р., 1986).

Термин «Телесное Я» используется в рамках психоаналитического направления для обозначения телесного опыта, который не является синонимом «образа тела», а наоборот включает в себя последнее. J. Lichtenberg описывает телесное «Я» как комбинацию психического переживания телесной чувствительности, телесного функционирования и образа тела. По Крюгеру,

Телесное «Я» представляет собой динамическую иерархию переживаний и когнитивных процессов, развивающихся от образов и слов через организующие паттерны к абстракциям более высокого уровня, и регулирующих общий психологический опыт (Цит. по Каминская Н.А., Айламазян А.М., 2015), Cash, T.F., & Smolak, L., 2011).

Другие исследователи показывают, что понятие Телесного Я и Физического Я не совпадают, потому что Физическое Я включает в себя, кроме представлений о теле, также представления о внешности в целом. Например, семантически слово «Тело», в отличие от слова «Внешность», не включает в себя лицо, волосы, внешний вид.

Внешность – это анатомические, функциональные и социальные признаки человека, доступные конкретно-чувственному уровню отражения. В общей совокупности признаков, отличающих мужчину от женщины и наоборот, огромную роль играет фенотип, морфология, то есть анатомическое строение, физический облик, «внешние признаки пола» (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата, Фалеев А.В., 2011).

Вначале обратимся к описанию внешнего облика человека. Подробное описание внешнего облика и его составляющих даёт А.А. Бодалёв (1982). Он включает в него следующие составляющие: физический облик, функциональные признаки, «оформление» внешнего облика (А.А. Бодалёв, 1982).

Физический облик характеризуется типом сложения, половыми, возрастными и расовыми особенностями. Тип сложения человека определяется его конституцией – совокупностью морфологических, функциональных и реактивных особенностей организма, сложившихся на основе определённой наследственности и воздействий окружающей среды. Кроме типа телосложения люди делятся по особенностям пропорций. Так, Н.Т. Белякова (2001) говорит о том, что абсолютно пропорциональных людей практически не бывает, каждый

человек обладает неповторимым комплексом пропорций. Например, антрополог В.В. Бунак еще в 1940 г. установил 3 основных типа пропорций, которые в реальной жизни могут иметь большое число вариантов: узкосложенный (длинные ноги, короткое туловище, узкие плечи и таз), широкосложенный (широкое, длинное туловище, относительно короткие ноги), промежуточный между первыми двумя. Интерес к изучению пропорций тела человека обусловлен представлениями об определённой связи пропорций со здоровьем, деятельностью художников и скульпторов, их значением в определённых областях и профессиях: спорте, балете, модельном бизнесе, телевидении, а также влиянии внешнего облика человека на его определение в социуме (Н.Т. Белякова, Алмазова С.Л., 2009). Также важнейшим элементом физического облика является лицо человека (В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская 1982). Особенно в лице важны для общей привлекательности глаза, брови, а также волосы.

Функциональные (экспрессивные, выразительные) признаки внешнего облика: мимика, жесты, осанка, голос, интонация, речь, походка, позы, взгляд, улыбка, подмигивание и сощуривание глаз, характер движения рук, губ, бровей (А.А. Бодалёв, А.Г. Спиркин, К.Д. Шафранская 1982). Эти признаки относятся к невербальной коммуникации. (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша 2001) подробно описывают составляющие невербальной коммуникации: выразительные движения тела (мимика, жесты, позы, походка, контакт глазами), которые входят в кинесику наряду с физиогномикой; звуковое оформление речи (высота, громкость, тембр, мелодичность и т.д.) и др. Об осанке и её роли в создании внешнего облика человека говорят многие исследователи: Н.Т. Белякова, А.А. Бодалёв; Э. Грёнлюнд, Н.Ю. Оганесян; Е.И. Зуев, Т.С. Лисицкая и др. Походка также является важным элементом внешнего облика человека. Она характеризуется ритмом, скоростью, длиной шага и т.д. Неестественность походки проявляется при «скованности» или

связана с анатомическими нарушениями и особенностями. Её изучением занимались такие учёные как: Н.А. Бернштейн, Бойтендаик, Браун, Вебер, Фишер и другие (А.А. Бодалёв 1982).

«Оформление» внешнего облика. Данное понятие использует А.А. Бодалёв (1982), а также В.Н. Куницына(2001) в определении понятия «кинесика». К нему относятся: одежда, причёска, украшения и т.д. В.Н. Панферов (2003), говоря о важности во внешнем облике экспрессии, эстетической привлекательности, особенно лица, большую роль придаёт не просто волосам, а особенностям их ношения – причёске, что уже относится не к физическому облику, а к его оформлению. Эта составляющая характеризует не природные данные и особенности функциональной выразительности, а конкретные умения человека: одеваться, делать причёску, красиво ходить, говорить, двигаться под музыку, что относится к самопрезентации, самопредъявлению, что и пропагандирует модная индустрия.

О внешнем облике пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша (2001), говоря о восприятии человека в единстве внешних данных: физического облика, конституциональных особенностей, а также всего того, что делает человек со своей внешностью в соответствии с модой, требованиями общества, вкусами, представлением о самом себе и экспрессивного поведения, проявляющегося в действии. Изучением внешнего облика занимаются такие учёные как: Е.Ф. Агильдиева, А.А. Бодалёв, О.Г. Кукосян, В.Н. Куницына, В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская и др.

В рамках данного исследования нами было принято понимать под термином **Физическое Я** компонент Я-концепции, включающий в себя представление о своей внешности- 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.

1.3. Современные подходы к изучению физического Я в зарубежной и отечественной психологии

Каминская Н.А., Айламазян А.М. (2015), рассматривая современные исследования Физического Я, выделяют несколько направлений.

Исследования, ведущиеся в рамках **психодинамического направления**, опираются на основные принципы в отношении взаимосвязи телесного Я и формирующиеся структуры личности, сформированные еще в классическом психоанализе: З. Фрейд, К. Абрахам, Ш.Ференци, В. Райх и другие (Соколова Е.Т., 1989). По-прежнему уделяется большое внимание опыту ранних, довербальных взаимодействий ребенка со взрослым, т.к. корни патологии личностной организации усматриваются в особенностях межличностных отношений, определяющих формирование образа тела на ранних стадиях развития(Соколова Е.Т., 1989). Причины распространенных явлений, связанных с искажениями образа тела (нервная анорексия, ожирение, самоповреждение и т. д.), объясняются, исходя из нарушений в формировании базовых слоев телесного и эмоционального опыта. Ф. Дольто пишет: «... образ тела в высшей степени бессознателен: он может частично стать предсознательным и лишь тогда, когда ассоциируется с сознательным языком, использующим метафоры и метонимии, отсылающие к образу тела, как в речевой мимике, так и в вербальном языке» (Дольто Ф., 1986, стр. 14).

Когнитивно-бихевиоральное направление занимается исследованием когнитивной обработки информации, связанной с образом тела, и определением активирующих событий для подобной обработки (например, наблюдение и сравнение своего тела с телом других, изучение себя в зеркале, чья-либо оценка внешнего облика, ношение определенной одежды, занятия

спортом, изменения во внешности и т. д.). Когнитивная обработка включает в себя внутренний диалог, состоящий из эмоционально-обусловленных автоматических мыслей, выводов, интерпретаций и заключений по поводу своего внешнего облика. Для того чтобы справиться с мыслями и чувствами, вызывающими тревогу, субъект, согласно данной модели, использует особые когнитивно-поведенческие стратегии: избегающие стратегии, фиксирующиеся на проблеме стратегии и стратегии рационального, позитивного принятия. Дисфункциональные схемы образа тела связаны с использованием двух первых стратегий. Кроме того, весьма вероятно возникновение порочного круга – взаимозависимости дисфункциональных схем образа тела и ошибочных копинговых стратегий (Каминская Н.А., Айламазян А.М., 2015).

Для нашего исследования представляет интерес модель формирования образа тела с учетом нескольких детерминант (Cash, 2011). Автор выделяет две основные переменные, определяющие отношение индивида к собственному телу: когнитивно-поведенческая значимость образа тела и позитивные или негативные оценки и представления субъекта о своей внешности, а также разделяет исторические и текущие факторы, оказывающие влияние на образ тела; текущие факторы поддаются более быстрому изменению и именно на их корректировке сосредотачивается терапевтическая работа.

Социокультурный подход подчеркивает приоритетную роль культурных ценностей в формировании отношения индивидов к собственному телу. Подвергаются анализу представления о физической привлекательности в разных культурных контекстах, условия их интроекции личностью, их значение для интеракции и социального статуса. Социокультурный подход показывает, что в разные исторические периоды те или иные параметры тела связывались в сознании с определенными личностными чертами. Например, худоба в начале XX века в США и Великобритании ассоциировалась с болезнью (из-за ее связи с туберкулезом). В более позднее время она начала ассоциироваться со

СПИДом. В настоящее время в западной культуре модельное тело ассоциируется с социальным успехом. Проведены исследования, показавшие что эффект физической привлекательности человека сильнее при восприятии его как социально компетентного, коммуникабельного и популярного (Eagly, 1991 и др.

В отечественной психологии, основанной на деятельностном подходе, проблемы восприятия субъектом собственного тела наиболее активно исследовались в работах А.А. Бодалева, В.Н. Кунициной, В.Н. Панферова, С.М. Михеевой и др. Ими исследовалось значение внешнего облика и его экспрессивных характеристик для выстраивания образа собеседника (в широком смысле слова), для формирования впечатлений одного человека о другом, конструирования своего Я в ситуации общения (Бодалев А.А., 1982; В.Н. Куница, 1968; В.Н. Панферов, 1981). В последнее время активно развивается направление, связанное с исследованием развития эмоциональной регуляции в связи с ее телесной сферой (В.В. Лебединский, М.К. Бардышевская, 2003), были показаны различные уровни активности, требующие выработки определенных способов аффективной регуляции, позволяющих субъекту адаптироваться в окружающем мире. Формируемая схема тела во многом определяется оценкой телесных ощущений, поскольку в основном выделяются те ощущения, которые приобретают положительное значение по оси «комфорт-дисконфорт».

Таким образом, проблематика Физического Я сегодня актуальна и исследуется с разных методологических позиций. При исследовании проблемы восприятия личностью собственного тела, внешности необходимо учитывать значимость образа тела, социальный контекст, определяющий представления о физической привлекательности, условия интроекции этих представлений личностью, использование личностью различных защитно-совладающих стратегий при возникновении тревоги из-за сравнения своего тела с телом

других и чьих-либо оценках своего внешнего облика.

1.4. Особенности формирования физического Я в юношеском возрасте

Исследования в рамках изучения образа тела и физического Я касаются и возрастных аспектов его формирования. Так, еще У. Джемс (2000) отмечал, что у подростков и юношей наблюдается усиление внимания к своему телу. И.С. Кон (1984) говорит, что развитие самосознания в подростковом и юношеском возрастах начинается с уяснения качеств «наличного Я»: оценки тела, внешности, поведения, способностей по определённым критериям, которые не всегда являются реалистичными. Говоря о соотношении и субъективной значимости для подростков различных аспектов компонентов категорий женственности / мужественности, многими исследователями подчёркивается роль внешнего облика (Кон И.С., 1984). В процессе развития самосознания центр внимания подростков все больше переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне (Рубинштейн С.Л., 1999). И.С. Кон (1984) пишет, что для подростков очень важно соответствие эталону и критериям привлекательности, но подростковый «идеал» красоты и «приемлемости» внешности часто завышен и нереалистичен. Юноши и девушки придают важное значение соответствию своего внешнего облика стереотипному образцу (Кон И.С., 1984).

В.Н. Куницына пишет, что для младших школьников важным является одежда и общий внешний вид; для подростков – физический облик, одежда, походка; для взрослых – выразительное поведение; исследования студентов

показывают их большое внимание к телосложению, мимике, жестикуляции. Для подростков анатомические особенности, черты лица, особенности телосложения являются более информативными характеристиками человека, чем одежда и причёска. При восприятии другого человека подростками чаще фиксируются волосы, рост, глаза, лицо в целом. Совершенствование восприятия данных признаков наблюдается в 13-14, и особенно – в 14-15 лет, что объясняется ростом самосознания, усвоением социальных норм, стереотипов, эталонов, ролей (В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша 2001).

По мнению В.Н. Куницыной (1968), главным в образе другого человека в подростковом возрасте являются физические особенности, элементы облика, одежда, причёска и выразительность поведения. Популярность ребёнка и его положение среди сверстников зависят от его телосложения и физической привлекательности (Куницына В.Н., 1968). На восприятие подростка влияет большинство факторов, как объективных, так и субъективных: характер эмоционального отношения к человеку, степень развития познавательных способностей у подростка, умственное развитие, эмоционально-психическое состояние и прошлый опыт подростка. Так же воспринимать других людей определённым образом может быть обусловлено влиянием на подростка группового мнения, определенной молодежной субкультурой, интересами молодых людей (Куницына В.Н., 2001).

Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них. В юношеском возрасте оценочные суждения направлены к собственным идеалам, каков человек в глазах других, насколько он отличается от них и насколько близок к своему идеалу. Позже оценочные

суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск значимости для других и самого себя.

Многие авторы подчеркивают, что отношение молодых людей, особенно девушек, к своей внешности играет значительную роль в успешности их межличностного общения (Черкашина А.Г., 2012). Так, З.Н. Лукьянова делает вывод о том, что уровень самооценки внешности девушек значимо коррелирует, во-первых, с положением, занимаемым ими в коллективе, во-вторых, с выбором партнеров по общению (Лукьянова З.Н., 1989). Е. Дроздова указывает на найденные ей значимые различия между самооценкой компонентов внешнего облика студентов, имеющих разный социометрический статус (Дроздова Е.В. 2012). Е.В. Буренкова, проведя эмпирическое исследование девушек 17-18 лет, также пришла к выводу, что для этой половозрастной категории нарушения «телесного образа» и непринятие своей внешности лежат в основе неуверенности в коммуникациях и построении доверительных личностных отношений (Буренкова Е.В., 2009). Другие исследователи находят связь между степенью удовлетворенности своим телом (внешностью) и ощущением личностной защищенности, успешностью самореализации, уровнем личностной депрессии (Соколова Е.Т., 1989), ощущением счастья среди женщин (Бернс Р., 1986). Д.В. Желателев (1999) обнаружил связи между позитивным образом тела старшеклассниц и их личными качествами: уверенностью в себе.

1.5. Социальный контекст формирования физического Я

Как уже говорилось, роль социального окружения и социальных стереотипов в формировании представления о своем Физическом Я подчеркивается многими исследователями.

Говоря о взаимосвязи «физического Я» и «социального Я», И.С. Кон (1984) пишет об идеальном «модусе тела», который формируется под влиянием эпохи, времени. И.С. Кон говорит о теле не только как о природной, анатомо-физиологической данности, а как о сложном и изменчивом социальном «конструкте», так как тело является гендерно-специфическим, а его восприятие и способы его социальной репрезентации зависят от свойственного данной культуре телесного канона с его запретами, нормами стыдливости и так далее (Кон И.С., 1984).

Кроме того, автором подчеркивается, что размеры тела и его форма служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я. Внешность человека, как ничто другое, способна вызывать совершенно определенную социальную реакцию. Эта обратная связь оказывает сильное влияние на формирование самовосприятия индивида. Культурно обусловленные стереотипные реакции, социальные нормы и стандарты, ожидания – все это указывает индивиду на нежелательность существенных отклонений формы размеров его тела от идеала красоты. Сформированное представление и отношение к Образу тела является одним из ярких примеров самопрезентации, которая отражает ценность тела как такового, а также существующие в обществе социокультурные эталоны. Формирование Образа Физического Я происходит в результате влияния социально-психологических источников и представляет собой двойственный процесс. С одной стороны – это влияние социума, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, эталонах. С другой стороны – это самостоятельное осмысление и дифференцированно-избирательная работа на основе собственных критериев (Кон И.С., 1984).

А.А. Бодалёв (1982) подчеркивает, что общая эстетическая выразительность облика человека, и в частности степень соответствия его физической наружности идеалам красоты, в значительной степени влияет на

формирование у других людей мнения о его личностных качествах. Идеалы формируются под сильным социальным давлением (Соколова Е.Т., 1985).

Согласно Р. Бернсу представления о себе, своём теле, Образе Я формируются под огромным влиянием социального окружения человека, в частности, посредством сравнения себя, своих способностей, своих физических данных с существующими нормами, стереотипами, с другими людьми (Бернс Р., 1986).

В.А. Лабунская (2009) рассматривает внешний облик как сложный социокультурный конструкт, состоящий из нескольких компонентов, отличающихся степенью изменчивости под влиянием различных факторов: устойчивый компонент внешнего облика (индивидуально-конституциональные характеристики человека); среднеустойчивый (оформление внешности: причёска, косметика, украшения, одежда) и динамический компонент (экспрессивное, невербальное поведение). Взаимодействие этих составляющих образует «пространственно-временную структуру» – внешность, которая выступает, во-первых, как форма существования внутреннего мира человека (эта идея была заложена еще С.Л. Рубинштейном), а во-вторых, как средство идентификации человека, отнесения его к определенной группе, а значит, как средство формирования представления о нем (Лабунская В.А., 2009).

Д. Майерс (2002) пишет о том, что эталон стройности и красоты передаётся, например, с помощью внешности женщин, изображаемых в модных журналах, рекламах и медиа. Самопознание и самооценка начинаются с внешности (Фалеев А.В., 2011). «Образующееся у человека представление о собственной соматической организации, осознание им этического и эстетического действия своей наружности постоянно участвует в организации его поведения по отношению к другим людям, на содержание поступков и на отношение к своей личности в целом» (Соколова Е.Т., 1985).

Дефекты внешности могут затруднять психологическую и социальную адаптацию, что может привести к изменению форм поведения и даже «перестройкам» личности. Представление о своей соматической организации влияет не только на внешнее поведение, но и на отношение к своей внешности и к своей личности в целом (А.Н. Дорожевец, 1985). Поведение и внешность человека формируют его образ в целом. Внешность, привлекательность играют роль в формировании у других людей представлений о личности человека (первое впечатление, социальная перцепция). Внешний облик и его компоненты в процессе общения, в восприятии другими людьми человека играют регуляторную роль (В.Н. Панферов и др.), во многом определяет отношение к человеку других людей (А.В. Визгина, С.Р. Пантिलеев, 2001). Таким образом, отметим, что данные связи заключаются в значительном влиянии внешнего облика на самосознание и самоопределение человека в обществе.

Как указывают Каминская Н.А., Айламазян А.М. (2015) последние три десятилетия ознаменовались резким увеличением количества работ, исследующих социокультурный контекст формирования отношения к физическому Я. Толчком для этого послужила усиливающаяся тенденция современного западного общества ориентироваться при оценке личности на ее телесные характеристики. Именно с этим связывается мода на преобразование своего тела (от физических тренировок и диет, до пластической хирургии), увеличивается количество интересующихся девушек модной индустрией. Параметры физической привлекательности связываются с репродуктивным потенциалом и высоким социальным статусом, как указывается в работах В. Суэми, А. Фернхем (Суэми, 2009), J. H. Langois, D. Singh, K. K. Dion, E. H. Eagly и др.

Помимо этих идей, имеются и другие теории, в рамках которых ведутся исследования интересующей нас проблемы. Это теория социального ожидания,

основанная на принципе реципрокного детерминизма, – восприятие и поведение в отношении других влияет на то, как ведут себя последние, что, в свою очередь, влияет на то, как они себя воспринимают. Иначе этот эффект обозначается как «самоактуализирующееся пророчество». Теория статусной генерализации изучает, как внешние статусные характеристики влияют на социальное взаимодействие, при этом физическая привлекательность, как характеристика, ассоциируется с широким рядом желательных атрибутов, как при восприятии других, так и при восприятии себя (Фестингер Л., 1999).

Особую значимость проблематики тела в социально-психологических исследованиях и в современном обществе в целом подтверждает успех основанного в середине 1990-х годов в Великобритании журнала «Body and Society» («Тело и общество»). В рамках данного подхода поднимаются следующие вопросы: влияние возраста (в исследуемые выборки интенсивнее начали включать детей, подростков, лиц пожилого возраста), социального положения, занятий спортом или танцами на образ тела, кросскультурные исследования, влияние медиа, моды и т.д.

Если раньше исследователей интересовали только такие параметры тела, как форма и вес, то в последние два десятилетия перечень параметров существенно расширился. Анализу подвергается озабоченность стройностью, особенно в молодом возрасте, степени загара кожи, татуировкам и т. д. В противоположность сформированной привычке исследовать негативные аспекты образа тела, начали появляться работы, сосредоточенные на изучении предикторов формирования положительного образа тела.

Весьма популярными являются исследования влияния медиа на самовосприятие. Главный вопрос, который при этом встает перед исследователями: почему одни субъекты в большей степени чувствительны по отношению к пропагандируемым идеалам красоты, в большей степени интроецируют, формируют на их основе Я-концепцию, а другие – в меньшей.

Hargreaves D. A. и Tiggemann M. (2004) провели исследование, подтверждающее влияние СМИ на неудовлетворённость своей внешностью. В нём приняли участие 595 подростков. Участникам предлагалось просмотреть телевизионные ролики, несущие информацию о худощавой фигуре для девушек и высокой мышечной массе для юношей. Недовольство своим телом измерялось до и после просмотра. Оказалось, что просмотр идеализированной рекламы привёл к увеличению недовольства собственным телом, но у девушек в большей степени, чем у юношей (Hargreaves, D.A.; Tiggemann, M., 2004).

Психолог Томас Кэш выделяет социум как один из факторов, влияющих на формирование образа собственного тела. По его мнению, значимое влияние на развитие образа тела оказывает восприятие человеком общественного мнения: того, что принято считать идеальными параметрами тела в данном социуме и культурных рамках (Cash T.F., 2004).

1.6. Исследования отношения к физическому Я у женщин

И.С. Кон (1984), рассматривая вопросы, связанные с влиянием соматотипа на психику, поведение, положение среди сверстников и уверенность в себе, подчеркивал, что внешность играет значительную роль, но в большей степени - для девушек. Это наблюдается при анализе самоописаний подростков, в которых у мальчиков на первых местах стоят характеристики действий или деятельности в целом, а у девочек – внешний облик (Кон И.С., 1984).

В основном, исследования в данной области сосредоточены на изучении двух эмоциональных аспектов отношения женщин к своей внешности: удовлетворенности/оценке внешности и ее значимости в структуре ценностей. При этом ученые стремятся охватить как можно больше категорий женского населения, с тем, чтобы найти значимые различия в отношении к внешности

женщин разных возрастов, этнической принадлежности, сексуальной ориентации, социо-экономического положения и т.д.

Так, по данным Н. Рамси Н., Д. Харкорта (2009), женщины на протяжении всей своей жизни, начиная, приблизительно, с девятилетнего возраста, в той или иной степени обеспокоены своей внешностью и, как правило, не удовлетворены ей. Пик тревоги по поводу внешности приходится на возраст 18 – 40 лет, которая связана, в основном, с весом, телесными формами и тем, какое впечатление внешний облик производит на окружающих. Примерно к 60-ти годам обеспокоенность внешностью несколько снижается, ее фокус перемещается к появляющимся признакам старения и угасающим функциональным возможностям тела. Однако, даже в пожилом возрасте женщины продолжают применять различные стратегии по управлению своей внешностью. Западные психологи видят причину данной ситуации в социальных и культурных требованиях, которые общество предъявляет к женщинам. Уровень субъективной значимости внешности (место, которое внешний облик занимает в структуре Я-концепции, степень обеспокоенности внешностью) и наличие негативного телесного образа коррелируют с низкой самооценкой, высоким уровнем депрессии и тревожности, с трудностями в адаптации людей с видимыми отличиями. Степень удовлетворенности внешностью и ее отдельными характеристиками связана с уровнем глобальной самооценки и играет важную роль в ее формировании. С одной стороны, позитивный телесный образ способствует большему принятию и уважению себя, с другой – уверенность в себе способствует более положительным оценкам своей внешности. В концепции Т. Кэша (2011) связь самооценки и оценки внешнего облика, высокую обеспокоенность своей внешностью опосредует «схема телесного образа», формирующаяся на основе прошлого опыта.

Согласно исследованиям Л. Смолак (Рамси Н., Харкорт Д., 2009), среди девочек 9-10 лет примерно 40% не довольны своим телом (по большей части, весом). По мере взросления этот процент растет. По результатам исследования Э. Лавгроув (Рамси Н., Харкорт Д., 2009), к пубертатному периоду обеспокоенность своим внешним видом приобретает всеобъемлющий характер. Подростки начинают оценивать свою внешность как наиболее значимую характеристику (в сравнении со школьной успеваемостью, семьей, едой, деньгами, физическими упражнениями, друзьями и просмотром телевизионных программ) и связывать ее со своей успешностью. Если среди одиннадцатилетних подростков о связи «красоты» и социальной уверенности говорят 18%, то к 18 годам эта цифра увеличивается до 78%. Все это приводит к изменениям в поведении, таким как диеты, занятия физическими упражнениями, а также к существованию фантазий на тему пластической хирургии. Эти процессы, по мнению 45 исследователей, создают угрозу возникновения нарушений телесного образа и питания во взрослом возрасте (Рамси Н., Харкорт Д., 2009).

Согласно Рамси Н. и Харкорт Д. (2009) у женщин западной цивилизации распространенной проблемой стало непринятие собственной внешности и, как следствие, понижение самооценки и самопринятия, депрессии, анорексия, суициды. Так, например, согласно данным статистики, одна из ста женщин в возрасте 15 до 30 лет страдает анорексией, которая без своевременного лечения в 10% случаев приводит к летальному исходу. Проблема заключается в том, что девушки воспринимают собственное непринятие внешности не как психологическую проблему, а как руководство к действию по исправлению тех «недостатков», которые диктуются социумом. В этой связи профилактика и коррекция отношения девушек к собственной внешности и красоте своего тела является актуальной и значимой задачей общества.

В зрелом возрасте высокая степень неудовлетворенности внешностью и высокая значимость данного компонента в структуре ценностей сохраняются, хотя их выраженность ниже по сравнению с таковой у молодых девушек (MossT., 2008). Д. Харрис и А. Карр сообщили, что у женщин наиболее высокой уровень тревоги был зафиксирован в выборке с участницами в возрасте 18-30 лет, где ей были подвержены 69% респонденток. Этот уровень снизился до 60% в группе женщин в возрасте 51-60 лет. Самый низкий уровень обеспокоенности внешностью наблюдался в группе женщин старше 61 года - 33% (Harris D., Carr A., 2001).

Таким образом, женщины обеспокоены своей внешностью и не удовлетворены ей, в той или иной степени, на протяжении всей жизни. С возрастом недовольство своим телесным обликом лишь меняет содержание. Так, молодые девушки, в основном, обеспокоены весом, телесными формами и тем впечатлением, которое они производят на окружающих.

Т.П. Шарай в ходе формирующего эксперимента, включавшего в себя тренинговую работу с молодыми женщинами, пришла к выводу, что одними из ключевых факторов, влияющих на самоотношение женщин, являются отношение к своему телу и степень принятия своей половой принадлежности (Шарай Т.П., 2008). Похожие результаты получили и Дж. Коннорс и Р. Кэйзи, выяснив, что ощущение своей привлекательности и удовлетворенности своим весом и телесными формами повышают степень самоуважения женщин (ConnorsJ., 2006). Е.С. Язвинская показала, что для девушек с низкими показателями самоотношения характерны когнитивные (искаженные «границы тела») и аффективные (неудовлетворенность «физическим образом Я») искажения «телесного образа» (Язвинская Е.С., 2009).

Однако, невыясненным остается вопрос, почему в одном случае отношение к внешности оказывает влияние на самоотношение, а в другом – наоборот? Некоторые авторы выдвинули предположение, что направление

этого влияния опосредует степень значимости внешности в структуре ценностей индивида. Изучению данного компонента отношения к внешности посвящена вторая группа рассматриваемых нами исследований.

Согласно исследованиям С. Хартер, те девочки-подростки, которые считают, что внешность определяет их самоуважение, имеют более низкую самооценку и более высокий уровень депрессии, чем те, для кого отношение к собственной внешности определяется самоуважением (а не наоборот)(Рамси Н., Харкорт Д., 2009). С.И. Семечкин утверждает, что если в сознании человека «физическое Я» занимает исключительно важное место (что, по мнению автора, 51 характерно для большинства современных людей), то осознание «нестандартности» своего внешнего облика может повлечь за собой низкую самооценку и высокую тревожность.

Так, Буренкова Е.В, Орлова Д.В. (2008), с целью изучения особенностей восприятия внешнего образа Я в сопоставлении с образами моделей среди студенток провели эмпирическое исследование, в основании которого лежало следующее предположение, что для девушек 17-18 лет характерны оценочные характеристики относительно внешнего образа Я, ориентированные на соответствие модному стилю. Испытуемым было предложено 5 фотографий моделей, которые необходимо было проранжировать по степени убывания привлекательности для респондентов, обосновывая свой выбор. Затем было предложено заполнить следующую таблицу, оценив Я-реальное и Я-идеальное по нижеприведенным 10-ти показателям: стройная, высокая, длинные ноги, выразительные черты лица, ухоженная кожа, ухоженные волосы, ухоженные руки, большая грудь, стильная одежда, подходящий макияж. На вопрос «чем вас привлекает образ данной девушки (модели)?» давались самые разнообразные ответы. Самыми распространёнными ответами были: «наличие привлекательного стиля» (41,1%) и «хороший внешний вид» (41,1%). На вопрос «чем вас отталкивает образ данной девушки?» ответы были

приблизительно одинаковые: «отсутствие стиля» (43,7%), «слишком худая» (18,7%)(БуренковаЕ.В.,2008).

Основные теоретические выводы

Исследования Физического Я как существенного компонента Я-концепции сегодня актуальны и проводятся с разных методологических позиций. В связи с существованием схожих терминов и различным пониманием разными авторами содержания физического Я, в рамках данного исследования нами было принято понимать под термином **Физическое Я** компонент Я-концепции, включающий в себя совокупность представлений личности о своей внешности - анатомических, функциональных (мимика, пантомимика, голос, речь) и социальных (элементы оформления внешности) характеристиках, сопряженных с эмоционально-оценочным отношением к ним и соответствующими поведенческими установками.

На формирование отношения к физическому Я оказывает влияние множество факторов, среди них: социокультурные стереотипы и представления о красоте, медиа средства, модные журналы, рекламы, оценки значимых других. В юношеском возрасте у человека формируется относительно устойчивый набор убеждений о своей внешности, который, благодаря устоявшимся когнитивным и аффективным компонентам установок, также отражается и в поведении человека, в частности, в действиях, направленных непосредственно по отношению к внешности.

Как показывают исследования, особенно острой проблема восприятия своего тела является для девушек, для которых это является значимым, тесно коррелирует с самоотношением, и часто вытекает в действия по исправлению тех «недостатков», которые диктуются социумом.

Однако, мало изученной является проблема отношения у своему физическому Я у молодых девушек, включенных в сферу модной индустрии в качестве моделей. В связи с тем, что требования к их внешним характеристикам очень жесткие, и отношение к своему Физическому Я формируется в условиях сильной конкуренции, возникает необходимость исследования адекватности восприятия ими своего тела и отношения к своей личности в целом. С практической точки зрения, такие данные могут быть положены в основу разработки для моделей психологических программ профилактики возможных проблем с осознанием и принятием своего Физического Я, и успешной дальнейшей социальной адаптации.

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования

2.1. Постановка проблемы

Цель исследования: Выявить и описать особенности физического Я у девушек, вовлеченных в индустрию моды, на основе сравнительного анализа физического Я у девушек, вовлеченных и не вовлеченных в индустрию моды.

Гипотезы исследования:

1. У девушек, вовлеченных в индустрию моды, в когнитивной составляющей Я-концепции (Я-образе) будет выявлено большее содержание характеристик, касающихся внешности и телесных особенностей.

2. У девушек, вовлеченных в индустрию моды, по сравнению с их сверстницами, не связанными с модной индустрией:

- в когнитивном компоненте физического Я будут более значимы характеристики, связанные со стандартами красоты (рост, вес, выразительные движения и другие);
- эмоциональный компонент физического Я будет отличаться более негативной самооценкой; будет выявлено более негативное самоотношение в целом;
- будет отличаться частота и содержание поведенческих стратегий по отношению к физическому Я (действий, направленных на коррекцию фигуры, лица, внешности в целом).

Объект исследования: Физическое Я у девушек, вовлеченных в модную индустрию.

Предмет исследования: Структурные и содержательные особенности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов физического Я у

девушек, вовлеченных в модную индустрию по сравнению с их сверстницами, не вовлеченными в эту сферу.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

- 1) Провести теоретический анализ литературы по проблемам исследования Я-концепции, физического Я;
- 2) Подобрать инструментарий для исследования физического Я у девушек;
- 3) Эмпирически исследовать и описать когнитивный компонент физического Я у девушек и его место в структуре Я образа ;
- 4) Исследовать эмоциональный компонент - отношение девушек к своему физическому Я, в аспекте удовлетворённости собственным телом (разными его частями) и внешностью в целом;
- 5) Исследовать поведенческие аспекты физического Я у девушек;
- 6) Провести сравнительный анализ содержания и структуры компонентов физического Я и их взаимосвязей с самооценкой в группах девушек, вовлеченных и не вовлеченных в модную индустрию.

2.2. Методы и методики исследования

В исследовании использовался следующий методический комплекс: пакет психодиагностических методик, контент-анализ высказываний, методы математико-статической обработки данных.

Использовались следующие методики:

«Тест - опросник самооценки» (ОСО) В.В. Столина, С.Р.

Пантилеева

Данный опросник направлен на выявление уровня самооценки испытуемого к самому себе и позволяет выявить три уровня самооценки, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения от других;
- 3) уровень готовностей в отношении к собственному «Я».

Методика включает следующие шкалы:

- Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
- Шкала I – самоуважение.
- Шкала II – аутосимпатия.
- Шкала III – ожидаемое отношение от других.
- Шкала IV – самоинтерес.

Также выделены семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» респондента.

- Шкала 1 – самоуверенность;
- Шкала 2 – отношение других;
- Шкала 3 – самопринятие;
- Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;
- Шкала 5 – самообвинение;
- Шкала 6 – самоинтерес;
- Шкала 7 – самопонимание.

Описание основных пяти шкал теста:

Глобальное самоотношение – внутренне-недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение – шкала состоит из 15 пунктов, она объединяет в себе утверждения, затрагивающие «внутреннюю последовательность», «самопонимание» и «самоуверенность». Данный аспект самоотношения объединяет воедино и веру в свои силы, и способности, и энергию, и

самостоятельность. Он оценивает свои возможности самостоятельно контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным.

Аутосимпатия – шкала включает в себя 16 пунктов, в которой отражены пункты, отражающие дружелюбность-враждебность к самому себе. В шкале отражены пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». Шкала отображает доверие к самому себе и позитивную самооценку – на положительном полюсе; на отрицательном полюсе – самообвинение и видение себя по принципу недостатков. Пункты включают в себя такие эмоциональные реакции как, раздражение, презрение к самому себе.

Самоинтерес – шкала состоит из 8 пунктов. Она показывает насколько субъект находится близко по отношению к самому себе, к собственным чувствам и мыслям. Готов ли субъект общаться с самим собой «на равных», уверен ли он в своей интересности для окружающих.

Ожидаемое отношение от других – данная шкала включает 13 пунктов. В ней отражается ожидание положительного или отрицательного отношения к себе окружающих (Столин В.В., Пантлеев С.Р., 1988).

Методика состоит из 57 пунктов, сформулированных в виде утверждений. Для ответов используется два варианта ответов: «согласен» и «не согласен» (Приложение А).

Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я»

А. Г. Черкашиной

Данная методика отражает эмоциональное отношение субъектов различным параметрам своей внешности. Она позволяет определить значимые части тела для субъекта и удовлетворенность компонентами физического Я образа.

Методика состоит из двух частей. Части выполняются последовательно друг за другом. В первой части испытуемому дается бланк и инструкция:

«Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1-абсолютно не важно, 2-не важно, 3-средне-положительная оценка, 4- важно, 5- самая высокая позитивная оценка – очень важно».

Во второй части, заполненный бланк убирается, чтобы испытуемый не мог видеть заполненные ответы, предлагается второй вариант бланка и инструкция: «Оцените степень удовлетворенности компонентами вашей внешности по 5-бальной шкале: 1 - крайне негативная оценка, 2 – отрицательная оценка, 3 - средне-положительная оценка, 4 – положительная оценка, 5 – самая высокая позитивная оценка».

С помощью данной методики определяется:

- 1) уровень самооценок специфических компонентов, включенных в характеристики физического Я образа;
- 2) уровень самооценок каждой из характеристик в целом;
- 3) субъективное значение для субъекта специфичных компонентов, входящих в характеристики.
- 4) субъективное значение каждой их характеристик;
- 5) дифференцируемость физического Я образа.

Методика позволяет также определить как индивидуальный уровень значимости компонентов физического образа, так и общий уровень значимости, присущей среднестатистической современной девушке, проживающей в мегаполисе, что, по мнению автора., отражает уровень влияния стандартов красоты в физическом образе Я.

В методике оцениваются анатомические и социальные характеристики образа физического Я.

Анатомические характеристики подразделены на 4 группы – лицо в целом, фигура, ноги, руки.

- 1) Лицо в целом – в данную группу включены 13 признаков: волосы (густота, фактура, цвет, качество); кожа (качество, цвет); овал лица; форма лба;

брови; глазной ареал; нос; губы; зубы; подбородок; ушная раковина; лицо в профиль.

2) Фигура – данная категория включает 15 признаков: рост; вес; гармония пропорций; шея; плечи; область декольте; грудь; талия; живот; спина; ягодицы; бедра; боковая контурная линия туловища (в фас); передняя контурная линия туловища (в профиль); задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль).

3) Ноги – в данной категории отражены 5 признаков: форма ног; верхняя часть (до колена), нижняя часть (от колена); ступни; длина ног.

4) Руки – в категории 6 признаков: верхняя часть (до локтя); нижняя часть (от локтя); запястье; кисть; пальцы; ногти.

Социальные характеристики разделены на 3 группы: одежда, аксессуары, косметика:

5) Одежда – в нее входят 7 признаков: соответствие с модой; сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз, волос; комфортность (удобство); индивидуальность стиля, соответствие с пропорциями фигуры; соответствие возрасту, соответствие социальной роли.

6) Аксессуары – в категории отражены 4 признака: обувь; сумки, зонты, платки; украшения; сочетание аксессуаров с одеждой.

7) Косметика – 5 признаков: макияж; маникюр; педикюр; духи; прическа. (Приложение Б).

Опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А Лабунской, Е.В Белугиной

Опросник используется для углубленного рассмотрения самоотношения к внешнему облику и позволяет оценить социально-желательное содержание характеристик внешности.

Испытуемым предлагается оценить соответствие компонентов своего внешнего облика 11 парам противоположных утверждений: заурядное-незаурядное, привлекательное-непривлекательное, некрасивое-красивое, интересное-неинтересное, отталкивающее-притягивающее, неприятное-приятное, неэффективное-эффективное, типичное-оригинальное, непривлекательное для мужчин-привлекательное для мужчин, несексуальное-сексуальное, неженственное (для женского пола) - женственное (для женского пола).

Инструкция: «Перед Вами анкета, в которую включены различные характеристики внешнего вида. Прочтите каждую пару характеристик и оцените их соответствие элементам вашего внешнего вида по 5-бальной системе: 1 – крайне негативная оценка; 2 - отрицательная оценка; 3 - средне-положительная оценка; 4 – положительная оценка; 5 – самая высокая позитивная оценка». Показателем оценки содержательных характеристик отношения к своему внешнему виду выступает средний балл, полученный после деления суммарного балла по каждой категории на количество входящих в него пар прилагательных (Приложение В).

Опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» Гавриленко А.А.

Поскольку в исследовании необходимо выявить и дать анализ поведенческим аспектам физического Я образа, была использована методика, направленная на выявление действий по коррекции собственной внешности. В методике сформулирован ряд утверждений, Методика состоит из 33 утверждений, отражающих более или менее распространенные разновидности таких действий, среди которых можно выделить искусственно осуществляемую коррекцию конституциональных контуров тела и лица субъекта,

естественные способы изменения параметров внешности (анатомических), а также коррекцию элементов оформления внешнего вида (социальных).

Инструкция: «Внимательно прочитайте суждения предлагаемого теста. Отметьте, к каким способам Вы бы прибегли в будущем, использовали однократно или использовали многократно для преобразования своей внешности, а также никогда бы не использовали бы для преобразования своей внешности». (Приложение Г).

Методика 20 определений «Какая Я?» (М.Кун, модификация Юрченко В.И.)

Данная методика предполагает свободные ответы испытуемых, которые затем обрабатываются при помощи контент-анализа, среди категорий которого выделялись социально-демографические, личностные, деятельностные характеристики и характеристики внешности.

Методика позволяет определить

- степень когнитивной сложности и дифференцированности «Образа Я», который отражает количество ответов на вопрос «Какая Я?»;
- характер содержания и форму высказываний (позитивные или отрицательные суждения, психологически-личностные характеристики)
- разновидность ролей, с которыми идентифицируется индивид-социальные, внутригрупповые, межличностные.

Испытуемому выдается чистый лист бумаги, ручка и дается инструкция: «В течение 15 минут индивид должен дать двадцать различных утверждений на вопрос, обращенный к самому себе: «Какая Я?»». Ответы следует давать в том порядке, в котором они возникают. (Приложение Д).

Модифицированная методика «Исследование самооценки»

Дембо-Рубинштейн

Методика заключается в оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда качеств, например: состояние, способности, характер и так далее. Индивидам предлагаются вертикальные шкалы, на которых необходимо отметить символами уровень развития у них этих качеств (признак самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития данных качеств, который удовлетворил бы испытуемых. Также, с помощью данной методики возможно определить разность между реальным Я – (каким человек является на самом деле) и Я-идеальным – (каким бы человек хотел быть).

Каждому испытуемому выдается бланк, на котором отображено семь вертикальных шкал, высота каждой – 100 мм, с указанием верхних и нижних границ, и середины. Верхняя и нижняя границы выделены яркими линиями, середина – еле заметной линией. Время проведения исследования – 10 – 12 минут.

В соответствии с целями нашего исследования измерялось также Я-зеркальное. Инструкция: «На вертикальных линиях условно изображены отдельные качества, нижние точки линии символизируют самый низкий уровень развития, высшие точки – наивысший уровень развития качества. На каждой линии знаком (-) отметьте уровень развития у себя этих качеств. После этого, на каждой линии крестиком (X) отметьте, как, по-вашему, оценивают эти качества у Вас окружающие люди».

В данном исследовании для оценки предлагались следующие шкалы:

- 1 шкала – красота лица;
- 2 шкала – соответствие фигуры стандартам красоты;
- 3 шкала – привлекательность оформления внешнего облика;
- 4 шкала – выразительность жестов, мимики, походки;

- 5 шкала – социальная успешность;
- 6 шкала – авторитет среди сверстников;
- 7 шкала – способности, интеллектуальные возможности.

2.3. Описание выборки исследования

В исследовании приняли участие 61 девушка, манекенщицы из модельных агентств «LMA» и «Select Models Management» Санкт-Петербурга, связанные со сферой модной индустрии от года и более, и учащиеся 1 курса экономического факультета СПбГУ, в возрасте от 17 до 22 лет. Средний возраст составил 18,9 лет.

2.4. Процедура исследования

Исследование проводилось индивидуально, чаще в утреннее и дневное время. Весь стимульный материал предлагался испытуемым в распечатанном виде на формате А4. Перед заполнением методик был проведен подробный инструктаж, были даны ответы на вопросы. В среднем, заполнение методик занимало 40 мин, минимум 25 минут. Все испытуемые находились в состоянии бодрствования, без явных психосоматических отклонений. Давали характеристики своему настроению, такие как: «интерес», «любопытство», «готовность к работе».

Первая для заполнения методика называлась: «Исследование самооотношения к образу физического Я Черкашеной А.Г.». Во время заполнения анкеты у испытуемых возникали вопросы и удивление на некоторые высказывания о внешности. На просьбу объяснить их реакцию

удивления отвечали: «Как могут быть вообще значимы те или иные части тела, например, ушные раковины или лоб?». Также у некоторых, примерно 14 человек, испытуемых появлялись трудности при оценивании тех или иных частей тела. В целом на заполнение данной методики испытуемым требовалось не более 15 мин, по двум частям.

Вторая для заполнения методика называлась: «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной, модифицированный автором. У некоторых испытуемых возникали вопросы на утверждение про заурядность и незаурядность их лица, в остальном сложности при заполнении методики не выявлены. В среднем на заполнение данной методики испытуемым понадобилось около 7 минут.

После методики «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной девушкам предлагалось заполнить методику «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности». По ходу заполнения методики у некоторых испытуемых возникали реакции смущения и смеха на утверждения о коррекции внешности при помощи хирургических вмешательств, но в основном все справились с заданием успешно. На заполнение методики потребовалось примерно 10 минут.

Дальше испытуемым была предложена методика: «Опросник «самоотношения» В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева». В целом девушки быстро справились с заданием, после инструктажа, но для некоторых утверждений необходимо было выделить времени больше, чем для остальных утверждений. Этими утверждениями явились разделы про аутосимпатию и самообвинение. На заполнение опросника у девушек ушло примерно около 15 минут.

Пятой, в предложенном списке для заполнения, была методика: «20 определений «Какая Я?» (М.Кун, модификация Юрченко)».

По субъективным данным данная методика оказалась наиболее сложной для заполнения. Практически всем девушкам было сложно придумать 20 определений. Многие сообщили мне об этом. Так как время было ограничено, девушки постарались уложиться в тайминг, но некоторые утверждения были записаны не в формате вопроса «Какая Я?», а отвечали на вопрос «Кто Я?». На выполнение задания давалось ограниченное время, 15 минут.

Последней методикой была, методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн, модификация Прихожан А.М. Данная методика не составила труда при выполнении, девушки справились с ней, примерно, за 5-7 минут.

2.5. Математико-статистические методы обработки данных

Для обработки полученных результатов использовалась математико-статистическая обработка данных с помощью программы SPSS-20, включавшая методы количественной обработки данных –описательные статистики, непараметрический критерий сравнения средних (U-Манна-Уитни), корреляционный анализ - (коэффициент корреляции r-Спирмена), кластерный анализ данных. Для выявления статистически значимых различий, представленных в номинативной шкале, использовался критерий χ^2 -Пирсона (Хи-квадрат).

ГЛАВА 3. Эмпирическое исследование особенностей физического Я у девушек, вовлеченных/не вовлеченных в модную индустрию

На начальном этапе анализа полученные данные были проверены на нормальность распределения, установлено, что данные по нескольким методикам не отвечают параметрам нормального распределения, и для их анализа мы будем использовать непараметрические критерии (Манна Уитни, корреляционный анализ r-Спирмена).

3.1. Исследование компонентов физического Я у девушек

3.1.1. Исследование значимости характеристик физического Я образа и удовлетворенности ими у девушек

Исследование с использованием интегративной методики «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной включало 2 этапа.

На первом этапе девушек просили оценить значимость для них перечисленных компонентов физического Я образа : анатомических (лицо, фигура, ноги, руки) и социальных (одежда, аксессуары, косметика); на втором этапе – удовлетворенность этими характеристиками. Результаты представлены в табл.1.

Наиболее **значимыми** среди анатомических характеристик оказались: лицо в целом - волосы (4,38), кожа (качество, цвет) (4,3); фигура - гармония пропорций (4,25), живот (4,33), ягодицы и бедра (4,25); руки- ногти (4,2). Наименее значимыми оказались: ноги - ступни (3,0984); лицо в целом - овал лица и подбородок (3,2295). Из социальных характеристик наиболее значимыми оказались: одежда - комфортность (удобство) (4,11); аксессуары - обувь (4,18), сочетаемость аксессуаров с одеждой (4,16). Наименее значимыми для испытуемых оказались аксессуары - украшения (3,13). Можно предположить, что высокие показатели значимости волос, кожи, а также анатомических

характеристик «бедра», «ягодицы», «гармония пропорций», «живот» связаны с существующим в социуме образом красивого, стройного и подтянутого тела.

Таблица 1. Средние показатели значимости и удовлетворенности компонентами физического Я, в целом по выборке (n=61).

| Компоненты физического Я | Значимость | | Удовлетворенность | |
|---|------------|------------|-------------------|------------|
| | Среднее | Стд. Откл. | Среднее | Стд. Откл. |
| <i>Анатомические характеристики</i> | | | | |
| <i>Лицо в целом</i> | | | | |
| волосы | 4,38 | 0,69 | 4,20 | 0,81 |
| кожа (качество, цвет) | 4,30 | 0,78 | 4,18 | 0,87 |
| овал лица | 3,23 | 1,17 | 3,98 | 0,94 |
| форма лба | 2,95 | 1,42 | 3,95 | 1,09 |
| брови | 3,90 | 0,96 | 4,36 | 0,68 |
| глазной ареал | 3,56 | 1,28 | 4,16 | 0,82 |
| нос | 3,79 | 1,11 | 3,84 | 1,11 |
| губы | 3,95 | 1,02 | 4,26 | 0,83 |
| зубы | 4,20 | 0,80 | 4,21 | 0,99 |
| подбородок | 3,23 | 1,26 | 3,84 | 1,04 |
| ушная раковина | 2,80 | 1,51 | 3,84 | 1,16 |
| лицо в профиль | 3,77 | 0,94 | 3,95 | 0,94 |
| <i>Фигура</i> | | | | |
| рост | 3,61 | 1,16 | 4,20 | 0,87 |
| вес | 3,70 | 1,20 | 3,80 | 1,21 |
| гармония пропорций | 4,25 | 0,91 | 4,28 | 0,80 |
| шея | 3,43 | 1,10 | 4,20 | 0,89 |
| плечи | 3,48 | 1,13 | 4,28 | 0,84 |
| область декольте | 3,67 | 0,89 | 3,97 | 0,97 |
| грудь | 3,72 | 0,88 | 3,79 | 1,05 |
| талиа | 4,20 | 0,77 | 4,20 | 0,93 |
| живот | 4,33 | 0,75 | 4,05 | 1,12 |
| спина | 3,95 | 0,88 | 4,21 | 0,73 |
| ягодицы | 4,25 | 0,72 | 4,16 | 0,84 |
| бедра | 4,25 | 0,70 | 4,10 | 0,98 |
| боковая контурная линия туловища (в фас) | 3,82 | 0,97 | 4,11 | 0,82 |
| передняя контурная линия | 3,92 | 0,97 | 4,10 | 0,87 |

| туловища (в профиль) | | | | |
|--|------------|------------|-------------------|------------|
| Компоненты физического Я | Значимость | | Удовлетворенность | |
| | Среднее | Стд. Откл. | Среднее | Стд. Откл. |
| задняя контурная линия спины и ягодиц | 3,89 | 0,95 | 4,08 | 0,82 |
| <i>Ноги</i> | | | | |
| форма ног | 3,93 | 1,14 | 4,30 | 0,90 |
| верхняя часть (до колена) | 4,03 | 0,93 | 3,90 | 1,08 |
| нижняя часть (от колена) | 3,85 | 1,00 | 4,30 | 0,76 |
| ступни | 3,10 | 1,06 | 3,92 | 0,88 |
| длина ног | 3,80 | 0,98 | 4,28 | 0,92 |
| <i>Руки</i> | | | | |
| верхняя часть (до локтя) | 3,56 | 0,96 | 3,95 | 0,94 |
| нижняя часть (от локтя) | 3,57 | 1,02 | 4,16 | 0,82 |
| запястье | 3,82 | 1,10 | 4,23 | 0,80 |
| кисть | 3,92 | 1,11 | 4,18 | 0,85 |
| пальцы | 3,98 | 1,10 | 4,18 | 0,89 |
| ногти | 4,20 | 0,96 | 4,13 | 0,96 |
| <i>Социальные характеристики</i> | | | | |
| <i>Одежда</i> | | | | |
| сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, волос, глаз | 3,61 | 1,13 | 4,23 | 0,80 |
| комфортность (удобство) | 4,11 | 0,78 | 4,15 | 0,73 |
| соответствие пропорциям фигуры | 4,08 | 0,92 | 4,46 | 0,67 |
| соответствие социальной роли | 3,75 | 1,05 | 4,16 | 0,90 |
| соответствие моде | 3,43 | 1,07 | 3,67 | 1,14 |
| индивидуальность стиля | 4,02 | 1,04 | 3,93 | 0,87 |
| соответствие возрасту | 3,54 | 1,18 | 4,16 | 1,00 |
| <i>Аксессуары</i> | | | | |
| обувь | 4,18 | 0,92 | 4,38 | 0,73 |
| сумки, зонты, платки | 3,25 | 1,31 | 3,85 | 0,81 |
| украшения | 3,13 | 1,30 | 4,00 | 0,93 |
| сочетаемость с одеждой | 4,16 | 0,97 | 4,38 | 0,82 |
| <i>Косметика</i> | | | | |
| макияж | 3,89 | 1,25 | 4,18 | 0,99 |
| маникюр | 3,93 | 1,09 | 4,23 | 0,90 |
| педикюр | 3,46 | 1,25 | 3,82 | 1,18 |
| духи | 4,00 | 1,14 | 4,25 | 0,94 |
| прическа | 4,13 | 0,74 | 4,25 | 0,70 |

Вместе с тем интересно, что значимость таких характеристик, как рост и вес, оценена достаточно низко (3,6 и 3,7 балла), тогда как гармония пропорций оценена на 4,25 балла. Отметим также, что среди социальных характеристик оказались важны те, которые связаны с комфортностью одежды, а показатель «соответствие моде» оценен достаточно низко - 3,43.

На втором этапе в методике Черкашиной А.Г., испытуемые давали оценку удовлетворенности компонентами собственного физического Я образа(самооценка). Наиболее удовлетворены девушки в среднем по выборке такими компонентами внешности как: брови (4,36), губы (4,26) /категория - лицо; гармония пропорций и плечи (4,28) /фигура; форма ног и нижняя часть ног, от колена (4,29) /ноги. Наивысшие оценки удовлетворенности среди «социальных» параметров получили: сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, волос, глаз (4,23) / одежда; духи и прическа (4,2459); маникюр (4,2295) /косметика; обувь и сочетаемость аксессуаров с одеждой (4,34) /аксессуары. Наименее довольны девушки такими своими характеристиками как: нос, подбородок, ушная раковина (3,84); верхняя часть ног, до колена (3,9); верхняя часть рук, до локтя (3,95). Ниже всего оценены в социальных характеристиках: соответствие моде (3,67); сумки, зонты (3,85), педикюр (3,82).

Наибольшее расхождение между высокой значимостью характеристики и низкой удовлетворенности ей выявлена в отношении «верхней части ног» (до колена)», а также «живота», «ягодиц» и «бедер». Предполагаем, что данные компоненты физического Я образа, во-первых, являются исконно проблемными зонами женского тела; во-вторых, неудовлетворенность данной характеристики может быть связана, с «идеальными стандартами» идеального тела, диктуемыми индустрией моды и красоты.

Проверка значимости различий физического Я образа у девушек, вовлеченных и не вовлеченных в сферу модной индустрии, проводилась с

помощью критерия U-Манна-Уитни. Сравнения средних оценок значимости лица в целом, фигуры, ног, рук и аксессуаров с косметикой показало, что различия между группами ни по одному пункту не являются значимыми. Более подробное сравнение отдельных параметров оценивания внешности выявило достоверные различия в оценках значимости «красоты ногтей» и «красоты обуви»: девушки-студентки придают им большее значение, чем девушки-модели, возможно, в качестве тех параметров, которые наиболее часто обсуждаются в СМИ и социальных сетях как параметры идеального образа (табл. 2).

Таблица 2. Достоверные различия в оценке значимости и удовлетворенности характеристиками физического Я между девушками – моделями и студентками

| Характеристики физического Я | группа | среднее | стд. отклонение | значимость различий | |
|--|-----------|---------|-----------------|---------------------|--------------------|
| | | | | U-Манна-Уитни | P (2- ст. ас. зн.) |
| Значимость красоты ногтей | модели | 3,83 | 1,07 | 639,0 | 0,006 |
| | студентки | 4,53 | 0,72 | | |
| Значимость красоты обуви | модели | 3,90 | 1,05 | 613,5 | 0,019 |
| | студентки | 4,44 | 0,72 | | |
| Удовлетворенность кожей | модели | 4,45 | 0,91 | 284,0 | 0,005 |
| | студентки | 3,94 | 0,75 | | |
| Удовлетворенность передней контурной линией туловища | модели | 3,86 | 0,87 | 600,5 | 0,036 |
| | студентки | 4,31 | 0,82 | | |
| Удовлетворенность нижней частью ног (от колена) | модели | 4,52 | 0,69 | 319,5 | 0,023 |
| | студентки | 4,09 | 0,78 | | |

Выявлены достоверные различия между группами в удовлетворенности некоторыми телесными характеристиками: девушки-модели более довольны своей кожей и нижней частью ног, но значимо ниже, в среднем, оценивают

удовлетворенность таким параметром как «передняя контурная линия туловища (в профиль)»(табл.2). Анализ распределения показывает, что среди девушек-студенток 16 человек (50 %) оценили удовлетворенность этой частью тела на максимальные 5 баллов, еще 34,5% - на 4 балла, в то же время 34,5% девушек из группы моделей оценили ее на «троечку» (рис. 1). Можно предположить, что девушки, работающие в качестве манекенщиц, чаще слышат упреки в адрес этой характеристики, что приводит к низкой самооценке этой части тела.

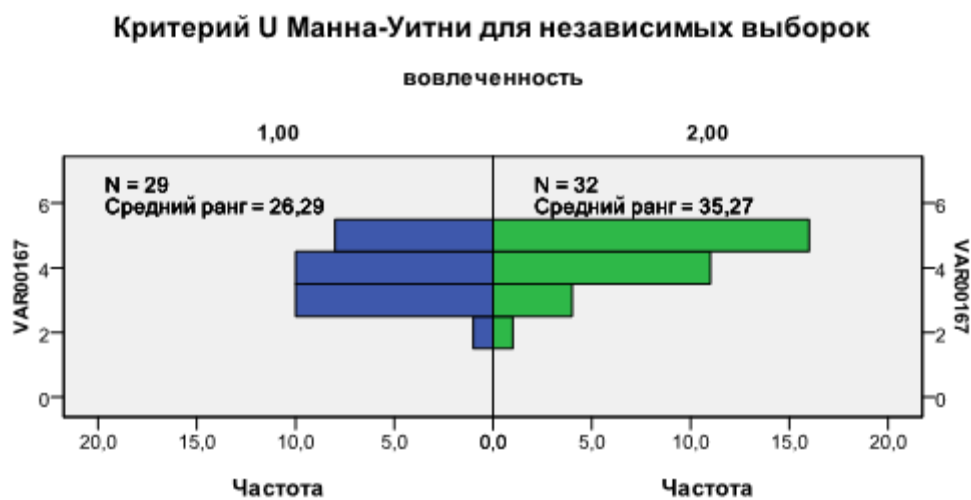


Рис. 1. Распределение оценок удовлетворенностью «передней контурной линией туловища» (группа 1,0 – модели, группа 2,0 – студентки).

3.1.2. Исследование оценочно-содержательной интерпретации девушками характеристик своего внешнего облика

Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А Лабунской, Е.В Белугиной была использована для изучения социально - желательного содержания структурных компонентов физического Я образа: лица, тела, невербального поведения и оформления внешности. Каждую характеристику надо было оценить с помощью полярных

прилагательных (1 – негативный полюс, 5- позитивный полюс). Результаты представлены в табл. 3 и на рис. 2).

Таблица 3. Средние значения оценочно-содержательной интерпретации компонентов внешнего облика, в целом по выборке.

| Оценочные шкалы | Минимум | Максимум | Среднее | Стд. Откл. |
|--|---------|----------|---------|------------|
| Лицо | | | | |
| некрасивое-красивое | 2,00 | 5,00 | 4,08 | 0,74 |
| неизящное - изящное | 1,00 | 5,00 | 3,38 | 0,97 |
| невыразительное - выразительное | 2,00 | 5,00 | 3,97 | 0,87 |
| непривлекательное - привлекательное | 2,00 | 5,00 | 4,02 | 0,81 |
| заурядное- незаурядное | 1,00 | 5,00 | 3,85 | 0,89 |
| плохо сложенное - хорошо сложенное | 2,00 | 5,00 | 3,97 | 0,71 |
| нездоровое - здоровое | 1,00 | 5,00 | 3,90 | 0,94 |
| несексуальное - сексуальное | 2,00 | 5,00 | 3,67 | 0,94 |
| неухоженное - ухоженное | 2,00 | 5,00 | 3,97 | 0,80 |
| непривлекательное для мужчин - привлекательное для мужчин | 2,00 | 5,00 | 4,00 | 0,88 |
| Среднее | | | 3,881 | 0,855 |
| Телосложение | | | | |
| некрасивое - красивое | 2,00 | 5,00 | 4,05 | 0,80 |
| неизящное - изящное | 1,00 | 5,00 | 3,72 | 1,11 |
| невыразительное - выразительное | 2,00 | 5,00 | 3,89 | 0,90 |
| непривлекательное - привлекательное | 2,00 | 5,00 | 4,00 | 0,82 |
| заурядное - незаурядное | 1,00 | 5,00 | 3,74 | 0,93 |
| плохо сложенное - хорошо сложенное | 2,00 | 5,00 | 4,11 | 0,86 |
| нездоровое - здоровое | 2,00 | 5,00 | 4,20 | 0,79 |

| Оценочные шкалы | Минимум | Максимум | Среднее | Стд. Откл. |
|--|---------|----------|---------|------------|
| неухоженное - ухоженное | 2,00 | 5,00 | 4,11 | 0,84 |
| непривлекательное для мужчин - привлекательное для мужчин | 1,00 | 5,00 | 3,98 | 0,97 |
| Среднее | | | 3,97 | 0,891 |
| Оформление внешнего облика | | | | |
| некрасивое – красивое | 3,00 | 5,00 | 4,07 | 0,65 |
| непривлекательное - привлекательное | 3,00 | 5,00 | 3,98 | 0,70 |
| неинтересное - интересное | 1,00 | 5,00 | 3,85 | 0,98 |
| отталкивающее - притягивающее | 3,00 | 5,00 | 3,80 | 0,79 |
| неприятное - приятное | 2,00 | 5,00 | 4,23 | 0,74 |
| неэффективное - эффективное | 1,00 | 5,00 | 3,74 | 0,95 |
| невзрачное - колоритное | 1,00 | 5,00 | 3,39 | 0,86 |
| несексуальное - сексуальное | 2,00 | 5,00 | 3,46 | 1,04 |
| типичное - оригинальное | 1,00 | 5,00 | 3,49 | 0,89 |
| непривлекательное для мужчин - привлекательное для мужчин | 1,00 | 5,00 | 3,79 | 1,02 |
| неженственное - женственное | 1,00 | 5,00 | 3,72 | 1,02 |
| Среднее | | | 3,775 | 0,876 |
| Выразительное поведение | | | | |
| неуклюжее - грациозное | 1,00 | 5,00 | 3,38 | 0,95 |
| негармоничное - гармоничное | 2,00 | 5,00 | 3,72 | 0,93 |
| невыразительное - выразительное | 1,00 | 5,00 | 3,90 | 0,91 |
| отталкивающее - притягивающее | 2,00 | 5,00 | 3,85 | 0,81 |
| искусственное - естественное | 2,00 | 5,00 | 4,43 | 0,78 |
| статичное - динамичное | 2,00 | 5,00 | 4,16 | 0,82 |
| типичное - индивидуальное | 2,00 | 5,00 | 4,25 | 0,83 |

| | | | | |
|--|------|------|-------|-------|
| непривлекательное для противоположного пола - привлекательное для противоположного пола | 2,00 | 5,00 | 3,93 | 0,83 |
| Среднее | | | 3,953 | 0,858 |

Анализ оценивания данных внешнего облика показал, что в среднем, наиболее позитивно относятся девушки к характеристикам своего телосложения (3,97 из 5 баллов), и выразительного поведения (3,95), ниже оценены – лицо (3,88) и оформление внешности (3,75) (табл. 3).

Лицо, в среднем, оценивается девушками как скорее красивое (4,08), привлекательное (4,02), привлекательное для мужчин (4,0), выразительное (3,97) и др. Низко оценены такие характеристики лица как изящное (3,38), сексуальное (3,67), незаурядное (3,85).

Тело оценивается как здоровое (4,20), ухоженное (4,11), хорошо сложенное (4,11), ниже всего так же оценены изящество (3,72) и незаурядность (3,74).



Рис.2. Средние показатели оценочно - содержательной интерпретации компонентов внешнего облика у девушек, в целом по выборке.

Поведение оценено как естественное, это наибольший средний балл среди всех характеристик (4,43), а наименьшая оценка у характеристики «грациозное» поведение (3,38).

Оформление внешнего облика, в среднем, получило самые низкие оценки по сравнению с другими элементами внешнего облика. Оно оценено как приятное (4,23), но при этом даны более низкие оценки сексуальности (3,46), оригинальности (3,49), женственности (3,72) и др.

Для выявления различий в содержательной интерпретации своего облика между девушками разных групп был использован непараметрический критерий Манна-Уитни. Были выявлены только два статистически значимых различия (табл. 4):

- девушки-модели считают свое лицо более незаурядным, чем девушки-студентки;

- девушки-модели считают свое телосложение более привлекательным, чем девушки-студентки.

Таблица 4. Значимые различия в оценочно-содержательной интерпретации компонентов внешнего облика девушками разных групп

| Характеристики внешнего облика | Группа | Среднее | Стд. Откл. | Значимость различий | |
|---|-----------|---------|------------|---------------------|---------------------|
| | | | | U-Манна-Уитни | Асимп. знч. (2-ст.) |
| лицо заурядное/незаурядное | модели | 4,069 | 0,961 | 321,500 | ,029 |
| | студентки | 3,656 | 0,787 | | |
| телосложение непривлекательное/привлекательное | модели | 4,241 | 0,689 | 331,000 | ,038 |
| | студентки | 3,781 | 0,670 | | |

Так, 75,8 % моделей считают свое лицо однозначно незаурядным (5 баллов) и скорее, незаурядным (4 балла), тогда как среди студенток наиболее популярная оценка -3 балла (3,2%) (рис. 4). Таким образом, девушки-студентки оценивают себя по большинству параметров примерно так же, как и модели, однако вовлеченность в сферу модной индустрии, вероятно, укрепляет уверенность девушек в своей привлекательности и незаурядности.

Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок

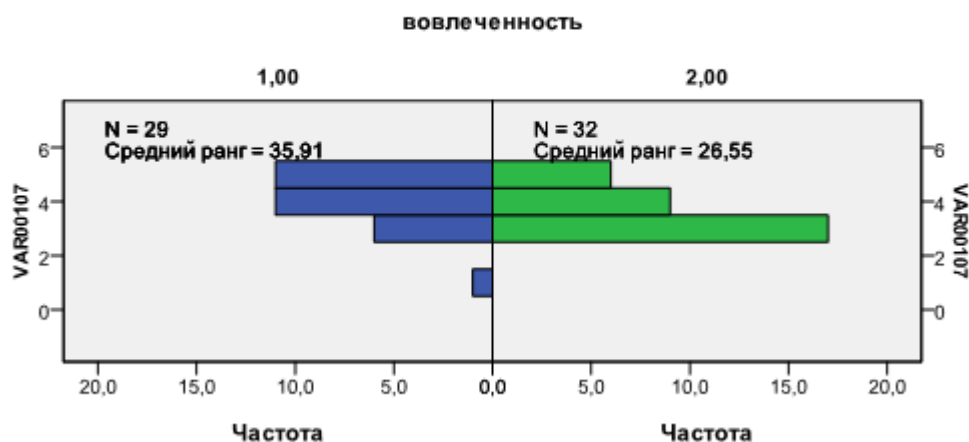


Рис. 3. Сравнительная оценка «незаурядности лица» в разных группах (группа 1,0 – модели, группа 2,0 – студентки).

3.1.3. Исследование поведенческого компонента физического Я.

Для изучения поведенческих проявлений физического Я использовался опросник «Адаптационно - компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко. Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, представлена в (табл. 5).

Таблица 5. Частота использования девушками поведенческих стратегий преобразования внешности (в %)

| Действия | прибега ла бы в будущем | использ овала однокра тно | исполь зовала многок ратно | никогд а бы не исполь зовала |
|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
| использование маникюра | 3,3 | 9,8 | 85,2 | 1,6 |
| ношение одежды темных тонов | 0 | 6,6 | 82,0 | 11,5 |
| подчеркивание внешности одеждой | 3,3 | 16,4 | 75,4 | 4,9 |

| Действия | прибега ла бы в будуще м | использ овала однокра тно | исполь зовала многок ратно | никогд а бы не исполь зовала |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день) | 6,6 | 9,8 | 70,5 | 13,1 |
| использование педикюра | 11,5 | 18,0 | 68,9 | 1,6 |
| ношение одежды светлых тонов | 4,9 | 18,0 | 60,7 | 16,4 |
| использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности | 4,9 | 19,7 | 57,4 | 18,0 |
| сокрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды | 8,2 | 23,0 | 47,5 | 21,3 |
| ношение одежды, подчеркивающей сексуальность | 13,1 | 16,4 | 44,3 | 26,2 |
| ношение одежды ярких цветов | 14,8 | 29,5 | 39,3 | 16,4 |
| изменение формы прически | 19,7 | 34,4 | 34,4 | 11,5 |
| коррекция формы своего тела с помощью диеты | 6,6 | 36,1 | 32,8 | 24,6 |
| использование маникюра с художественным оформлением ногтей | 18,0 | 21,3 | 27,9 | 32,8 |
| изменение стиля одежды | 27,9 | 24,6 | 21,3 | 26,2 |
| коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатес, дыхательные упражнения | 39,3 | 39,3 | 16,4 | 4,9 |
| использование спа-процедур для изменения своей внешности | 50,8 | 26,2 | 14,8 | 8,2 |
| изменение цвета волос | 21,3 | 23,0 | 14,8 | 41,0 |
| коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины,) | 6,6 | 23,0 | 13,1 | 57,4 |
| изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок | 27,9 | 14,8 | 4,9 | 52,5 |
| изменение собственной внешности с помощью пластических операций | 21,3 | 4,9 | 0 | 73,8 |
| совершенствование своей внешности с помощью имплантантов | 11,5 | 3,3 | 0 | 85,2 |
| использование пластической хирургии, чтобы стать более похожим на своего кумира | 3,3 | 0 | 0 | 95,1 |

| Действия | прибега ла бы в будуще м | использ овала однокра тно | исполь зовала многок ратно | никогд а бы не исполь зовала |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| коррекция формы и цвета зубов | 31,1 | 31,1 | 9,8 | 27,9 |
| использование педикюра с художественным оформлением ногтей | 32,8 | 13,1 | 9,8 | 44,3 |
| изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день) | 13,1 | 27,9 | 8,2 | 8,0 |
| изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (более 1 часа в день) | 16,4 | 23,0 | 8,2 | 52,5 |
| изменение цвета глаз с помощью контактных линз | 18,0 | 16,4 | 4,9 | 60,7 |
| изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа | 8,2 | 1,6 | 3,3 | 86,9 |
| изменение длины и густоты волос путем наращивания | 9,8 | 1,6 | 3,3 | 85,2 |
| использование корректирующей одежды (утягивающее белье) для коррекции своего тела | 8,2 | 16,4 | 3,3 | 72,1 |
| использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности | 54,1 | 6,6 | | 39,3 |

Из таблицы 5 видно, что наиболее частыми адаптационно-компенсаторными действиями среди девушек являются «использование маникюра», «ношение одежды темных тонов», «подчеркивание достоинств внешности с помощью одежды», «коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)», «изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)», «использование педикюра», «ношение одежды светлых тонов», «использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности», «сокрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды», «ношение одежды, подчеркивающей сексуальность».

Самыми непопулярными для девушек являются стратегии: «использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности», «использование корректирующей одежды (утягивающее белье) для коррекции своего тела», «изменение длины и густоты волос путем наращивания», «изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа», «изменение цвета глаз с помощью контактных линз», «изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (более 1 часа в день)», «изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)», «использование педикюра с художественным оформлением ногтей», «коррекция формы и цвета зубов», «использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности». Можно сказать, что девушки обеих групп чаще выбирают естественные и быстрые способы преобразования своего физического Я. Стратегии, связанные с изменением физических параметров, затрагивающих большее количество времени и усилий, пользуются средней популярностью.

При помощи критерия Хи-квадрат сравнивалась частота использования разных стратегий по преобразованию своей внешности студентками и моделями. Следующие статистически значимые различия были обнаружены между группами девушек:

- девушки-студентки чаще прибегают к «использованию спа-процедур для изменения своей внешности» ($p=0,012$);

- девушки-студентки чаще прибегают и чаще бы хотели попробовать «изменение собственной внешности с помощью пирсинга и татуировок» ($p=0,034$);

- девушки-студентки чаще прибегают к коррекции своей внешности с помощью изменения прически, чем девушки-модели ($p=0,013$);

- девушки-студентки чаще прибегают к «коррекция формы и цвета зубов» ($p=0,07$);

- девушки-студентки чаще прибегают к коррекции фигуры с помощью одежды светлых тонов ($p=0,033$).

Можно также предположить, что в группе студенток более частое использование действий по коррекции внешности определяется тем, что они больше недовольны своей внешностью, чем девушки-модели.

Таблица 6. Значимые различия в частоте действий по преобразованию внешности двух группах

| Группа | Варианты ответов | | | | Различия | |
|-----------|--|-------------------------|--------------------------|----------------------------|------------|---------------------|
| | хотела бы попробовать | использовала однократно | использовала многократно | никогда бы не использовала | хи-квадрат | Ас. знач. (2-стор.) |
| | использование спа-процедур для изменения своей внешности | | | | | |
| модели | 17 | 8 | 0 | 4 | 10,969 | 0,012 |
| студентки | 14 | 8 | 9 | 1 | | |
| | изменение внешности с помощью пирсинга, татуировок | | | | | |
| модели | 5 | 7 | 0 | 17 | 8,659 | 0,034 |
| студентки | 12 | 2 | 3 | 15 | | |
| | изменение формы прически | | | | | |
| модели | 7 | 14 | 4 | 4 | 10,736 | 0,013 |
| студентки | 5 | 7 | 17 | 3 | | |
| | ношение одежды светлых тонов | | | | | |
| модели | 1 | 4 | 15 | 9 | 8,749 | 0,033 |
| студентки | 2 | 7 | 22 | 1 | | |
| | коррекция формы и цвета зубов | | | | | |
| модели | 11 | 6 | 1 | 11 | 7,059 | 0,07 |
| студентки | 8 | 13 | 5 | 6 | | |

3.1.4. Исследование представлений о себе и самооценки девушек с помощью модифицированной методики Дембо-Рубинштейн

Для решения задач исследования мы применили модифицированную методику Дембо-Рубинштейн. Для оценки Я-реального, Я- идеального и Я-зеркального предлагались шкалы, связанные как с физическими, так и с личными и социальными характеристиками Я. ¹Анализ распределения оценок по группам выявил различия между ними, поэтому ниже приводим полученные данные отдельно для каждой группы (табл. 7 и рис. 4).

Таблица 7. Средние показатели Я-реального и Я-зеркального в группах

| группа | | красота лица | соответствие фигуры стандартам красоты | привлекательность оформления внешнего облика | выразительность жестов, мимики, походки | Социальная успешность | Авторитет у сверстников | Способности, интеллект |
|---------------------|-----------|--------------|--|--|---|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| Я-реальное | | | | | | | | |
| модели | Среднее | 92,41 | 91,72 | 88,10 | 85,00 | 91,55 | 91,55 | 85,17 |
| | Стд.Откл. | 5,61 | 4,87 | 7,49 | 6,27 | 6,42 | 6,14 | 6,88 |
| студентки | Среднее | 90,94 | 90,16 | 90,16 | 88,75 | 89,53 | 89,84 | 90,63 |
| | Стд.Откл. | 6,77 | 6,90 | 7,78 | 9,50 | 8,17 | 7,78 | 6,32 |
| Я-зеркальное | | | | | | | | |
| модели | Среднее | 93,62 | 91,72 | 91,72 | 87,93 | 93,79 | 89,48 | 85,34 |
| | Стд.Откл. | 5,96 | 5,55 | 4,49 | 6,05 | 7,15 | 6,99 | 7,06 |

¹ Результаты исследования Я-идеального в таблице не приведены, поскольку большинство ответов были близки к 100 баллам

| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| студентки | Среднее | 83,44 | 85,16 | 83,59 | 82,81 | 85,47 | 85,63 | 85,16 |
| | Стд.Откл. | 7,34 | 8,57 | 8,25 | 8,79 | 7,44 | 7,80 | 6,41 |

Сравнительные оценки Я-реального и Я-зеркального в разных группах показаны на рис. 4. Видно, что самооценки по всем шкалам достаточно высоки (от 80 до 94 баллов), что составляет возрастную норму.

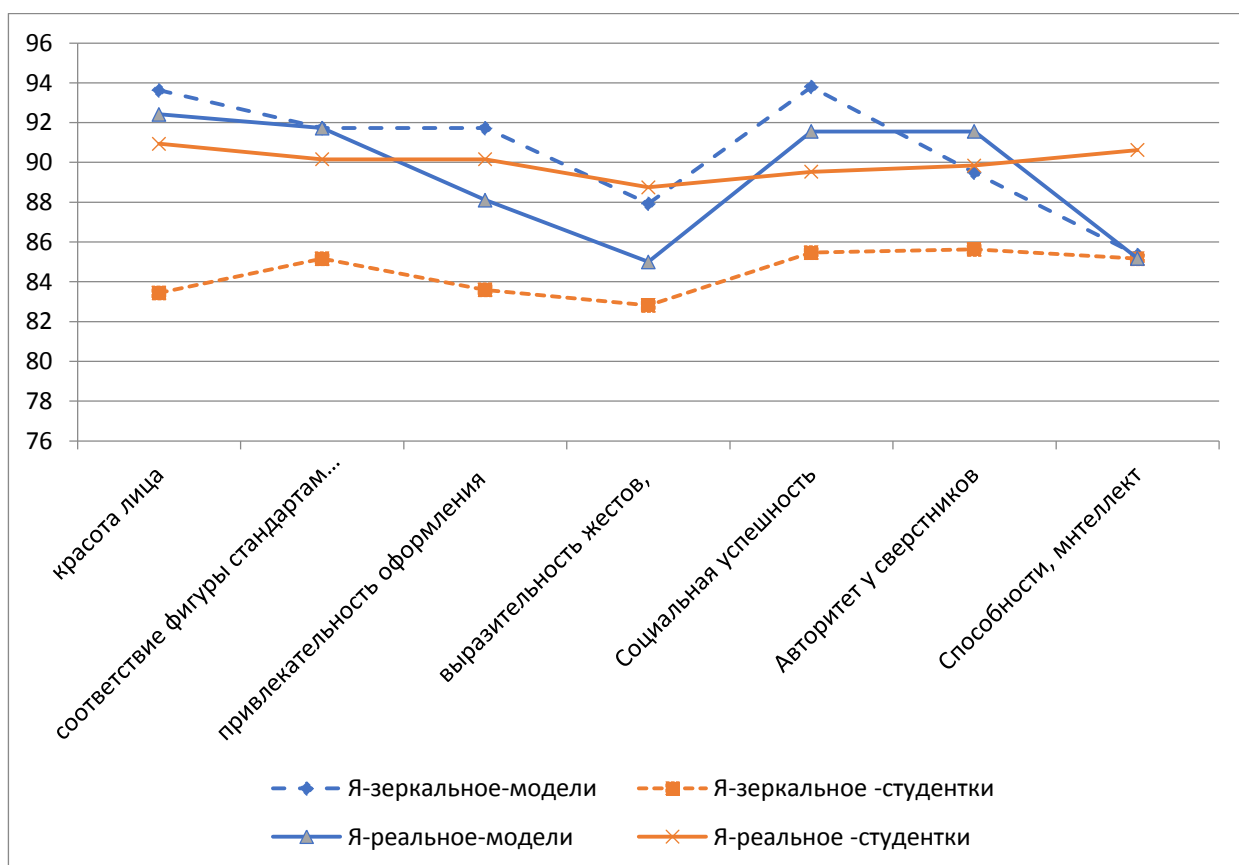


Рис. 4. Сравнительные оценки Я-реального и Я-зеркального в группах студенток и моделей

Самооценки Я-реального у девушек-студенток и моделей очень близки (показаны на рисунке сплошной линией). Как видно из (табл. 8), студентки оценили себя значимо выше по выразительности в жестах и мимике ($p=0,024$), и в способностях и интеллектуальных возможностях, чем девушки-модели ($p=0,003$). По остальным характеристикам физического Я (красота лица, соответствие фигуры стандартам красоты, привлекательность оформления

внешности) различий между группами нет. Нет значимых различий и в самооценке таких социальных характеристик как социальная успешность, авторитет у сверстников. Таким образом, нет оснований говорить о неадекватной завышенной самооценке Я-реального физического образа у девушек-моделей, а уровень самооценки интеллектуальных возможностей и способностей у них даже ниже, чем у студенток, хотя достаточно высокий. Возможно, здесь сказался завышенный уровень самооценки интеллектуальных возможностей у студенток – экономистов.

Таблица 8. Значимые различия Я-реального в двух группах девушек

| Характеристики Я-Реального | Группа | Среднее | Стд. Откл. | значимость различий | |
|---|-----------|---------|------------|---------------------|----------------------|
| | | | | U-Манна-Уитни | Асимпт. знч. (2-ст.) |
| выразительность жестов, мимики, походки | модели | 85,00 | 6,27 | 618,00 | 0,024 |
| | студентки | 88,75 | 9,50 | | |
| способности, интеллектуальные возможности | модели | 85,17 | 6,88 | 668,00 | 0,003 |
| | студентки | 90,63 | 6,32 | | |

Оценки Я-зеркального в двух группах сильно различаются (на рис. 4 они показаны прерывистыми линиями). У студенток все оценки Я-зеркального ниже, чем Я-реальное. Особенно большие расхождения по шкалам «красота лица» и «привлекательность оформления внешнего облика», т.е. студентки считают, что окружающие недооценивают у них эти качества. У моделей все оценки Я-зеркального выше или совпадают с Я-реальным: они считают, что окружающие оценивают красоту их лица, привлекательность оформления внешности и выразительность жестов, а также социальную успешность выше, чем они сами. Интересно, что самооценка Я-реального и Я-зеркального по шкале «Соответствие фигуры стандартам красоты» у моделей совпадает,

можно предположить, что это связано с тем, что они постоянно проводят эти измерения и обсуждают их. Также интересно совпадение Я-реального и Я-зеркального по шкале «Способности, интеллектуальные возможности» - девушки модели оценили их ниже, чем другие качества, и считают, что другие также оценивают их интеллектуальные качества ниже, чем физические характеристики.

Статистический анализ выявил значимые различия в характеристиках Я-зеркального образа между девушками. Девушки-модели, считают, что другие люди выше оценивают их «красоту лица», «соответствие фигуры стандартам красоты», «привлекательность оформления внешнего облика», «выразительность жестов, мимики, походки», а также такие характеристики как «социальная успешность» и «авторитет среди сверстников», чем девушки-студентки (табл. 9).

Таблица 9. Значимые различия Я-зеркального в двух группах девушек

| Характеристики Я-Зеркального | Группа | Средне е | Стд. Откл. | значимость различий | |
|--|-----------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| | | | | U- Манна- Уитни | Асимпт. знч. (2- ст.) |
| красота лица | модели | 93,621 | 5,961 | 101,000 | 0,000 |
| | студентки | 83,438 | 7,344 | | |
| соответствие фигуры стандартам красоты | модели | 91,724 | 5,554 | 247,000 | 0,001 |
| | студентки | 85,156 | 8,565 | | |
| привлекательность оформления внешнего облика | модели | 91,724 | 4,487 | 160,500 | 0,000 |
| | студентки | 83,594 | 8,253 | | |
| выразительность жестов, мимики, походки | модели | 87,931 | 6,053 | 310,000 | 0,020 |
| | студентки | 82,813 | 8,793 | | |
| социальная успешность | модели | 93,793 | 7,153 | 162,000 | 0,000 |
| | студентки | 85,469 | 7,444 | | |
| авторитет среди сверстников | модели | 89,483 | 6,988 | 298,000 | 0,013 |
| | студентки | 85,625 | 7,803 | | |

Интересно заметить, что в показателе «выразительность жестов, мимики, походки» девушки-студентки низко оценивают «взгляд со стороны» на себя, но выше в образе Я-реальное, чем девушки модели. Это говорит о том, что девушки студентки считают себя более выразительными в невербальном поведении, больше прикладывают усилий в этом ($U=618,00$; $p=0,024$), чем модели, но считают, что их недооценивают по этой характеристике ($U=310,00$; $p=0,020$). Данный параметр отображен в гистограмме (Рис. 5).

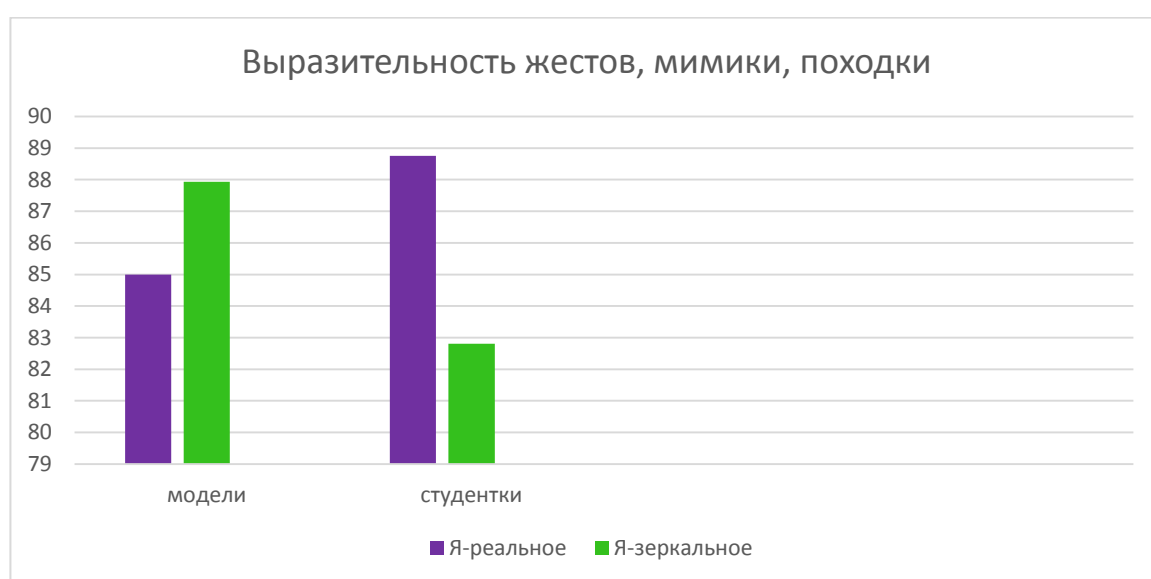


Рис. 5. Различия Я-реального и Я-зеркального по шкале «выразительность жестов, мимики, походки» у девушек из двух групп

3.2. Исследование физического Я в составе Я-концепции

3.2.1. Исследование Образа Я у девушек

Для изучения Я-образов у девушек использовалась модификация методики М. Куна и В.И. Юрченко «Кто Я?». Девушкам предлагалось дать 20

ответов на словосочетание «Какая я - ...», которые затем обрабатывались при помощи контент - анализа.

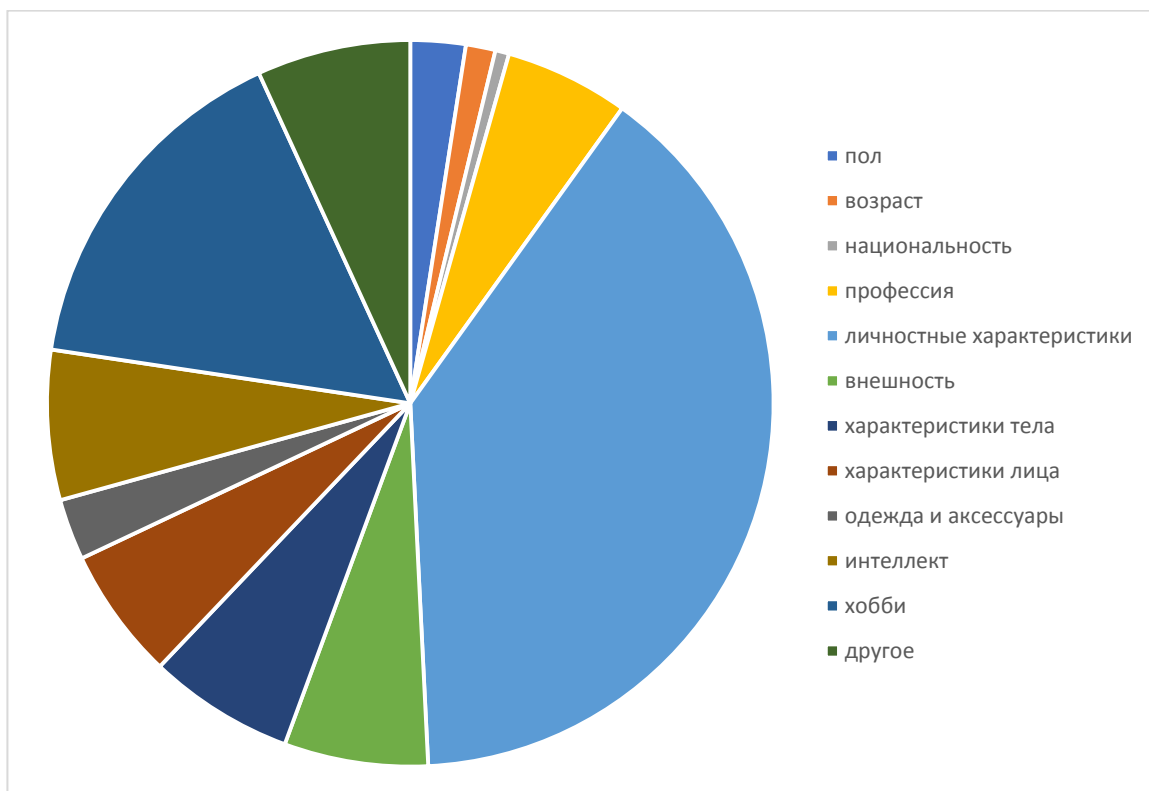


Рис. 6. Частота упоминания различных характеристик Я (по методике М. Куна, модификация В.И. Юрченко).

В результате анализа были выявлены следующие особенности (рис. 6): наиболее представленным в целом по выборке оказалась категория «характеристики личности» (39% от общего числа характеристик), следующей по объему характеристик оказалась категория «хобби» (16% от общего числа характеристик). Наименьшая по объему характеристика в целом по выборке оказалась «национальность» (менее 1% от общего числа упоминаний).

Характеристики внешности на диаграмме представлены по отдельности – упоминание о внешности в целом (6%), характеристики тела (6%), характеристики лица (6%), одежда и аксессуары (3%). Таким образом, объем характеристик Физического Я в сумме составил 21%, т.е. занял второе место по

числу упоминаний, что говорит о высокой значимости этих характеристик в общем Я-образе девушек.

Наиболее часто встречающиеся самохарактеристики в среднем по выборке:

в категории «личностные характеристики» - сильная, целеустремленная, оптимист/пессимист, интроверт/экстраверт, перфекционист, милая, добрая, классная, душа компании, тихая и скромная.;

в категорию «хобби» попали разнообразные занятия, такие как, чтение, прогулки с друзьями, общение в чатах, спорт, йога, бассейн и девушки, вовлеченные, в модельный бизнес добавляли - модельные показы и съемки.

в категории «внешность» - красивая, симпатичная, привлекательная, модельная внешность;

в категории «характеристики тела» - высокая, стройная, худая, спортивное телосложение;

в категории «характеристики лица» - красивое лицо, симпатичное лицо, милое лицо;

в категории «интеллектуальные качества» - умная, высокий IQ.

Таблица 10. Значимые различия в частоте упоминания характеристик в образе Я в двух группах (по методике «Какая Я?»)

| Количество упоминаний | Группа | |
|-----------------------------|---------------|---------------|
| | модели | студентки |
| <i>Категория: профессия</i> | | |
| ни одного упоминания | 17,20% | 19,40% |
| одно упоминание | 44,80% | 74,20% |
| два упоминания | 37,90% | 6,50% |
| хи-квадрат | 9,043 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,011 | |

| <i>Категория: личностные характеристики</i> | | |
|---|---------------|---------------|
| Менее трех упоминаний | 0% | 0% |
| Три-четыре упоминания | 8,9% | 0: |
| Пять-шесть упоминаний | 32,8% | 9,9% |
| Семь-восемь упоминаний | 6,6% | 21,4% |
| Девять–десять упоминаний | 0% | 11,5% |
| Больше 10 упоминаний | 1,6% | 9,8% |
| хи-квадрат | 45,985 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,022 | |
| <i>Категория: внешность</i> | | |
| ни одного упоминания | – | 21,90% |
| одно упоминание | 58,60% | 65,60% |
| два упоминания | 34,50% | 9,40% |
| три упоминания | 6,90% | 3,10% |
| хи-квадрат | 11,404 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,01 | |
| <i>Категория: характеристики тела</i> | | |
| ни одного упоминания | - | 46,90% |
| одно упоминание | 31,00% | 40,60% |
| два упоминания | 58,60% | 9,40% |
| три упоминания | 10,30% | 3,10% |
| хи-квадрат | 26,444 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,000 | |
| <i>Категория: характеристики лица</i> | | |
| ни одного упоминания | - | 43,80% |
| одно упоминание | 55,20% | 43,80% |
| два упоминания | 37,90% | 9,40% |
| три упоминания | 6,90% | 3,10% |
| хи-квадрат | 18,936 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,000 | |
| <i>Категория: одежда и аксессуары</i> | | |
| ни одного упоминания | 37,90% | 65,60% |

| | | |
|--------------------------|---------------|---------------|
| одно упоминание | 55,20% | 34,40% |
| два упоминания | 6,90% | – |
| хи-квадрат | 5,918 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,052 | |
| <i>Категория: хобби</i> | | |
| ни одного упоминания | 3,40% | 15,60% |
| одно упоминание | - | 6,20% |
| два упоминания | 10,30% | 31,20% |
| три упоминания | 31,00% | 25,00% |
| четыре-шесть упоминаний | 55,60% | 21,90% |
| хи-квадрат | 13,179 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,040 | |
| <i>Категория: другое</i> | | |
| ни одного упоминания | 27,60% | 46,90% |
| одно упоминание | 41,40% | 6,20% |
| два упоминания | 24,10% | 34,40% |
| три упоминания | 6,90% | 6,20% |
| четыре-шесть упоминаний | - | 3,10% |
| двенадцать упоминаний | - | 3,10% |
| хи-квадрат | 12,044 | |
| Ас. знач. (2-стор.) | 0,034 | |

При помощи критерия Хи-квадрат сравнивалась частота упоминания различных характеристик в группах девушек, отвечающих на вопрос «Какая Я?».

Следующие статистически значимые различия были обнаружены:

- Девушки-модели чаще упоминают две характеристики в качестве профессии, например: «студент, модель», чем девушки-студентки, которые идентифицирует себя профессионально, только как «студент» ($p=0,011$);

- Девушки-модели чаще упоминают характеристики своей внешности (большинство – две и одну), чем студентки (большинство или не упоминает вообще, или одну) ($p=0,001$);

- Девушки-модели чаще упоминают характеристики своего тела (большинство – две и одну), чем студентки (большинство или не упоминает вообще, или одну) ($p=0,000$);

- Девушки-модели чаще упоминают характеристики своего лица (большинство – две и одну), чем студентки (большинство или не упоминает вообще, или одну) ($p=0,000$);

- Девушки-модели чаще упоминают характеристики внешнего облика («одежда и аксессуары»): больше половины девушек-студенток не упомянули ни разу данную характеристику($p=0,052$);

- Девушки-модели чаще упоминают «хобби»: больше половины (55,60%) девушек-моделей указали в характеристике «хобби» от четырех до шести упоминаний, среди девушек-студенток только 21,90% ($p=0,04$)

- Девушки-модели реже упоминают личностные характеристики (большинство указало 5-6 характеристик), чем студентки, большинство которых упоминают 7-8 качеств и больше ($p=0,022$).

3.2.2. Исследование самооотношения у девушек

Распределение результатов «Опросника самооотношения ОСО» (методика В.В. Столина, С.Р. Пантилеева) представлено в таблице 11. Асимметрия по всем пунктам имеет отрицательные значения, то есть преобладают высокие значения выраженности признака, и для статистического анализа необходимо использовать непараметрические критерии.

Таблица 11. Описательные статистики показателей самооотношения у девушек в целом по выборке (сырые баллы)

| шкалы | N | Среднее | Стд. отклонение | Асимме трия | Эксцесс |
|--|----|---------|--------------------|----------------|---------|
| -S (интегральная) | 61 | 19,5246 | 4,21350 | -,760 | ,216 |
| -самоуважение | 61 | 9,8852 | 2,60831 | -,214 | -,052 |
| -аутосимпатия | 61 | 9,5082 | 3,26406 | -,234 | -,676 |
| -ожидаемое отношение от других | 61 | 10,9508 | 1,44252 | -,531 | ,558 |
| -самоинтерес | 61 | 6,4918 | 1,44479 | -,206 | -,765 |
| -самоуверенность (1) | 61 | 5,5410 | 1,84005 | -,615 | -,180 |
| -отношение других (2) | 61 | 5,7541 | ,80944 | -,295 | -,257 |
| -самопринятие (3) | 61 | 5,6393 | 1,22519 | -1,121 | 2,027 |
| -самопоследовательность (саморуководство) (4) | 61 | 4,6721 | 1,17928 | -,397 | ,710 |
| -самообвинение (5) | 61 | 4,2131 | 1,93317 | -,112 | -1,239 |
| -самоинтересы (6) | 61 | 5,7541 | 1,12035 | -,521 | -,799 |
| -самопонимание (7) | 61 | 3,8852 | 1,53946 | -,283 | -,807 |
| - Нвалидных (целиком) | 61 | | | | |

Для сравнительного анализа полученные сырые баллы были преобразованы в стены (Столин В.В., Пантилеев С.Р., 1988).

Выраженность разных шкал в целом по выборке представлена на рис. 7.

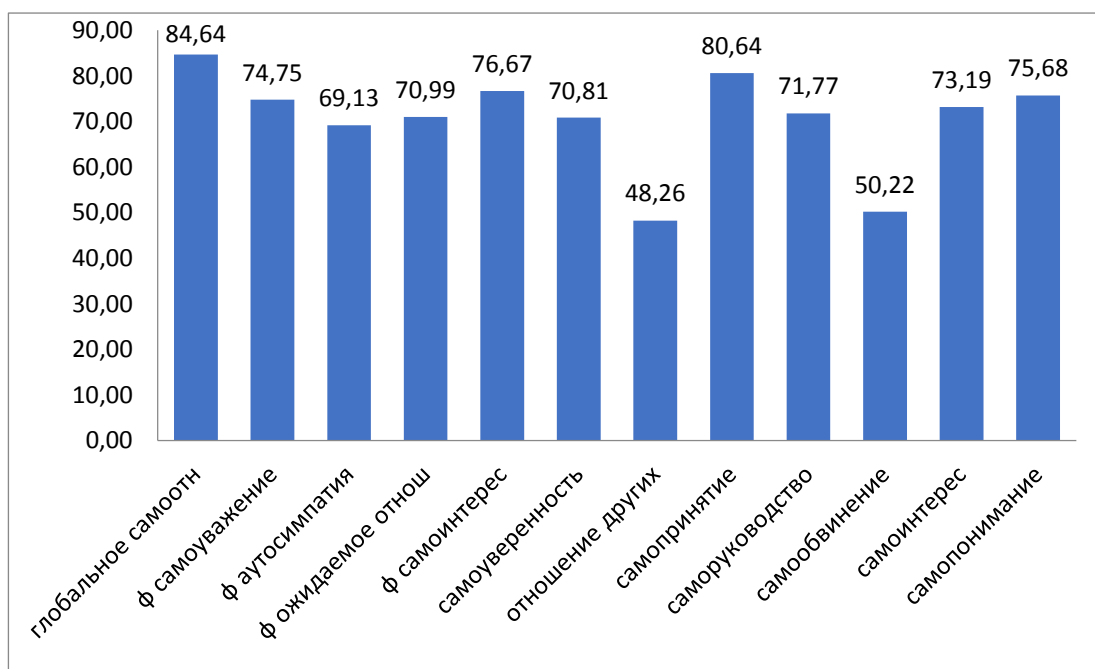


Рис.7. Сравнительная выраженность шкал самоотношения у девушек в целом по выборке (стены).

Из данных видно, что шкала «глобальное самоотношение» (84,64) имеет достаточно высокий показатель, т.е., в среднем, девушки относятся к себе очень позитивно. Фактор самоуважения (объединяющий веру в свои силы, способности, энергию и самостоятельность, самопоследовательность) и фактор самоинтереса также имеют достаточно высокие значения, соответствующие возрастной норме (74,45 и 76,67), что может отражать высокую оценку собственного «Я» по отношению к социально-нормативным критериям успеха и социального одобрения. Немного ниже показатели аутосимпатии, (69,13), что может отражать противоречивые чувства девушек по отношению к себе и также характерно для юношеского возраста.

Низший показатель показала шкала «отношение других» (48,26) – девушки ожидают к себе недостаточно позитивного отношения. Хочу подчеркнуть пункт «самообвинение» (50,22), его низкие показатели свидетельствуют, что девушки не склонны обвинять себя. «самопоследовательность (саморуководство)» (71,77) - высокие показатели

данной шкалы, говорят о том, что испытуемые переживают собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий личность.

Проверка значимости различий в показателях самоотношения между группами моделей и студенток не выявила ни одного достоверного различия, то есть можно утверждать, что гипотеза о более негативных показателях отношении к себе не подтвердилась. Результаты применения критерия Манна-Уитни приведены в таблице (Приложение Е) . На рис. 8. видно, что все показатели очень близки между собой, и силуэты гистограммы почти одинаковы.

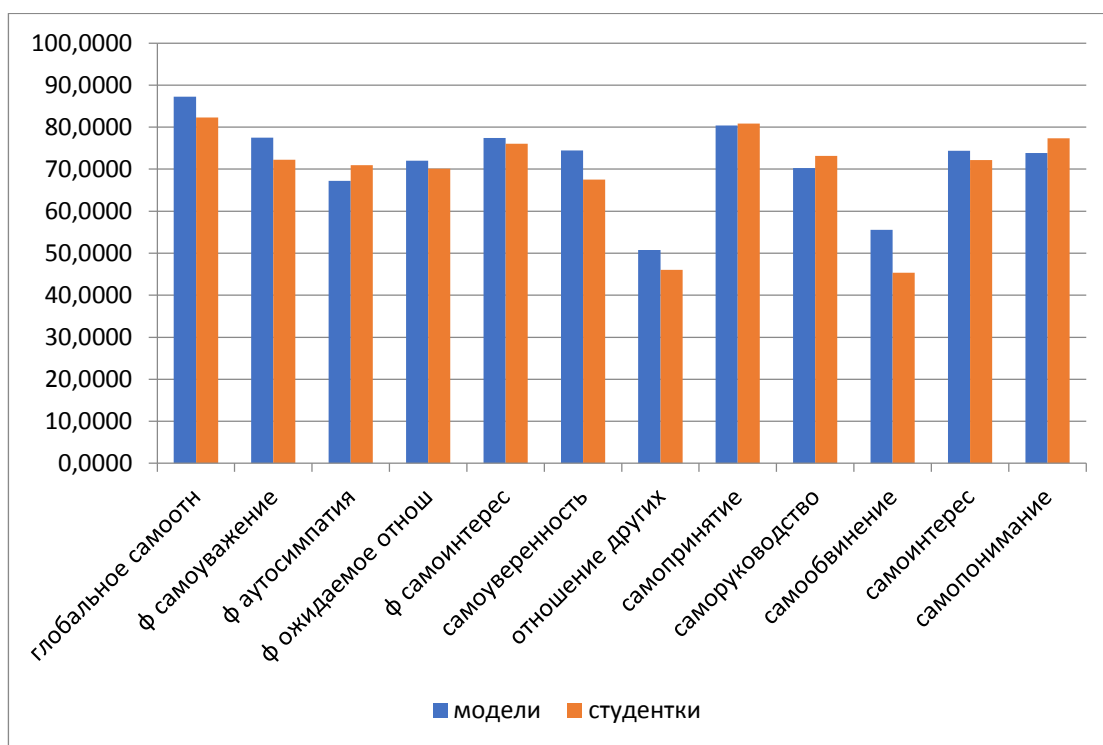


Рис.8. Сравнительная выраженность показателей самоотношения в группах моделей и студенток (в стенах).

3.2.3. Корреляционный анализ взаимосвязей компонентов физического Я и показателей самооотношения

Корреляционный анализ взаимосвязей представлений о своем физическом Я и показателей самоотношения выявил разную картину взаимосвязей в группах моделей и студенток. Поэтому дальше корреляционные плеяды анализируются по отдельности.

3.2.3. 1. Корреляционные взаимосвязи показателей самооотношения, Я-реального и Я-зеркального у девушек-студенток

Из рис. 9 видно, что корреляционный анализ выявил положительные и отрицательную взаимосвязи самооотношения и Я-зеркального (справа), и самоотношения и Я-реального (слева).

В группе студенток оценки физических характеристик Я-реального позитивно коррелируют с самооотношением девушек:

- оценка «реальной» привлекательности оформления внешнего облика тесно связана с глобальным самооотношением ($p=0,004$), шкалами самоуважения ($p=0,008$), аутосимпатии ($p=0,031$), самоуверенности ($p=0,006$) и самопонимания ($p=0,021$);

- оценка «реального» соответствия фигуры стандартам красоты коррелирует со шкалой самоуверенности ($p=0,026$);

- оценка «реальной» социальной успешности также коррелирует со шкалой самоуверенности ($p=0,010$), а также со шкалой ожидаемого отношения других ($p=0,026$).

Таким образом, чем позитивнее студентки оценивают свое соответствие стандартам красоты и привлекательность оформления внешнего облика, тем выше показатели самооотношения, и наоборот, что подтверждает данные, полученные другими исследователями (см. параграф 1.6). Вместе с тем

позитивное самоотношение связано также с оценкой социальной успешности, не связанной с физическим образом Я.

Зеркальное Я у девушек-студенток образует еще больше позитивных взаимосвязей с показателями самоотношения.

Интегральная шкала связана с «зеркальными» характеристиками физического Я - шкалой красоты лица ($p=0,045$), шкалой соответствия фигуры стандартам красоты ($p=0,034$), шкалой привлекательности оформления внешнего вида ($p=0,030$);

-шкала «аутосимпатия» связана с характеристиками физического Я - шкалой красоты лица ($p=0,022$), шкалой соответствие стандартам красоты ($p=0,005$);

-шкала ожидаемого отношения от других связана с «зеркальными» характеристиками физического Я - шкалой красоты лица ($p=0,005$), шкалой соответствие фигуры стандартам красоты ($p=0,001$) и шкалой привлекательности оформления внешнего вида ($p=0,041$).

Интегральная шкала также связана с «зеркальными» характеристиками социальной успешностью ($p=0,036$), выразительностью жестов ($0,023$), авторитетом среди сверстников ($p=0,014$);

- оценки «зеркального» авторитета среди сверстников ($p=0,024$) и способностей ($0,009$) тесно коррелируют со шкалой самоуважения;

- оценка «зеркальной» социальной успешности также коррелирует со шкалой аутосимпатии ($p=0,004$) и шкалой самопонимания ($p=0,014$).

В плеяде есть только одна отрицательная связь – «зеркальная» оценка соответствия фигуры стандартам красоты отрицательно коррелирует с самообвинением – девушки, считающие, что окружающие положительно оценивают их фигуру, менее склонны себя обвинять, и наоборот. Поскольку самообвинение – отрицательная шкала, то эту связь тоже можно считать позитивной.

Таким образом, самоотношение студенток тесно положительно связано с тем, как они оценивают свое Физическое Я, и также тесно положительно связано с тем, как, по их мнению, их физические характеристики воспринимают окружающие люди. Позитивно относящиеся к себе девушки-студентки ожидают положительных оценок от других.

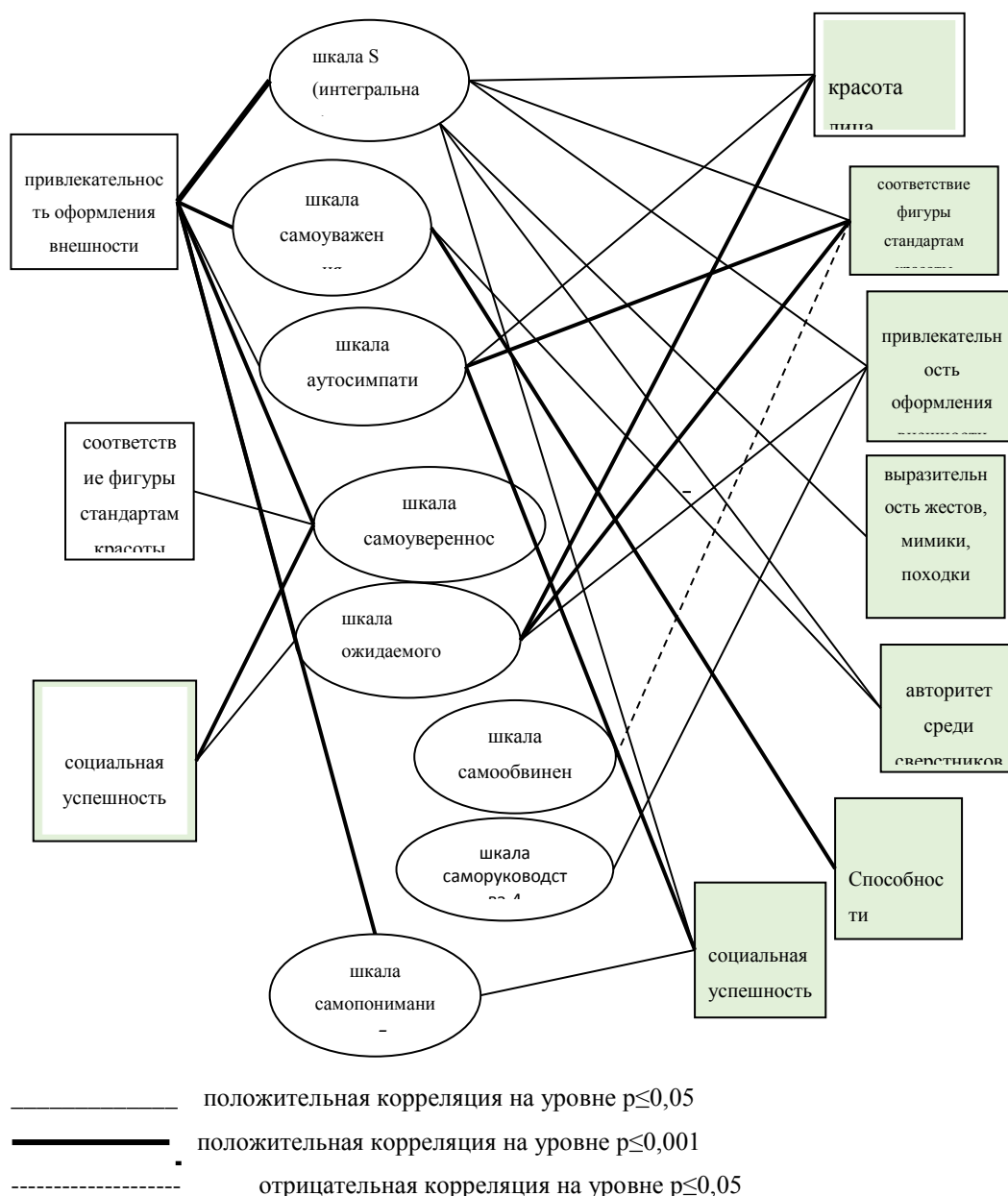


Рис. 9. Корреляционные взаимосвязи Я-реального (слева) и Я-зеркального (справа) с показателями самоотношения в группе студенток

3.2.3. 2. Корреляционные взаимосвязи показателей самооотношения, Я-реального и Я-зеркального у девушек-моделей

Из рис. 10 видно, что корреляционный анализ выявил положительные и отрицательные взаимосвязи самооотношения и Я-зеркального (справа), и самооотношения и Я-реального (слева).

В группе моделей интегральная шкала самооотношения оказалась вообще не связана с оценками как Я-реального, так и Я-зеркального. оценки физических характеристик Я-реального и негативно коррелируют с самооотношением девушек:

Позитивно коррелирует только оценка «реальной» красоты лица со шкалой самоуверенности ($p=0,016$); остальные взаимосвязи с Я-реальным – отрицательные:

- оценка «реального» соответствия фигуры стандартам красоты отрицательно коррелирует со шкалой саморуководства ($p=0,015$);
- оценка «реальной» выразительности жестов, мимики, походки отрицательно коррелирует со шкалой самопонимания ($p=0,031$);
- оценка «реальной» привлекательности оформления внешности также отрицательно коррелирует со шкалой саморуководства ($p=0,014$), а также со шкалой ожидаемого отношения других ($p=0,035$).

Таким образом, чем позитивнее модели оценивают свое соответствие стандартам красоты и привлекательность оформления внешнего облика, тем ниже показатели самооотношения, и наоборот. Вместе с тем позитивное самооотношение у моделей не связано с оценкой социальной успешности, как у студенток.

Зеркальное Я у девушек-моделей образует еще больше взаимосвязей с показателями самооотношения:

- шкала «аутосимпатия» отрицательно связана с характеристиками физического Я - шкалой соответствие стандартам красоты ($p=0,037$); и позитивно с зеркальной оценкой способностей;

-шкала ожидаемого отношения от других позитивно связана с шкалой социальной успешности ($p=0,008$), и не связана с характеристиками Физического Я как у студенток;

- оценки «зеркального» авторитета среди сверстников ($p=0,008$) и выразительность жестов, мимики, походки ($p=0,024$) позитивно коррелируют со шкалой самоинтереса.

Таким образом, самоотношение девушек-моделей меньше зависит от физических характеристик, чем у студенток.

Однако выявлены отрицательные взаимосвязи самоотношения такого параметра Физического Я как соответствие фигуры стандартам красоты:

- оценка «зеркального» соответствия фигуры стандартам красоты отрицательно коррелирует со шкалой аутосимпатии ($p=0,037$), шкалой самопринятия ($p=0,004$), шкалой самоинтереса ($p=0,050$).

Единственная позитивная связь – с самообвинением, т.е. чем меньше обвиняет себя, тем более высоких оценок окружающих ожидает ($p=0,007$).

Т.е. чем более позитивно девушка-модель относится к себе, принимает себя и интересна себе, тем более негативного отношения своего Физического Я (соответствия стандартам красоты) она ожидает.

Возможно, девушки в условиях высоких требований и конкуренции ожидают негативных оценок своего Физического Я, и в качестве психологической защиты формируют завышено позитивное отношение к себе. Это требует дальнейшего уточнения.

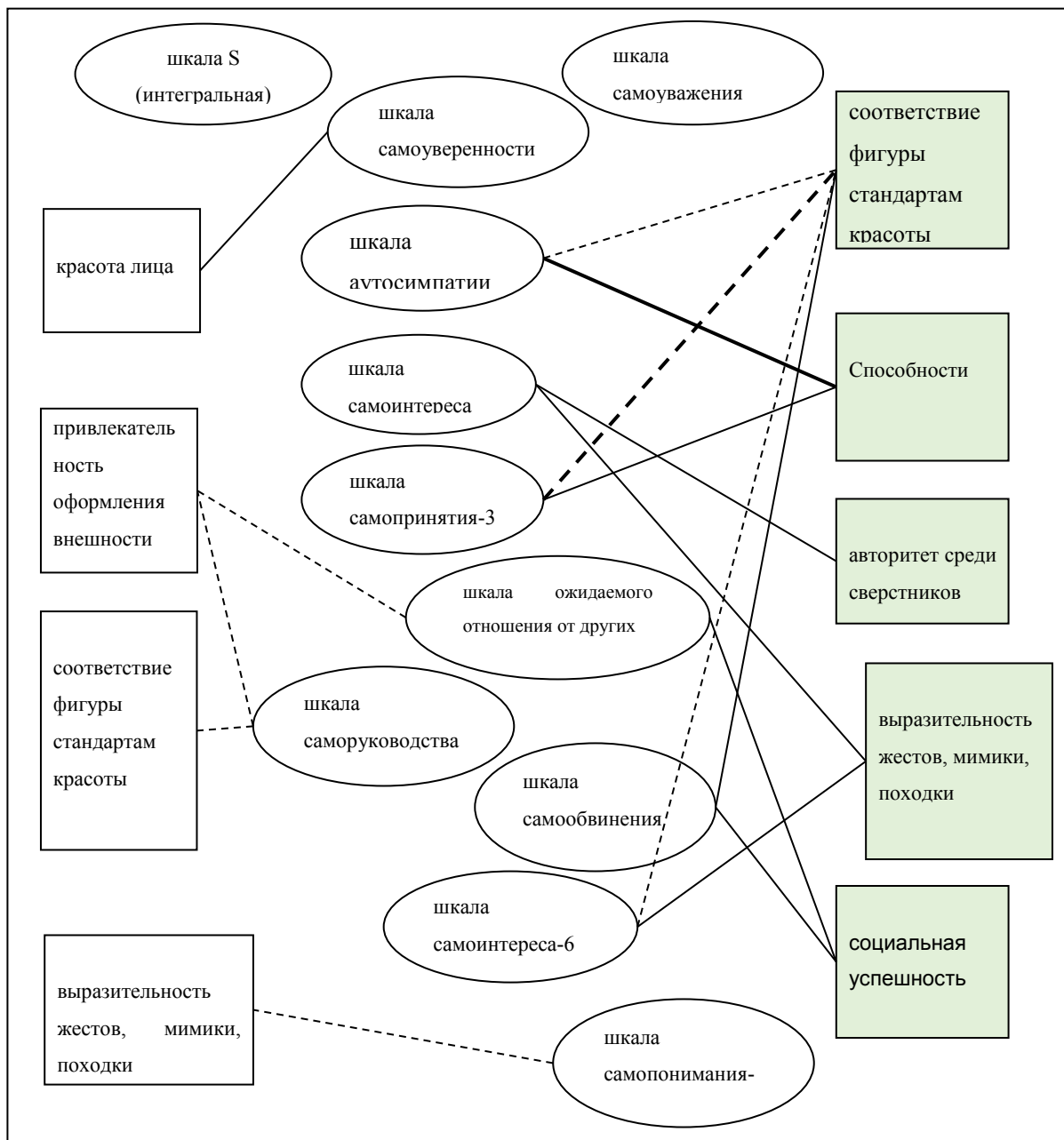


Рис. 10. Корреляционные взаимосвязи Я-реального (слева) и Я-зеркального (справа) с показателями самооотношения в группе моделей

3.2.3.3. Корреляционные взаимосвязи самооотношения и оценочно-содержательной интерпретации компонентов внешнего облика в двух группах

Из рисунка 11 видно, что корреляционный анализ выявил множественные взаимосвязи самооотношения и оценочно-содержательной интерпретации компонентов внешнего облика в двух группах.

В группе студенток оценки компонентов внешнего облика позитивно коррелируют с самооотношением девушек:

- «интересное оформление внешности» тесно связано с глобальным самооотношением ($p=0,000$);

- «привлекательность оформления внешности» «привлекательность оформления внешности для мужчин» и «женственность оформления внешности» тесно коррелируют со шкалой самоуважения ($p=0,000$, $0,000$ и $0,001$ соответственно);

- «женственность оформления внешности» связана не только с самоуважением, но и с аутосимпатией и самоуверенностью (все связи не ниже $0,001$);

- шкала самоуверенности тесно связана с оценкой колоритного оформления внешности ($p=0,002$);

- оценка оригинальности оформления связана со шкалой ожидаемого отношения других ($p=0,008$).

Следовательно, чем более интересное, привлекательное, привлекательное для мужчин, женственное, оригинальное оформление внешности, тем выше у девушек-студенток общее положительное отношение к себе, самоуважение, аутосимпатия, уверенность в себе, ожидание положительного отношения от значимых других соответственно, и наоборот.

В группе *моделей* также преобладают позитивные корреляции:

-интересное оформление внешности тесно связано со шкалами аутосимпатии ($p=0,004$), самопринятия ($p=0,001$) и интегральной шкалой самооотношения ($p=0,003$).

- шкала самоуверенности связана с сексуальным оформлением внешности ($p=0,000$) и оценкой привлекательности оформления внешности для мужчин ($p=0,000$).

Выявленные отрицательные корреляции касаются только шкалы самообвинения, которая в группе моделей отрицательно связана с приятным ($p=0,002$) и привлекательным ($p=0,003$) оформлением внешности, т.е. чем более колоритное и приятное оформление своей внешности, тем менее модели склонны себя обвинять.

Таким образом, в обеих группах глобальное самооотношение связано с интересным оформлением внешности, у моделей интересное оформление внешности также коррелирует с принятием себя.

Различия во взаимосвязях содержательной интерпретации своего облика и самооотношением в группах студенток и моделей заключаются в следующем:

- самоуважение у студенток связано с тем, что они оценивают свою внешность как привлекательную, привлекательную для мужчин, женственную, а в группе моделей самоуважение вообще не связано с содержательными характеристиками внешнего облика;

- самоуверенность у студенток связана с женственным и колоритным оформлением внешности, а у моделей с привлекательным для мужчин и сексуальным оформлением внешности;

- самообвинение у моделей ниже, если они считают свою внешность колоритной и приятно оформленной и наоборот; у студенток самообвинение не связано с внешними характеристиками.

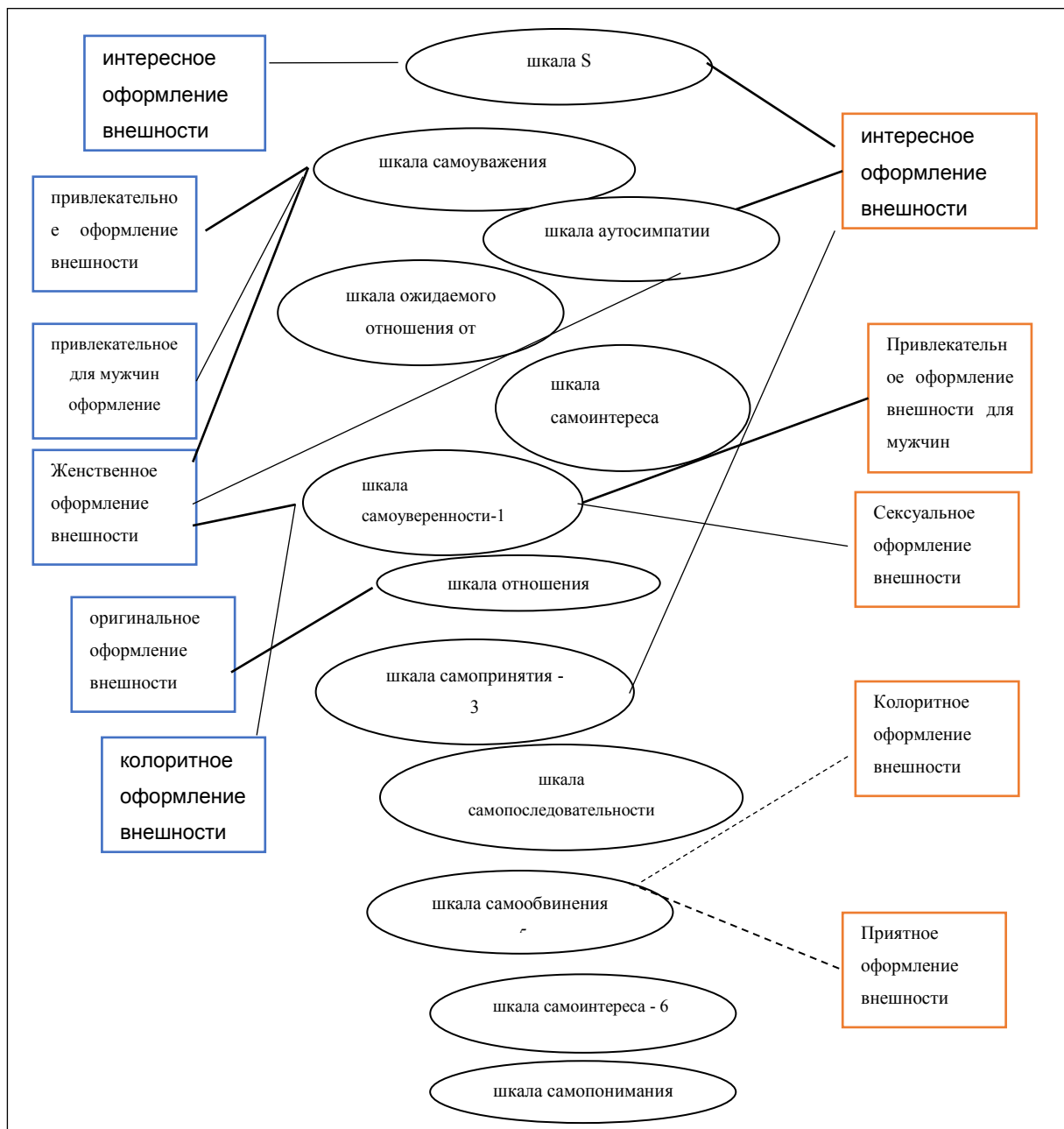


Рис. 11. Корреляционные взаимосвязи самооотношения и содержательной интерпретации компонентов внешнего облика у девушек в двух группах (все приведенные корреляции значимы на уровне не ниже 0,01).

3.3. Результаты кластерного анализа полученных данных.

Анализ описательных статистик распределения оценок физического Я у девушек показывает, что выборка неоднородна, поэтому для выделения сходных групп был применен кластерный анализ.

Процедура иерархического кластерного анализа проводилась по отдельным критериям самооотношения и самооценок Я-реального и Я-зеркального, в результате выделилось 2 кластера со статистически значимым числом девушек в каждом. В первый кластер попало 14,8% выборки, а во второй – 85,2%. Результаты представлены на дендрограмме (Приложение Л., рис. 12).

Сопоставление кластеров и групп девушек показало, что они не совпадают: в выделенный второй кластер попало большинство девушек из группы моделей – 96,7% и 74, 2% студенток. Соответственно, в первом кластере оказалось 25,8% девушек – студенток и 3,3% моделей (табл. 12).

Табл. 12. Распределение групп девушек по кластерам

| Таблица сопряженности модели-студентки * кластер | | | | |
|--|---------|---------|-------|--------|
| | | кластер | | Итого |
| | | 1-ый | 2-ой | |
| модели | Частота | 1 | 29 | 30 |
| | % | 3,3% | 96,7% | 100,0% |
| студентки | Частота | 8 | 23 | 31 |
| | % | 25,8% | 74,2% | 100,0% |
| Итого | Частота | 9 | 52 | 61 |
| | % | 14,8% | 85,2% | 100,0% |

Сравнение средних позволило выявить характеристики, значительно отличающиеся в кластерах (табл. 13.).

Таблица .13. Средние показатели характеристик, значимо различающихся
в кластерах

| Характеристики | 1 кластер | 2 кластер |
|---|-----------|-----------|
| Самоотношение | | |
| интегральное самоотношение | 60,1833 | 88,8785 |
| шкала самоуважения | 56,8889 | 77,8467 |
| шкала аутосимпатии | 47,7778 | 72,8283 |
| шкала самоуверенности | 56,1111 | 73,5688 |
| ожидаемое отношение | 61,0744 | 79,3708 |
| Я-реальное | | |
| красота лица | 83,3333 | 93,0769 |
| соответствие фигуры стандартам красоты | 82,2222 | 92,4038 |
| привлекательность оформления внешнего облика | 79,4444 | 90,8654 |
| выразительность жестов, мимики, походки | 77,2222 | 88,6538 |
| социальной успешности | 82,2222 | 91,9231 |
| Я-зеркальное | | |
| красота лица | 73,8889 | 90,7692 |
| соответствие фигуры стандартам красоты | 75,0000 | 90,5769 |
| привлекательность оформления внешнего облика | 73,8889 | 89,8077 |
| выразительность жестов, мимики, походки | 70,0000 | 87,8846 |
| социальная успешность | 76,1111 | 91,7308 |
| авторитет среди сверстников | 77,2222 | 89,2308 |
| Интерпретация внешнего облика | | |
| ухаживаемое лицо | 3,4444 | 4,0577 |
| выразительное тело | 3,2222 | 4,0000 |
| здоровое тело | 3,5556 | 4,3077 |
| красивое оформление внешности | 3,5556 | 4,1538 |
| притягивающее оформление внешности | 3,2222 | 3,9038 |
| приятное оформление внешности | 3,7778 | 4,3077 |
| эффектное оформление внешности | 2,8889 | 3,8846 |
| привлекательное для мужчин оформление внешности | 3,1111 | 3,9038 |
| грациозное выразительное поведение | 2,6667 | 3,5000 |
| гармоничное выразительное поведение | 3,0000 | 3,8462 |

Таким образом, можно сказать, что в целом в исследованной выборке 85% девушек относятся к кластеру, для которого характерны:

- высокие показатели интегрального самоотношения, в том числе самоуважения, аутосимпатии, самоуверенности и ожидаемого позитивного отношения от других (среднее 77,87% в переводе в стены);

- завышенные оценки таких показателей «Я-реального» как красота лица, соответствие фигуры стандартом красоты, высокие оценки социальной успешности (среднее 91,38 балла из 100);

- ожидание от других людей высоких оценок своей социальной успешности, красоты лица, соответствия фигуры стандартом красоты (Я-зеркальное) (среднее 90,1 из 100);

- восприятие своего лица как ухоженного, тела – выразительного и здорового, оформления внешности – как приятного, эффектного, притягивающего, привлекательного для мужчин.

При этом в данный кластер входят не только модели, но и 75% из девушек-студенток. Это позволяет сказать, что перечисленные особенности характерны не только для девушек, вовлеченных в модную индустрию, но и для значительной части девушек, не связанных с ней.

В другой кластер вошли преимущественно девушки-студентки, имеющие средние показатели самоотношения (55,04% в переводе в стены), достаточно высокую, в среднем самооценку Я-реального (среднее 80,88 балла), Я-зеркального (74,35 балла из 100), средние оценки ухоженности лица и привлекательности оформления внешности.

Показатели самопринятия, саморуководства, самообвинения, самоинтереса и самопонимания в кластерах значимо не отличаются.

3.4. Сравнительный анализ отношения к физическому Я в группах студенток и моделей с высокими показателями самооотношения.

Поскольку кластерный анализ показал, что высокие показатели самооотношения наблюдаются как у моделей, так и у значительной части студенток, далее были отобраны группы девушек – моделей и студенток с очень высокими показателями факторов самооотношения (не ниже 90% в переводе в стены) для сравнения особенностей отношения к физическому Я. Среди студенток таких было 46,7% (14 чел.), среди моделей – 54,8% группы (17 чел.).

Высокая значимость выявлена у девушек моделей и студенток в Я-реальном по отношению привлекательности оформления своей внешности ($p=0,005$).

Из таблицы 14 видны значимые различия в отношении к характеристикам Физического Я у двух групп:

- для девушек-моделей более значимы во внешнем облике такие характеристики лица как лоб и брови; нижняя часть ног, а девушки-студентки считают более значимым оформление ногтей;

- девушки-модели более удовлетворены состоянием своей кожи, формой ног, макияжем, и выше оценивают комфортность одежды;

- девушки-модели считают свое лицо более привлекательным и выразительным, а тело более сексуальным;

- девушки-модели ниже оценивают такую характеристику как оформление своей внешности, выразительность своих жестов, чем студентки;

- девушки-модели считают, что окружающие люди выше оценивают красоту их лица и оформление внешности, чем студентки.

Что касается характеристик, не связанных с Физическим Я, то девушки-модели значимо выше оценивают свою социальную успешность, а девушки-студентки выше оценивают свои способности, интеллектуальные возможности.

Таблица 14. Различия в отношении к физическому Я в группах студенток и моделей с высокими показателями самооотношения

| Показатели отношения к физическому Я | | N | Среднее | |
|---|-----------|----|----------------|-------|
| Значимость компонентов физического я | | | | |
| лоб | модели | 17 | 3,7647 | |
| | студентки | 14 | 2,7857 | |
| брови | модели | 17 | 4,2941 | |
| | студентки | 14 | 3,5714 | |
| нижняя часть ног | модели | 17 | 4,4118 | |
| | студентки | 14 | 3,5714 | |
| ногти | модели | 17 | 3,87 | |
| | студентки | 14 | 4,5 | |
| Интерпретация | | | | |
| привлекательность лица | модели | 17 | 4,4706 | |
| | студентки | 14 | 3,9286 | |
| черты лица | модели | 17 | 4,4118 | |
| | студентки | 14 | 3,7857 | |
| сексуальность тела | модели | 17 | 4,2353 | |
| | студентки | 14 | 3,5714 | |
| Удовлетворенность | | | | |
| кожа | модели | 17 | 4,7059 | |
| | студентки | 14 | 3,8571 | |
| форма ног | модели | 17 | 4,7059 | |
| | студентки | 14 | 3,8571 | |
| нижняя часть ног | модели | 17 | 4,6471 | |
| | студентки | 14 | 3,9286 | |
| комфортность одежды | модели | 17 | 4,5294 | |
| | студентки | 14 | 3,7857 | |
| макияж | модели | 17 | 4,5294 | |
| | студентки | 14 | 3,7857 | |
| Я-реальное | | | | |
| привлекательность оформления внешности | модели | 17 | 86,7647 | |
| | студентки | 14 | 93,2143 | 0,005 |
| выразительность жестов, мимики, походки | модели | 17 | 83,5294 | |
| | студентки | 14 | 90,7143 | 0,007 |
| способности | модели | 17 | 85,0000 | |
| | студентки | 14 | 91,0714 | 0,022 |
| Я-зеркальное | | | | |

| | | | |
|---|-----------|----|---------|
| красота лица | модели | 17 | 93,5294 |
| | студентки | 14 | 85,0000 |
| привлекательность оформления внешности | модели | 17 | 92,6471 |
| | студентки | 14 | 86,4286 |
| социальная успешность | модели | 17 | 94,4118 |
| | студентки | 14 | 87,8571 |

3.5. Обсуждение результатов.

Первичный анализ данных по группам девушек показал, что самооценка в обеих группах как характеристик Физического Я, так и характеристик, не связанных с внешностью, достаточно высоки (от 80 до 94 баллов), что составляет возрастную норму. Девушки-модели более довольны своей кожей и нижней частью ног, считают свое лицо незаурядным, но значимо ниже, в среднем, оценивают выразительность жестов и мимики и менее удовлетворены таким параметром как «передняя контурная линия туловища (в профиль)». Вероятно, это явилось следствием того, что девушки модели в своей деятельности чаще слышат упреки относительно этих параметров Физического Я. По остальным характеристикам физического Я (красота лица, соответствие фигуры стандартам красоты, привлекательность оформления внешности) различий между группами моделей и студенток выявлено не было. Не было выявлено существенных различий в значимости отдельных компонентов внешнего облика, только то, что студентки придают большее значение оформлению ногтей и обуви. В обеих группах значимость соответствия моде была оценена средне.

Студентки оценили себя значимо выше по таким характеристикам, несвязанным с Физическим Я, как способности и интеллектуальные возможности, чем девушки-модели.

Таким образом, не было оснований говорить о неадекватной завышенной самооценке Я-реального физического образа у девушек-моделей, а уровень

самооценки интеллектуальных возможностей и способностей у них даже ниже, чем у студенток, хотя достаточно высокий.

По характеристикам самоотношения были выявлены достаточно высокие показатели, без значимых различий между группами, т.е. большинство девушек относятся к себе очень позитивно, имеют высокие показатели самоуважения и фактор самоинтереса, и несколько ниже показатель аутосимпатии, что может отражать противоречивые чувства девушек по отношению к себе и также характерно для юношеского возраста. Это подтвердилось и низким, в среднем, показателем «отношение других» – девушки ожидают к себе недостаточно позитивного отношения.

Различия между группами обнаружилось в оценках Я-зеркального и во взаимосвязях Я-зеркального с показателями самоотношения.

Так, у студенток все оценки Я-зеркального были ниже, чем Я-реальное, особенно по шкалам «красота лица» и «привлекательность оформления внешнего облика», т.е. студентки считают, что окружающие недооценивают у них эти качества. У моделей, при высоких оценках «Реального» Физического Я, все оценки Я-зеркального выше или совпадают с Я-реальным: они считают, что окружающие оценивают красоту их лица, привлекательность оформления внешности и выразительность жестов, а также социальную успешность выше, чем они сами.

Корреляционный анализ показал, что самоотношение студенток положительно связано с тем, как они оценивают свое Физическое Я, и также тесно положительно связано с тем, как, по их мнению, их физические характеристики воспринимают окружающие люди. Т.е. позитивно относящиеся к себе девушки-студентки ожидают положительных оценок своего Физического Я от других. Другая картина взаимосвязей у моделей: чем более позитивно девушка-модель относится к себе, принимает себя и интересна себе, тем более негативного отношения своего Физического Я (соответствия

стандартам красоты) она ожидает. Нам кажется, что это можно объяснить тем, что девушки в условиях высоких требований и конкуренции ожидают негативных оценок своего Физического Я от окружающих, и в качестве психологической защиты формируют завышенно позитивное отношение к себе. Полученные данные позволяют предполагать у моделей неконгруэнтность Реального и Зеркального Физического Я и ожидание негативных оценок окружающих, что является предпосылкой формирования неблагополучного личностного становления, усилением неконструктивных защитных стратегий и требует разработки обоснованных программ психологического сопровождения, направленных на повышение адекватности и конгруэнтности образов Я.

Различия между группами обнаружались и в когнитивной составляющей Я-концепции: объем характеристик Физического Я у моделей больше, что показывает высокую значимость характеристик внешности в общем представлении о себе.

На втором этапе анализа было показано, что исследуемая группа девушек неоднородна и может быть разделена на два кластера не по социально-демографическим характеристикам (модели-студентки), а по среднему уровню самооценок и самоотношения: в один кластер с высокими оценками, попали преимущественно модели и значительная часть (3/4) студенток, во второй кластер попали преимущественно студентки с низкими самооценками и достаточно негативным самоотношением. После этого были выделены группы моделей и студенток с позитивными самооценками и самоотношением (т.е. из анализа были исключены девушки с негативными показателями), что позволило уточнить особенности отношения к Физическому Я у моделей и студенток (с высокими, в среднем, самооценками физического Я).

Оказалось, что для девушек-моделей более значимы во внешнем облике такие характеристики лица как лоб и брови; нижняя часть ног, а девушки-студентки считают более значимым оформление ногтей; девушки-

модели более удовлетворены состоянием своей кожи, формой ног, макияжем, и выше оценивают комфортность одежды; считают свое лицо более привлекательным и выразительным, а тело более сексуальным; ниже оценивают такую характеристику как оформление своей внешности, выразительность своих жестов, чем студентки, но при этом считают, что окружающие люди выше оценивают красоту их лица и оформление внешности, чем студентки.

Что касается характеристик, не связанных с Физическим Я, то девушки-модели значимо выше оценивают свою социальную успешность, а девушки-студентки выше оценивают свои способности, интеллектуальные возможности.

Выводы

1. В когнитивном компоненте Я-концепции характеристики физического Я у девушек обеих групп занимают важную часть, стоя на 3 месте после упоминаний личностных качеств и хобби. Подтвердилась гипотеза о том, что у девушек, связанных с модельной сферой, в когнитивной составляющей Я-концепции (Я-образе) выявлено большее содержание характеристик, касающихся внешности, тела, лица, одежды. Девушки-модели также чаще идентифицируют себя как представителей двух социальных групп (студентка, модель).

2. В целом, значимых различий по показателям самооотношения между группами не выявлено, следовательно, гипотеза о более негативном и критичном отношении моделей к себе, в целом, не подтверждается.

3. Исследование эмоционально-оценочного компонента физического Я показало:

- Девушки-модели высоко оценивают характеристики своей внешности, однако высокие оценки Физического Я выявлены и у значительной части девушек-студенток, что характерно для данного возраста и достаточно высокого статуса обеих групп. Можно сказать, что различия между группами по эмоциональной оценке Физического Я заключаются в том, что группа моделей имеет однородные высокие оценки, а в группе студенток больше студенток с противоречивым и негативным отношением к себе (около 25%).
- Уточненный анализ выявил следующие различия: для девушек-моделей более значимы во внешнем облике такие характеристики лица как лоб и брови; нижняя часть ног, а девушки-студентки считают более значимым оформление ногтей; девушки-модели более удовлетворены состоянием своей кожи, формой ног, макияжем, выше оценивают комфортность

одежды; но ниже оценивают оформление своей внешности, выразительность своих жестов; девушки – модели считают свое лицо более привлекательным и выразительным, а тело более сексуальным; Различий в значимости параметров внешности, связанных со стандартами красоты (рост, вес) не выявлено.

- Выявлены различия во взаимосвязях самооотношения и содержательной интерпретацией внешности: самоуважение у студенток связано с тем, что они оценивают свою внешность как привлекательную, привлекательную для мужчин, женственную, а в группе моделей самоуважение вообще не связано с содержательными характеристиками внешнего облика; самоуверенность у студенток связана с женственным и колоритным оформлением внешности, а у моделей с привлекательным для мужчин и сексуальным оформлением внешности; в целом, показатели самооотношения у студенток сильнее связаны с физическими характеристиками Я, чем у студенток.

4. Различия между группами обнаружались в оценках Физического Я-зеркального и во взаимосвязях Я-зеркального с показателями самооотношения:

- у моделей, в среднем, оценки Я-зеркального выше или совпадают с Я-реальным: они считают, что окружающие оценивают красоту их лица, привлекательность оформления внешности и выразительность жестов, а также социальную успешность высоко и даже выше, чем они сами; у студенток в среднем, оценки Я-зеркального ниже, чем Я-реальное, особенно по шкалам «красота лица» и «привлекательность оформления внешнего облика», т.е. студентки считают, что окружающие недооценивают у них эти качества.
- Самоотношение студенток положительно связано с тем, как они оценивают свое Физическое Я, и с оценками Зеркального Физического Я: позитивно относящиеся к себе девушки-студентки ожидают

положительных оценок своего Физического Я от других. У девушек-моделей высокие показатели самоотношения отрицательно коррелируют с ожидаемой от других оценкой внешности, что позволяет предполагать неконгруэнтность Реального и Зеркального Физического Я и ожидание негативных оценок окружающих, что требует разработки программ психологической поддержки и сопровождения, направленных на повышение адекватности и конгруэнтности образов Я.

5. Поведенческие стратегии по изменению своей внешности в группах схожи: девушки обеих групп чаще выбирают естественные и быстрые способы преобразования своего физического Я, и реже действия, связанные затрагивающих с затратами времени или кардинальными хирургическими вмешательствами. Наиболее популярны: «использование маникюра», «подчеркивание достоинств внешности с помощью одежды», «занятия фитнесом (аэробика, тренажерный зал)», «экспресс макияж (около 10 мин в день)», «педикюр» и др. Девушки-студентки чаще прибегают к использованию спа-процедур, пирсинга, татуажа и коррекции формы зубов.

Заключение

Исследование было посвящено выявлению и описанию особенностей физического Я у девушек, вовлеченных в модную индустрию в качестве манекенщиц, работающих от года и более. Актуальность проблемы была обоснована противоречивыми данными о влиянии модной индустрии на развития личности в юношеском возрасте, и недостатком данных об особенностях представлений о себе и своей внешности у девушек, вовлеченных в эту сферу.

В процессе анализа литературы были рассмотрены ключевые понятия с позиций различных авторов и школ, отражены подходы к классификации Я-концепции, проанализировано понятие физического Я, рассмотрены имеющиеся современные зарубежные и отечественные исследования.

Были получены данные, подтвердившие некоторые изначально выдвинутые гипотезы: в Я-образе моделей (в когнитивной составляющей Я-концепции) больше характеристик, связанных с внешностью, телом, лицом, девушки-модели; девушки-модели более удовлетворены отдельными параметрами своей внешности (состоянием своей кожи, формой ног, макияжем, считают свое лицо более привлекательным и выразительным, а тело более сексуальным, чем студентки). Девушки –модели также считают себя более социально успешными.

Однако высокие оценки Физического Я были выявлены и у значительной части девушек-студенток. Наибольшие различия между группами были обнаружены в том, что в группе моделей оценки зеркального Физического Я отрицательно коррелировали с компонентами самоотношения: девушки с очень позитивным отношением к себе предполагали низкие оценки их внешних данных от окружающих, тогда как студентки с позитивным отношением себе ожидали позитивных оценок их внешности от других. Полученные данные

позволяют предполагать неадекватность образов себя, неконгруэнтность Реального и Зеркального Физического Я и ожидание негативных оценок окружающих, что требует дальнейшего уточнения и разработки программ психологической поддержки и сопровождения, направленных на повышение адекватности и конгруэнтности образов Я у девушек-моделей, профилактику нарушений образа тела в когнитивной составляющей у девушек. .

Проведенное исследование позволяет уточнить имеющиеся в психологии представления об особенностях формирования физического Я под влиянием социальных стандартов.

Полученные результаты могут быть реализованы на практике в виде обучающих курсов, направленных на управление своей внешностью, ее восприятием и самопрезентацией (appearance self-management), которые разрабатываются и реализуются в обучающих программах по предотвращению психологических нарушений, связанных с образом тела.

Список использованных источников

1. Алмазова С.Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности // Психология телесности (2009): теоретические и практические исследования. Интернет-ресурс http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40807_full.shtml(дата обращения 10.05.17)
2. Асылбекова А. М. Отношение девушек первокурсниц к своему телесному Я. Магистерская диссертация. Медицинский университет. Астана. Интернет ресурс <http://kollegi.kz/publ/35-1-0-7558> (дата обращения 03.10.2016)
3. Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей. - УМК Психология Москва, 2003. - С.320.
4. Батлер Дж. Гендерное беспокойство // Антология гендерной теории. – Минск: ПроPILEI, 2000. С. 297–346;
5. Бем С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. М.: РОСПЭН, 2004.
6. Берн Ш. Гендерная психология. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 320 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986. — 420 с.
8. Бернс Р. Что такое Я-концепция.// Хр. Психология самосознания/ Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ, 2000.-с. 333-392.
9. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – 200 с.
10. Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. Олма-пресс. 2004
11. Бунак В. В. Нормальные конституциональные типы в свете данных о корреляции отдельных признаков // Ученые записки МГУ. Вып. 34. М., 1940.

- 12.Буренкова Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет / Е.В.Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2009.– С. 63-74.
- 13.Буренкова Е.В., Орлова Д.В. Образ Я как оценка собственной внешности девушками 17-18 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования 2008 // http://psyjournals.ru/psytelesnost/issue/30455_full.shtml (дата обращения: 02.05.2017).
- 14.Визгина А.В., Пантилеев С.Р., Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин// Вопр. Психология, 2001. №3. С.100
- 15.Вулф Н. Миф о красоте. Как представления о красоте используются против женщин // Хрестоматия по курсу «Основы гендерных исследований». – М.: Московский Центр гендерных исследований, 2001. с. 281–287.
- 16.Грэнлунд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлунд, Н.Ю. Оганесян – СПб., 2004. – 288 с.: ил.
- 17.Дворкин А. Геноцид, или китайское бинтование ног // Антология гендерной теории. – Минск: Пропилеи, 2000. С. 14–28.
- 18.Джемс, У. Личность // Психология самосознания: Хрестоматия / У. Джемс – Самара, 2000.- С. 7- 45.
- 19.Дольто Ф. Бессознательный образ тела // Ф. Дольто Собр. соч. В 16 т. Т. 16. – Москва : ERGO, 2006. – 376 с.
- 20.Дорожевец А.Н., Соколова Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. – 1985. – No 4. – С. 39-49.

21. Дроздова Е. Влияние групповой оценки и самооценки внешнего облика на социально-психологический статус в группе / Дроздова Е. // Науч. материалы V съезда РПО. – М., 2012. – Том 2. – С. 241.
22. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом: автореф. дис. ... канд. псих. наук / Д.В. Желателев; СПбГУ. – СПб., 1999 – 16 с.
23. Каминская Н.А., Айламазян А.М. «Исследования образа физического «Я» различных психологических школах»
<http://cyberleninka.ru/article/n/issledovaniya-obraza-fizicheskogo-ya-v-razlichnyh-psihologicheskikh-shkolah> (дата обращения: 11.11.16)
24. Кирилов Л.А. Особенности самосознания лиц с акцентуациями характера// Автореф. дис. канд. псих. наук - М., 1992
25. Клецина И.С. теоретические основания психологии гендерных отношений // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. № 3. Психолого-педагогические науки (педагогика, психология, теория и методика обучения). Научный журнал. СПб., 2003. 471
26. Колышко А.М., Психология самоотношения / А.М. Колышко, - М.: Смысл, 2004. – 102 с.
27. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. – 335 с.
28. Куницина В.Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков // Вопросы психологии. №1. -М., 1968. - с. 90-99.
29. Куницына, В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша – СПб., 2001. – 544 с.: ил.
30. Лабунская В.А. Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути / В.А.Лабунская //

- Психология человека в современном мире. – М., 2009. – Т. 1. – С. 220-228.
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975 г., с.304.
32. Лукьянова З.Н. Влияние самооценки внешности учащегося на его общение с другими людьми / З.Н. Лукьянова // Вопросы психологии. – 1989. – №3. – С.71-75.
33. Налчаджян, А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Хрестоматия / А.А. Налчаджян. – Самара, 2000. – С. 333 – 393.
34. Николаева В.В. От традиционной психосоматики к психологии телесности / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. - 1996. - №2. - С.8-18
35. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система.- М., 1991 г.
36. Панферов В.Н. Интегративный подход к психологии человека // Психология человека: интегративный подход. СПб., 2000.
37. Панферов В.Н. Психология человека. - СПб., 2000.
38. Панферов В.Н. Человек, индивид, личность, индивидуальность // Психологическая служба. № 3, Минск, 2003.
39. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2009.
40. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Прогресс», 1994. - с.310-314
41. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. С-Пб., М., Харьков, Минск: Питер, 1999 г., 720 с.
42. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 210с.
43. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М., 1989, 87 с.

44. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983, 284 с.
45. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130.
46. Суэми В. Психология красоты и привлекательности / В.Суэми, А. Фернхем. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 240 с.
47. Фалеев А.В. Самосознание и его Детерминанты // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. 7-го междунар. науч.-практ. конф. - Новосибирск: СибАК, 2011.
48. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. A theory of cognitive dissonance / Пер. А. Анистратенко, И. Знаешева. — СПб.: Ювента, 1999.
49. Черкашина А. Г., Черкашин В. И. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет // Сборник статей «Психология телесности: теоретические и практические исследования». Сайт издания: <http://psyjournals.ru/psytelesnost/issue/index.shtml> (дата обращения: 02. 05. 2017).
50. Черкашина А.Г. Особенности самоотношения к образу физического я в зависимости от реальности телесного самовосприятия / А.Г. Черкашина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2012. – №1(11). – С. 75-91.
51. Шарай Т.П. Влияние отношения к своему телу и половой принадлежности на самоотношение личности / Т.П.Шарай // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2008. – С. 40-44.
52. Шепель В.М. Имиджелогия. М.: Народное образование, 2002
53. Шибутани Т. Социальная психология. – М., 1969.
54. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко - М., 2003. - 192 с.: ил.

- 55.Шубин, Г.Г. Мода и эстетическая культура / Г.Г. Шубин. – М.: Знание, 2000.
- 56.Язвинская Е.С. Экспериментальное исследование телесного образа я как интегральной составляющей телесности / Е.С.Язвинская // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2009. – С. 24-27.
- 57.Bell, L., & Rushforth, J. (2008) Overcoming body image disturbance: A program for people with eating disorders. London, Routledge.
- 58.Blumer G. Fashion //International Encyclopedia of the Social Science N.Y., 1998. Vol.5.P.343
- 59.Brown et al., 1990; Cash et al.,// Eating Disorders in Women.,//2004
- 60.Cash, T.F. (2008). Body Image Workbook: An Eight-Step Program for Learning to like Your Looks. Oakland, New Harbinger Publications.
- 61.Cash, T.F., & Smolak, L. (2011) Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. New York: Guilford Press.
- 62.Connors J., Casey P. Sex, body-esteem and self-esteem / J. Connors, P. Casey // Psychological Reports. – 2006. – Vol. 98 – Pp. 699-704.
- 63.David G. Myers. Social Psychology. 7th ed., 2002
- 64.Eagly E.H. What is beautiful is good, but... A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype // Psychological Bulletin. – 1991. – V. 110. – pp. 109-128.
- 65.Feuser, J.D., Townsend, J., Bystritsky, A., & Bookheimer, S. (2007) Visual Information Processing of Faces in Body Dysmorphic Disorder. Archives of General Psychiatry. Vol. 64(12). 14-25.
- 66.Gallagher S., Cole J., Body Schema and Body Image in a Deafferented Subject // Journal of Mind and Behavior. 1995 (датаобращения: 27.02.2012)

- 67.Hargreaves, D.A.; Tiggemann, M. Idealized media images and adolescent body image:"comparing" boys and girls *Body Image*, Volume 1, Issue 4, December 2004, Pages 351-361.
- 68.Hargreaves, D.A.; Tiggemann, M., Idealized media images and adolescent body image:"comparing" boys and girls *Body Image*, Volume 1, Issue 4, December 2004, P. 351-361.
- 69.Harris D., Carr. A. Prevalence of concern about physical appearance in the general population / D. Harris., A. Carr // *British Journal of Plastic Surgery*. – 2001. – No 54. – Pp. 223-226.
- 70.Krueger D.W. Integrating body self and psychological self: Creating a New Story in Psychoanalysis and Psychotherapy. – New York: Psychology Press, 2002.
- 71.Levine M. P., Murnen S. «Everybody knows that mass media [pick one] are/are not a cause of eating disorders»: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females // *Journal of Clinical and Social Psychology*. – 2009. – V. 28. – pp. 9-42.
- 72.Marcus, H., Hamill, K., & Sentis, K.P. (1987) Inking fat: Self-schemas for body weight-relevant information. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 17, 50-71.
- 73.Moss T., Rosser B. Psychosocial adjustment to visible difference / T. Moss, B. Rosser // *The psychologist*. – 2008. – No 21. – Pp. 492-495.
- 74.Shilder P. Image and appearance of the human body. – New York: International Universities Press, 1978.
- 75.Tiggemann M. State of body image research in clinical and social psychology // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2005. – V. 24. – pp. 1202-1210.

76. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change // Body Image.- 2004.- Vol. 1.- P. 29-41.
77. Williamson, D.A., Stewart, T.M., White, M.A., & York-Crowe, E. (2002) An information-processing perspective on body image. T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. NY, Guilford Press.
78. Winzelberg, A.J., Abascal, L., & Taylor, C.B. (2002) Psychoeducational approaches to the prevention and change of negative body image. T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.) Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. NY, Guilford Press, 3-12.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Тест-опросник самооотношения» - В.В.Столина, С.Р.Пантилеева.

Инструкция: Вам предлагается ответить на следующие **57** утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак **+..**, если не согласны то знак **.-.** рядом с цифрой вопроса.

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое .Я. всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное .Я. не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я; и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю "И по делом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Ключ для обработки:

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Эта шкала отрицательная, т.е низкие значения по ней означают, что самообвинение НЕ выражено, а высокие – что человек склонен обвинять себя

В таблицах смотрим проценты - до 4 баллов включительно низкие оценки, не выражено

5 – норма

7 и больше – склонность к самообвинению, увеличивающаяся к 9 максимально

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Исследование «самоотношения к образу физического Я» (А.Г. Черкашиной)

Инструкция: Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1-абсолютно не важно, 2-не важно, 3-средне-положительная оценка, 4-важно, 5-самая высокая оценка-очень важно.

| Параметры исследования | оценка | Параметры исследования | оценка |
|---|--------|---|--------|
| АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | _____ | Верхняя часть (до колена) | |
| 1. лицо в целом | | Нижняя часть (от колена) | |
| Волосы | | Ступни | |
| Кожа (качество, цвет) | | Длина ног | |
| Овал лица | | 4. Руки | |
| Форма лба | | Верхняя часть (до локтя) | |
| Брови | | Нижняя часть (от локтя) | |
| Глазной ареал | | Запястье | |
| Нос | | Кисть | |
| Губы | | Пальцы | |
| Зубы | | Ногти | |
| Подбородок | | СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | |
| Ушная раковина | | 5. Одежда | |
| Лицо в профиль | | Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос | |
| 2. Фигура | | Комфортность (удобство) | |
| Рост | | Соответствие с пропорциями фигуры | |
| Вес | | Соответствие социальной | |

| | | | |
|---|--|------------------------|--|
| | | роли | |
| Гармония пропорций | | Соответствие с модой | |
| Шея | | Индивидуальность стиля | |
| Плечи | | Соответствие возрасту | |
| Область декольте | | 6. Аксессуары | |
| Грудь | | Обувь | |
| Талия | | Сумки, зонты, платки | |
| Живот | | Украшения | |
| Спина | | Сочетаемость с одеждой | |
| Ягодицы | | 7. Косметика | |
| Бедра | | Макияж | |
| Боковая контурная линия туловища (в фас) | | Маникюр | |
| Передняя контурная линия туловища (в профиль) | | Педикюр | |
| Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль) | | Духи | |
| 3. Ноги | | Прическа | |
| Форма ног | | | |

Часть 2: Исследование самоотношения к образу физического Я (А.Г. Черкашиной)

Инструкция: Оцените компоненты вашей внешности по степени значимости для вас по 5-бальной шкале: 1-крайне негативная оценка (например: сильно не нравится), 2-отрицательная оценка, 3- средне-положительная оценка, 4-положительная оценка, 5-самая высокая позитивная оценка.

| | | | |
|-----------|--------|-----------|-------|
| Параметры | оценка | Параметры | оценк |
|-----------|--------|-----------|-------|

| | | | |
|---------------------------------|-------|--|---|
| исследования | | исследования | а |
| АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | _____ | Верхняя часть (до колена) | |
| 1. лицо в целом | | Нижняя часть (от колена) | |
| Волосы | | Ступни | |
| Кожа (качество, цвет) | | Длина ног | |
| Овал лица | | 4. Руки | |
| Форма лба | | Верхняя часть (до локтя) | |
| Брови | | Нижняя часть (от локтя) | |
| Глазной ареал | | Запястье | |
| Нос | | Кисть | |
| Губы | | Пальцы | |
| Зубы | | Ногти | |
| Подбородок | | СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | |
| Ушная раковина | | 5. Одежда | |
| Лицо в профиль | | Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос | |
| 2. Фигура | | Комфортность (удобство) | |
| Рост | | Соответствие с пропорциями фигуры | |
| Вес | | Соответствие социальной роли | |
| Гармония пропорций | | Соответствие с модой | |
| Шея | | Индивидуальность | |

| | | | |
|---|--|------------------------|--|
| | | стиля | |
| Плечи | | Соответствие возрасту | |
| Область декольте | | 6. Аксессуары | |
| Грудь | | Обувь | |
| Талия | | Сумки, зонты, платки | |
| Живот | | Украшения | |
| Спина | | Сочетаемость с одеждой | |
| Ягодицы | | 7. Косметика | |
| Бедра | | Макияж | |
| Боковая контурная линия туловища (в фас) | | Маникюр | |
| Передняя контурная линия туловища (в профиль) | | Педикюр | |
| Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль) | | Духи | |
| 3. Ноги | | Прическа | |
| Форма ног | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник «оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной

Инструкция: Перед Вами анкета, в которую включены различные характеристики внешнего облика человека. Прочтите внимательно каждую пару характеристик и оцените их соответствие элементам вашего внешнего облика по 5-бальной системе: 1- крайне негативная оценка (например «некрасивое»), 2-отрицательная оценка, 3- средне-положительная оценка, 4- положительная оценка, 5- самая высокая позитивная оценка (например: «красивое»)

| Я оцениваю свое лицо как... | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | | 5 |
| некрасивое | | | | | | красивое |
| неизящное | | | | | | изящное |
| невыразительное | | | | | | выразительное |
| непривлекательное | | | | | | привлекательное |
| заурядное | | | | | | незаурядное |
| плохо сложенное | | | | | | хорошо сложенное |
| нездоровое | | | | | | здоровое |
| несексуальное | | | | | | сексуальное |
| неухоженное | | | | | | ухоженное |
| непривлекательное для мужчин | | | | | | привлекательное для мужчин |
| | | | | | | |
| Я оцениваю свое тело, телосложение как... | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|
| некрасивое | | | | | | красивое |
| неизящное | | | | | | изящное |
| невыразительное | | | | | | выразительное |
| непривлекательное | | | | | | привлекательное |
| заурядное | | | | | | незаурядное |
| плохо сложенное | | | | | | хорошо сложенное |
| нездоровое | | | | | | здоровое |
| несексуальное | | | | | | сексуальное |
| неухоженное | | | | | | ухоженное |
| непривлекательное для мужчин | | | | | | привлекательное для мужчин |
| | | | | | | |

Я оцениваю оформление мной внешнего облика (свою прическу, косметику, одежду, украшения) как...

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | | |
| некрасивое | | | | | | красивое |
| непривлекательное | | | | | | привлекательное |
| неинтересное | | | | | | интересное |
| отталкивающее | | | | | | притягивающее |
| неприятное | | | | | | приятное |
| неэффективное | | | | | | эффективное |
| невзрачное | | | | | | колоритное |
| несексуальное | | | | | | сексуальное |
| типичное | | | | | | оригинальное |
| непривлекательное для мужчин | | | | | | привлекательное для мужчин |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| (для женского пола): неженственное | | | | | | (для женского пола): женственное |
| Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику походку, взгляд и т.д.) как... | | | | | | |
| | | | | | | |
| неуклюжее | | | | | | грациозное |
| негармоничное | | | | | | гармоничное |
| невыразительное | | | | | | выразительное |
| отталкивающее | | | | | | притягивающее |
| искусственное | | | | | | естественное |
| статичное | | | | | | динамичное |
| типичное | | | | | | индивидуальное |
| непривлекательное для противоположного пола | | | | | | привлекательное для противоположного пола |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Опросник «адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» Гавриленко А.А.

Инструкция: Внимательно прочитайте суждения предлагаемого теста. Отметьте к каким способам вы бы прибегли в будущем или уже использовали для улучшения собственной внешности

| Суждение | Я бы хотела попробовать | Использовала однократно | Регулярно использую | Никогда не буду использовать |
|--|-------------------------|-------------------------|---------------------|------------------------------|
| Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал) | | | | |
| Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатес, дыхательные упражнения | | | | |
| Использование спа-процедур для изменения своей внешности | | | | |
| Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок | | | | |
| Изменение собственной внешности с помощью пластической | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| операции | | | | |
| Совершение своей внешности с помощью имплантантов | | | | |
| Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира | | | | |
| Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности | | | | |
| Коррекция формы своего тела с помощью диеты | | | | |
| Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты) | | | | |
| Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день) | | | | |
| Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день) | | | | |
| Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (более 1 часа в день) | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа | | | | |
| Коррекция формы или цвета зубов | | | | |
| Изменение цвета глаз с помощью контактных линз | | | | |
| Изменение формы прически | | | | |
| Изменение цвета волос | | | | |
| Изменение длины или густоты волос путем наращивания | | | | |
| Использование маникюра с художественным оформлением ногтей | | | | |
| Использование маникюра | | | | |
| Использование педикюра | | | | |
| Использование педикюра с художественным оформлением ногтей | | | | |
| Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности | | | | |
| Использование корректирующей одежды (например утягивающего белья) для коррекции своего тела | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Ношение одежды ярких цветов | | | | |
| Ношение одежды темных тонов | | | | |
| Ношение одежды светлых тонов | | | | |
| Изменение стиля одежды | | | | |
| Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность | | | | |
| Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды | | | | |
| Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды | | | | |
| Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Методика 20 определений «Какая Я?»(М. Кун, модификация Юрченко В.И.)

Цель: выявление сформированности Я-концепции и СО.

Оцениваемые УУД: действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли девушки

Возраст: средний возраст 18,9 лет

Форма (ситуация оценивания): фронтальный письменный опрос.

Ситуация оценивания: Девушкам предлагается следующая инструкция:

Напиши как можно больше ответов на вопрос «Какая Я?»

Критерии оценивания:

1. Дифференцированность – количество категорий (социальные роли, умения, знания, навыки; интересы, предпочтения; личностные свойства, оценочные суждения).
2. Обобщенность
3. Самоотношение – соотношение положительных и отрицательных оценочных суждений

Уровни:

Дифференцированность:

1 – 1-2 определения, относящихся к 1-2 категориям

2 - 3-5 определений, преимущественно относящихся к 2-3 категориям (социальные роли, интересы-предпочтения)

3 – от 6 определений и более, включая более 4 категорий, в том числе характеристику личностных свойств.

Обобщенность:

1 - указывают конкретные действия (я учусь в школе), свои интересы;

2 – совмещение 1+3;

3 – указывают социальные роли (я ученик), обобщенные личностные качества (сильный, смелый)

Самоотношение:

1. преобладание отрицательных оценочных суждений или равенство отрицательных и положительных суждений (низкое самопринятие или отвержение)

2. незначительное преобладание положительных суждений или преобладание нейтральных суждений (амбивалентное или недостаточно позитивное самоотношение)

3. преобладание положительных суждений (положительное самопринятие).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Итоги по проверке гипотезы

| | Нулевая гипотеза | Критерий | Значимость | Решение |
|---|---|--|------------|-------------------------------|
| 1 | Распределение глобальное самоотн является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,782 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 2 | Распределение ф самоуважение является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,579 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 3 | Распределение ф аутосимпатия является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,631 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 4 | Распределение ф ожидаемое отнош является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,790 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 5 | Распределение ф самоинтерес является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,888 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 6 | Распределение самоуверенность является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,395 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 7 | Распределение отношение другии является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,532 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 8 | Распределение самопринятие является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,934 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 9 | Распределение саморководств является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,898 | Нулевая гипотеза принимается. |

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Итоги по проверке гипотезы

| | Нулевая гипотеза | Критерий | Значимость | Решение |
|----|--|--|------------|-------------------------------|
| 10 | Распределение самообвинение является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,206 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 11 | Распределение самоинтерес является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,747 | Нулевая гипотеза принимается. |
| 12 | Распределение самопонимание является одинаковым для категорий вовлеченность. | Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок | ,723 | Нулевая гипотеза принимается. |

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 15. Корреляционные взаимосвязи показателей самооотношения и Я-реального, и самооотношения и Я-зеркального у девушек моделей

| | шкала S | шкала самоуважения | шкала аутоэмпатии | шкала ожидаемого отношения от других | шкала самоинтересов | шкала самоуверенности-1 | шкала отношения | шкала самопринятия-2 | шкала самооценки-3 | шкала самооценки-4 | шкала самооценки-5 | шкала самоинтереса-6 | шкала самоощущения-7 |
|--|---------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| Я-реальное | | | | | | | | | | | | | |
| красота лица | | | | | | ,437 | | | | | | | |
| соответствие фигуры стандартам красоты | | | | | | ,016 | | | | -,439* | | | |
| привлекательность оформления внешнего вида | | | | -,387 | | | | | | -,443* | | | |
| выразительность жестов | | | | ,035 | | | | | | ,014 | | | |
| социальная успешность | | | | | | | | | | | | | -,395 |
| авторитет среди сверстников | | | | | | | | | | | | | ,031 |
| способности | | | | | | | | | | | | | |
| Я-Зеркальное | | | | | | | | | | | | | |
| красота лица | | | | | | | | | | | | | |
| соответствие фигуры стандартам красоты | | | -,383* | | | | | | -,515 | | -,478 | -,361* | |
| привлекательность оформления внешнего вида | | | ,037 | | | | | | ,004 | | ,007 | ,050 | |
| выразительность жестов | | | | | ,410* | | | | | | | | ,595 |
| социальная успешность | | | | 478,008 | | | | | | | ,369 | | ,045 |
| авторитет среди сверстников | | | | | ,475** | | | | | | | | |
| способности | | | ,420* | | | | | | ,408 | | | | |
| | | | ,021 | | | | | | ,026 | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Таблица 16. Корреляционные взаимосвязи показателей самооотношения и Я-реального, и самооотношения и Я-зеркального у студенток

| | шкала S (интегральная) | шкала самоуважения | шкала аутоэмпатии | шкала ожидаемого отношения от других | шкала самооценки | шкала самоуверенности-1 | шкала отношения | шкала самопринятия- 3 | шкала самоосознательности | шкала самообивления-5 | шкала самоинтереса-6 | шкала самооптимизации-7 |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---|------------------|----------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|
| Я-реальное | | | | | | | | | | | | |
| красота лица | | | | | | | | | | | | |
| соответствие фигуры стандартам красоты | | | | | | ,400 ^{**} ,026 | | | | | | |
| привлекательность оформления внешнего вида | ,498 ^{**} ,004 | ,469 ^{**} ,008 | ,388 ^{**} ,031 | ,575 ^{**} ,001 | | ,481 ^{**} ,006 | | | | | | ,411 ^{**} ,021 |
| выразительность жестов | | | | | | | | | | | | |
| социальная успешность | | | | ,399 ^{**} ,026 | | ,457 ^{**} ,010 | | | | | | |
| авторитет среди сверстников способности | | | | | | | | | | | | |
| Я-Зеркальное | | | | | | | | | | | | |
| красота лица | ,362 ^{**} ,045 | | ,409 ^{**} ,022 | ,495 ^{**} ,005 | | | | | | | | |
| соответствие фигуры стандартам красоты | ,382 ^{**} ,034 | | ,495 ^{**} ,005 | ,551 ^{**} ,001 | | | | | ,356 ^{**} ,050 | | | |
| привлекательность оформления внешнего вида | ,390 ^{**} ,030 | | | ,369 ^{**} ,041 | | | | | | | | |
| выразительность жестов | ,406 ^{**} ,023 | | | | | | | | | | | |
| социальная успешность | ,378 ^{**} ,036 | | ,503 ^{**} ,004 | | | | | | | | | ,438 ^{**} ,014 |
| авторитет среди сверстников способности | ,438 ^{**} ,014 | ,403 ^{**} ,024 | | | | | | | | | | |
| | | ,463 ^{**} ,009 | | | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Таблица 17. Корреляционные взаимосвязи самооотношения и оценочно-содержательной интерпретации компонентов внешнего облика

| | шкала S (интервальная) | шкала самоуважения | шкала аутоэмпатии | шкала ожидаемого отношения от других | шкала самооощереждения | шкала самоуверенности-1 | шкала отношения | шкала самопринятия- 3 | шкала самоакzeptивного стыда | шкала самообвинения-5 | шкала самоинтереса-6 | шкала самооптимизации-7 |
|---|---------------------------|--------------------|-------------------|---|------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|
| девушки- модели | | | | | | | | | | | | |
| красивое оформление внешности | | | | | | | | | | | | |
| привлекательное оформление внешности | | | | | | ,609 ,000 | | | | -,518 ,003 | | |
| интересное оформление внешности | ,522 ,003 | | ,512 ,004 | | | | | ,590 ,001 | | | | |
| притягивающие оформление внешности | | | | | | | | | | | | |
| приятное оформление внешности | | | | | | | | | | -,536 ,002 | | |
| эффективное оформление внешности | | | | | | | | | | | | |
| колоритное оформление внешности | | | | | | | | | | | | |
| сексуальное оформление внешности | | | | | | ,754 ,000 | | | | | | |
| оригинальное оформление внешности | | | | | | | | | | | | |
| привлекательное для мужчин оформление внешности | | | | | | ,725 ,000 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| женственное оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | -470,009 |
| девушки-студентки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| красивое оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| привлекательное оформление внешности | | ,638,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| интересное оформление внешности | ,597,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | -620,000 |
| притягивающие оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| приятное оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| эффективное оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| колоритное оформление внешности | | | | | | | | | ,536,002 | | | | | | | | | | ,458,010 |
| сексуальное оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| оригинальное оформление внешности | | | ,665,000 | ,466,008 | | | | | | | | | | | | | | | -483,006 |
| привлекательное для мужчин оформление внешности | | ,686,000 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| женственное оформление внешности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

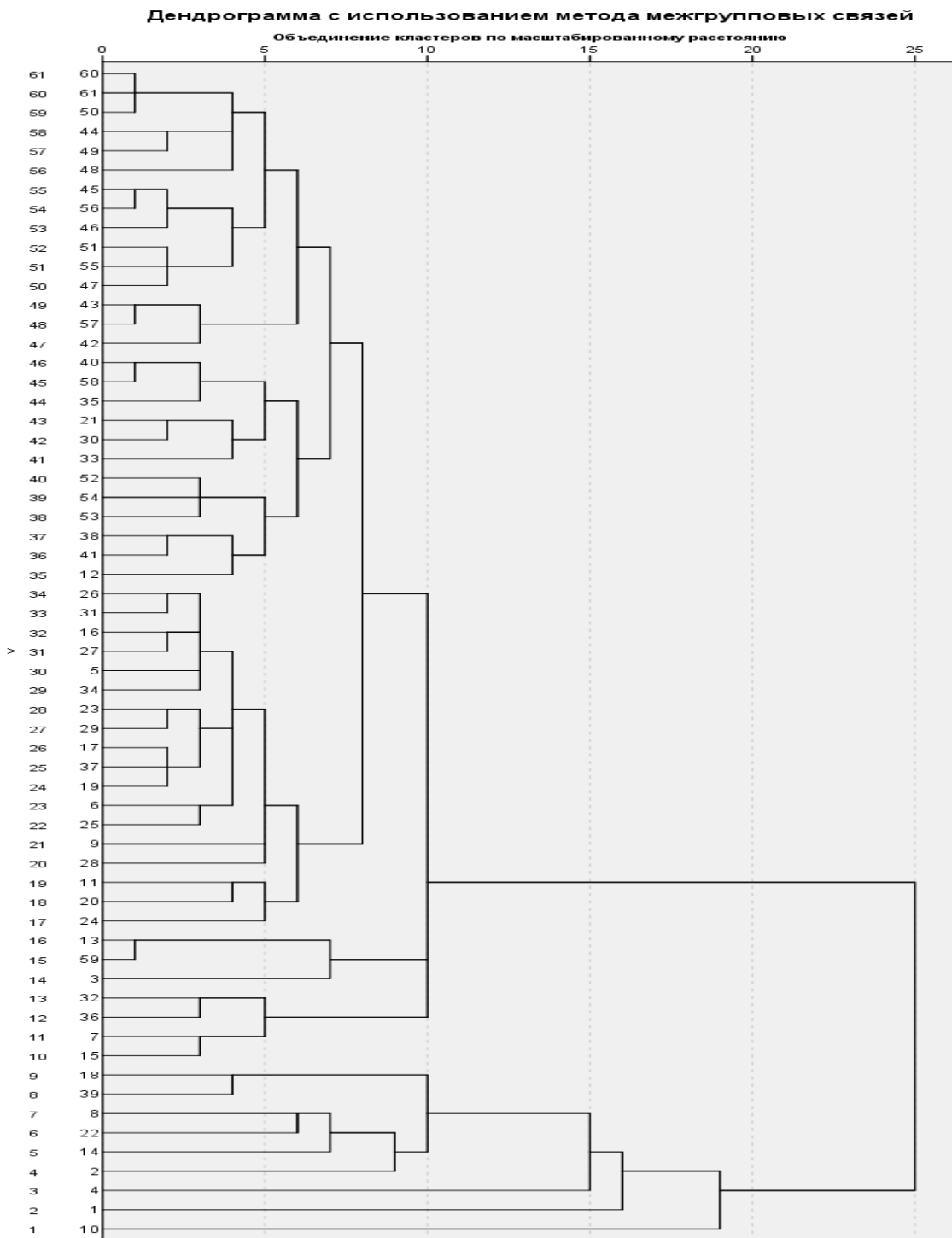


Рис. 12. Результаты иерархического кластерного анализа данных.