

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Южно-уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

Рецензент, к.психол.н,
Доцент, заведующий кафедрой
_____ С.В. Морозова
« ___ » _____ 2018 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой,
к.психол.н., доцент
_____ С.В. Морозова
« ___ » _____ 2018 г.

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ВОСПРИЯТИИ ОБРАЗА ТЕЛА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ЮУрГУ–37.03.01.2018.468. ПЗ ВКР

Руководитель проекта
к. психол.н., доцент
_____ Н.В. Батурина
_____ 2018 г.

Автор проекта
студент группы СГ-468
_____ О.А. Зацепина
_____ 2018 г.

Нормоконтролер
_____ Л.А. Донцова
_____ 2018 г.

Челябинск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБРАЗА ТЕЛА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ..... | 7 |
| 1.1. История понятия «Образ тела»..... | 7 |
| 1.1. Обзор основных теорий образа тела | 9 |
| 1.2.1. Психодинамическая концепция..... | 9 |
| 1.2.2. Социокультурная концепция | 11 |
| 1.2.3. Когнитивно-бихевиоральная концепция..... | 13 |
| 1.2.4. Феминистический подход..... | 17 |
| 1.2.5. Генетико-нейробиологический подход | 18 |
| 1.2.6. Образ тела в позитивной психологии | 19 |
| 1.3. Анализ отечественных и зарубежных эмпирических исследований образа тела | 21 |
| ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 26 |
| 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования..... | 26 |
| 2.2. Методы исследования..... | 27 |
| 2.3. Методы математической обработки данных..... | 30 |
| ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ВОСПРИЯТИИ ОБРАЗА ТЕЛА | 31 |
| 3.1. Изучение восприятия образа тела у мужчин и женщин..... | 31 |
| 3.1.1. Результаты анализа восприятия образа тела у мужчин | 31 |
| 3.1.2. Результаты анализа восприятия образа тела у женщин..... | 33 |
| 3.2. Исследование значимых взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и личностными характеристиками..... | 35 |
| 3.3. Изучение различий в характере взаимосвязей образа тела и личностных характеристик между мужчинами и женщинами | 45 |
| 3.4. Изучение влияния личностных характеристик на восприятие образа тела | 49 |

| | |
|---|----|
| 3.5. Изучение различий личностных характеристик, влияющих на восприятие образа тела у мужчин и женщин | 52 |
| ВЫВОДЫ | 54 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 55 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 56 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б..... | 63 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г..... | 68 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д | 70 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное общество достаточно сильно влияет на представления человека о собственном теле с раннего возраста. Однако обычно это влияние отрицательно сказывается на человеке.

Так, современные масс-медиа используют образ успешного, красивого и стройного человека. Однако этот идеал внешности остаётся лишь вымыслом, недоступным обычному человеку. Но многие люди некритично относятся к этой картинке и начинают воспринимать своё тело в негативном ключе.

Помимо этого, масс-медиа передают «стандарты» внешности, формируют и усиливают представления о нормативной привлекательности, выражают гендерные ожидания, связывая «мужественность» и «женственность» с определёнными физическими качествами. Эти личностные и гендерные послания формируют базовые представления о концепции образа тела, которые влияют на то, как человек будет интерпретировать собственную внешность и реагировать на события, связанные с ней

Сегодня несоответствие реальной внешности и идеала достигло предела. В мире наблюдается эпидемия ожирения, однако с экранов на нас смотрят атлетичные мужчины и женщины. Растёт недовольство собственным телом.

Конечно, феминистский дискурс пытается изменить стандарты красоты и моды, однако движение за боди-позитив только начинает развиваться. Но уже сейчас миллионы людей страдают от неприятия собственного тела.

В России же эта тема почти не изучалась, хотя СМИ пропагандируют общемировые идеалы красоты и стройности, влияя на обычных россиян.

Изучение образа тела является достаточно новой темой исследований. Существует большое количество нерешённых вопросов, но уже сейчас необходимо искать пути предотвращения роста числа недовольных собственным телом, а также пути терапии для тех, кто уже недоволен собственной внешностью.

Теоретическая основа исследования: когнитивно-поведенческий подход, социокультурный подход, концепция позитивного образа тела.

Цель работы: изучить личностные особенности, влияющие на восприятие образа тела у мужчин и женщин.

Задачи работы:

1. Изучить особенности восприятия образа тела у мужчин и женщин в возрасте от 18 до 35 лет.
2. Выявить значимые взаимосвязи между параметрами восприятия образа тела и личностными свойствами.
3. Сравнить различия в характере взаимосвязей между мужчинами и женщинами.
4. Изучить влияние личностных характеристик на восприятие образа тела у мужчин и женщин с помощью дисперсионного анализа.
5. Провести сравнительный анализ личностных свойств, влияющих на восприятие образа тела у мужчин и женщин.

Предмет исследования: личностные особенности, связанные с восприятием образа тела.

Объект исследования: образ тела у мужчин и женщин.

Методы исследования:

1. Метод тестирования включает в себя батарею психодиагностических методик:

- 1) Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн
- 2) Пятифакторный опросник личности в адаптации А.Б. Хромова
- 3) Полоролевой опросник С.С. Бем
- 4) Мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ-AS) Томаса Ф. Кэша в адаптации Л.Т. Баранской и С.С. Татауровой
- 5) Шкала оценки веса А.С. Харриса

2. Метод статистической обработки данных.

При обработке данных были использованы описательные статистики, корреляционный анализ по Спирмену, однофакторный дисперсионный анализ.

Научная новизна исследования заключается в том, что были выявлены особенности восприятия образа тела у мужчин и женщин в России, сравнительного же анализа до этого момента на российской выборке не проводилось.

Практическая значимость. Результаты данного исследования могут быть использованы в консультативной практике для выявления целей консультативного вмешательства и разработки программы психологической коррекции, а также для выявления групп риска людей, подверженных расстройствами пищевого поведения.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 54 наименований), и 5 приложений. В тексте работы имеется 4 таблицы и 5 рисунков. Общий объем работы 70 страниц.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ОБРАЗА ТЕЛА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. История понятия «Образ тела»

Существует множество понятий, отражающее восприятие тела. Это и «образ тела», и «физическое Я», и «телесный опыт», и «телесное Я», и «телесность». В целом можно говорить, что эти понятия достаточно синонимичны, так как все они отражают суть феномена восприятия тела, однако именно понятие «образ тела» является наиболее распространённым и изученным [7].

Первые исследования феномена «образа» и «схемы тела» проводились в начале XX века в русле невропатологических исследований в контексте изучения таких связанных с восприятием тела феноменов, как «фантомная конечность», «агнозия» и «анозогнозия» [23].

Ранние исследования образа тела были основаны на теории Генри Херда о «схеме тела» - гипотетическом нейронном механизме, регулирующем позу и положение тела в пространстве [25].

Первым же учёным, исследовавшим образ тела в психологическом, а конкретно, в психоаналитическом контексте, был Пол Шильдер, который опубликовал работу «Образ тела и внешность человека» в 1935 году [7, 10]. Хотя его работа была скорее посвящена изучению схемы тела, подход Шильдера ознаменовал расширение области применения понятия «образ тела» в неврологических, психологических и социокультурных направлениях. Он считал, что образ тела включает не только перцептивный компонент, но и социальные установки, а также опыт взаимодействия с другими людьми в отношении тела [32].

Одним из видных ученых, внёсших большой вклад в изучение феномена «образа тела», является Сеймур Фишер, который опубликовал работу «Образ тела и личность» в 1958 году. Основным направлением его исследований было разработка концепции «границ образа тела», исследования осознания

отдельных областей тела и тела в целом, а также исследования когнитивных искажений в отношении собственного тела.

Фрэнклин Шонц – один из первых исследователей образа тела, отошедших от психодинамической парадигмы изучения образа тела, который опубликовал работу «Когнитивные и перцептивные аспекты телесного опыта» в 1969 году. Он считал, что переход от неврологических к психодинамическим концепциям удалил само «тело» из образа тела. Шонц попытался вернуть «тело» в образ тела с помощью применения концепции образа тела при изучении психологии здоровья и инвалидности, а также решил применять понятие «телесного опыта» вместо «образа тела» [25].

До 1980-х годов изучение образа тела происходило в русле изучения пищевых расстройств у молодых женщин. Такой подход усилил неверные представления о том, что проблемы с образом тела возникают только у молодых женщин, а сам феномен образа тела ограничен только восприятием формы и веса.

С этого времени можно наблюдать тенденцию к расширению области применения концепции образа тела – начали исследоваться не только женщины, но и мужчины, дети, пожилые люди. Такого рода исследования помогли расширить область применения данной концепции [32].

В 1990-х годах появились исследования, выходящие за рамки психодинамического понимания образа тела. Появились когнитивно-поведенческие, социокультурные, эволюционные, информационно-процессуальные и феминистические теории образа тела [7].

В 2004 году Томас Кэш создал международный и междисциплинарный журнал «Образ тела», целью которого является доказательство важности исследования образа тела и объединение разрозненных данных, полученных исследователями образа тела [23].

1.1. Обзор основных теорий образа тела

1.2.1. Психодинамическая концепция

Психодинамическая концепция образа тела являлась первой концепцией, в которой телесность входила в область психологической науки.

Ещё З.Фрейд отводил важную роль физического Я и телесных переживаний в формировании целостного образа Эго [14]. Его теория эрогенных зон и стадий развития является своего рода периодизацией развития телесных переживаний в онтогенезе [8].

Помимо этого, роль психоанализа в развитии концепции образа тела заключалась в том, что открылось влияние телесных переживаний на психику человека, что расширило область изучения физического Я [2, 13].

Однако вместе с тем, психоанализ перевёл область телесных переживаний в метафорическую область бессознательного, исключая их из области объективного анализа [37].

Пол Шильдер, действовавший в психодинамической парадигме, с одной стороны, пытался «объективизировать» телесный опыт посредством связи образа тела с перцептивной стороной психики, а также с социокультурными влияниями, но с другой стороны, продолжил линию «метафоризации» телесного опыта, объясняя его с точки зрения перетекания энергии. Он концентрировался на экспериментах, связанных с восприятием схемы тела, однако интерпретировал эти данные с точки зрения бессознательных импульсов [41].

Представители современного психоанализа развивают представления о связи телесного развития и психики [7].

Так, современный психоаналитик Дэвид Крюгер говорит о не об образе тела, а о телесном Я – иерархической динамической структуре, включающую когнитивные и эмоциональные процессы и развивающуюся с помощью слов и образов, регулируя психологический опыт в целом. В этом контексте телесное Я включает и образ тела [19, 37].

Телесное Я включает в себе не только телесные ощущения, вызванные функционированием тела, но и связывает телесные переживания с идентичностью – вызывает осознание тела как своего собственного, развивает личность посредством развития овладения телом с помощью постепенной интеграции телесного опыта в структуры Я.

В этом подходе образ тела – это развивающаяся психическая репрезентация телесного Я [7].

Развитие образа Я происходит за счёт усложнения психических репрезентаций тела в ходе онтогенеза. Эти репрезентации носят скрытый, бессознательный характер – образ тела может выражаться в снах, метафорах, различных телесных симптомах и потребностях, которые могут носить невербальный характер, не выражаясь словесно [37]. Зачастую человек может не дифференцировать эмоции, которые вызывает у него восприятие собственного тела.

Психоаналитическое движение вывело важную концепцию психологических защит личности, которые могут проявляться и в сфере телесности – когда телесные ощущения блокируются и не входят в область сознания. В таком случае тело накапливает в себе невыраженные эмоции.

Помимо «классических» психоаналитических работ, важность телесности показывается в работах, изучающих теорию привязанности [7].

Если обобщать, то можно сказать, что психоаналитические теории образа тела во главу угла ставят не само восприятие образа тела, а конфликты между Эго, Супер-Эго и Ид. Восприятие образа тела выступает в роли индикатора конфликтов во внутренней жизни человека, проецируя на себя бессознательные импульсы. При таком понимании проблемы образ тела во многом остаётся несамостоятельным и вторичным компонентом по отношению к внутренней жизни человека.

1.2.2.Социокультурная концепция

Основой социокультурной концепции является идея о том, что давление общества на человека с помощью идеалов внешности является основной причиной нарушения восприятия образа тела [48].

Начало социокультурной концепции образа тела являются работы Шильдера, т.к. он первым заговорил, что на образ тела может влиять множество факторов, в том числе и социальные [7].

Сама социокультурная модель основывается на нескольких вытекающих друг из друга фактов и выводов:

- 1) в каждой культуре существуют социальные идеалы красоты;
- 2) идеалы красоты передаются с помощью различных социокультурных каналов;
- 3) идеалы интериоризируются индивидами;
- 4) удовлетворённость или недовольство собственным телом зависит от того, насколько внешность человека соответствует социальным идеалам красоты [48].

Воздействие нереалистичных изображений в СМИ может являться одним из главных факторов неудовлетворённостью образом тела, однако следует отметить и о внутренних социально-психологических факторах, влияющих на удовлетворённость телом.

Так, интериоризация стереотипов идеального тела повышает неудовлетворённость телом. Однако, мы должны различать простое осознание идеалов внешности и их интериоризацию. Осознание идеалов красоты является своего рода предшествующей ступенькой интериоризации идеалов внешности. Именно из-за этого обычное осознание идеалов не так сильно снижает удовлетворённость собственной внешностью, как их интериоризация.

Ещё одним внутренним фактором, влияющим на восприятие нереалистичных изображений СМИ, и, как следствие, снижающим

удовлетворённость собственным телом, является постоянное сравнение своей внешности с чужой внешностью [28].

Этот фактор основан на теории социального сравнения Фестеринга, которая говорит, что:

- 1) люди стремятся постоянно сравнивать свои умения и способности;
- 2) при отсутствии объективных критериев для сравнения, люди участвуют в социальном сравнении (сравнивают свои умения и способности с умениями других людей);
- 3) социальное сравнение проводится с похожими на себя людьми.

Считается, что сравнения себя с заведомо слабым (в нашем случае некрасивым) противником улучшает внутреннее удовлетворение собой, а с более сильным (или красивым) ухудшает удовлетворение собой [40].

Сравнение своей внешности с внешностью людей из СМИ, начинаясь в раннем подростковом возрасте, с возрастом только увеличивается и становится автоматическим. Такого рода сравнения всё больше и больше снижают удовлетворённость собственным телом [28].

Однако влияние СМИ – это только один из факторов неудовлетворённости собственной внешностью. Другими важными факторами влияния является семья и сверстники. Именно из-за этого сочетания факторов, транслирующих идеалы красоты, социокультурную модель образа тела часто называют трёхсторонней моделью.

Родители могут влиять на ребёнка посредством как прямого воздействия (комментарии по поводу внешности или веса ребёнка, а также назначение конкретных правил питания), так и с помощью косвенного воздействия (посредством непреднамеренной передачи паттернов поведения в отношении собственной внешности и пищевого поведения).

Сверстники так же достаточно сильно влияют на восприятие образа тела человека. Так, например, есть свидетельства того, что девочки, принадлежащей одной группе, примерно одинаково оценивают свою внешность. Помимо простого единения мнений, на восприятие образа тела

вливают так же комментарии сверстников об их внешности, восприятие норм красоты и методы контроля веса, принятые в данной группе, разговоры о весе и красоте, убеждения, что популярность зависит от соответствия идеалам красоты [48].

Если обобщать все выше сказанное, то можно отметить, что социокультурная теория образа тела человека углубила знания о влиянии общества на восприятие образа тела. Были выявлены достаточно значимые факторы влияния внешнего окружения на внутренние представления человека о себе. Однако, по нашему мнению, эта концепция неполна и поверхностна, ведь человек – биопсихосоциальное существо, на которого влияет множество как внешних, так и внутренних факторов. В видение этой концепции не могут попасть внутренние факторы, влияющие на восприятие образа тела, а также детерминанты, которые отвечают за подверженность к интериоризации идеалов внешности общества.

1.2.3. Когнитивно-бихевиоральная концепция

Когнитивно-поведенческая концепция понимания образа тела сейчас является одной из наиболее значимых теорий в области изучения телесности.

Томас Кэш, один из самых ярких представителей данной концепции, разработал модель развития образа тела, в которой сочетаются различные факторы, влияющие на образ тела [7].

Образ тела - это многогранная конструкция, охватывающая восприятие, мысли, чувства и действия в отношении своего тела, а также внешний вид человека [27]. Отношение к образу тела состоит из 2-х составляющих – оценочный компонент (несоответствие своей внешности с идеалом, неудовлетворённости/удовлетворённость собственным телом) и компонент инвестиций во внешность (важность и значимость внешнего вида) [26]. Он включил в модель социокультурные и личностные факторы, влияние физического облика и характера межличностных связей [7].

Кэш разделил факторы на 2 группы – исторические и проксимальные факторы. Исторические/онтогенетические факторы – это те события в

прошлом, атрибуции и жизненный опыт, которые повлияли на мысли и чувства в отношении образа тела. Проксимальные факторы – текущие события, которые поддерживают восприятие образа тела [1].



Рис. 1 Когнитивно-бихевиоральная модель образа тела

Если более подробно рассматривать онтогенетические переменные, то они, прежде всего, связаны с процессами социализации в контексте понимания социальных норм внешности, соотношения себя с этими нормами и последующим формированием отношения к образу тела.

Если рассматривать рисунок 1, то можно говорить о 4 группах онтогенетических переменных, влияющих на восприятие образа тела:

- 1) культурная социализация как опыт усвоения важности внешности человека и собственного тела;
- 2) межличностный опыт, который включает опыт семейного влияния и взаимодействие со сверстниками;
- 3) фактические физиологические характеристики и их изменения;
- 4) личностные особенности, которые косвенно влияют на восприятие образа тела [24].

Говоря о культурной социализации, можно отметить, что культуры и субкультуры во всём мире передают информацию о значении внешнего вида человека. Социальные сообщения передают «стандарты» внешности и ожидания от внешности. Кроме того, что культурные сообщения формируют и усиливают представления о нормативной привлекательности, они также выражают гендерные ожидания, связывая «женственность» и «мужественность» с определёнными физическими качествами. Эти личностные и гендерные послания формируют базовые представления о концепции образа тела, которые влияют на то, как человек будет интерпретировать собственную внешность и реагировать на события, связанные с ней [27].

Опыт межличностного взаимодействия заключается в том, что близкие люди могут также, как и масс-медиа, выражать, моделировать и укреплять культурные ожидания в отношении внешности. Так, родительское моделирование отражает степень ценности физического облика внутри семьи и закрепляет критерии оценки внешности у детей. Помимо влияния родителей, на восприятие внешности в будущем могут повлиять наличие братьев и сестёр и взаимодействие с ними. Кроме семейного влияния, важны и взаимодействия со сверстниками – общение с ними формирует и закрепляет модель стандарта внешнего вида, соответствующей данной группе. Кроме того, школьный буллинг так же может влиять на восприятие внешности в будущем.

К физическим характеристикам и изменениям обычно относят вес, который может соответствовать или не соответствовать идеалам тела. Особенно изменяет образ тела избыток веса с раннего возраста. Но, кроме этого, в физические изменения могут включаться те изменения, которые происходят с телом во время подросткового возраста. Так, девочки скорее набирают вес при половом созревании, что может негативно сказываться на восприятии тела из-за гендерного идеала женского тела как худого и подтянутого, а мальчики при половом созревании вытягиваются и

приобретают мускулатуру, что, наоборот, приводит к большему соответствию гендерным идеалам внешности и приводит к улучшению образа тела. Помимо этих стандартных характеристик, к физическим характеристикам, влияющим на образ тела, может относиться любая физическая особенность, не соответствующая стандартам внешности.

К личностным особенностям, влияющим на восприятие образа тела, может относиться любая особенность, которая защищает или, наоборот, предрасполагает к негативному образу тела [24].

Если говорить о проксимальных событиях и процессах, то можно сказать, что эти повседневные переживания активируют паттерны переработки информации в отношении внешности, запуская когнитивные процессы осмысливания и порождая эмоции и поведение, связанные с восприятием образа тела.

В соответствии с когнитивно-бихевиоральными представлениями, определённые события или сигналы активируют обработку информации о своем внешнем виде и самооценку внешнего вида. Таким образом, лица с интериоризированными идеалами красоты уделяют больше внимания сигналам, связанных с внешностью, и гораздо чаще обрабатывают их.

Активирующими событиями могут быть ситуации, которые подчёркивают важность внешнего вида или социальный контроль внешнего вида, отзывы о внешнем виде, воздействия рекламы, люди, которые носят определённую одежду или делают определённые физические упражнения, а также изменяют внешний вид – в общем, все те ситуации, которые связаны с внешностью. Под воздействием прошлого опыта эти ситуации обуславливают паттерны определённого эмоционального реагирования или паттерны определённых мыслительных процессов, носящие характер автоматизмов [26].

Если обобщать, то данная модель сочетает в себе как социокультурную, так и бихевиорально-когнитивную модель восприятия образа тела. Однако такая модель, хоть и является наиболее полной на данный момент, может

путать причинно-следственные связи и процессуальную часть образа тела – ведь проксимальные события по своей сути описывают процесс поддержания или изменения образа тела, а онтогенетические переменные описывают влияние прошлого на образ тела в настоящем.

1.2.4. Феминистический подход

Представители этого направления указывают, что большое количество исследований образа тела говорят о том, что женщины имеют более негативные взгляды по отношению к телу, чем мужчины [38]. Они отмечают, что неудовлетворённость телом наблюдается у женщин всех возрастов и в большинстве районов мира [29].

Эту диспропорцию часто объясняют разностью гендерных представлений о внешности и различное влияние масс-медиа на мужчин и женщин. Однако такие объяснения не дают информации о том, как гендерные роли переходят в негативный телесный опыт [38].

Феминистское движение объясняет это теорией сексуальной объективизации. Эта теория гласит, что многие женщины подвергаются сексуальной объективизации и рассматриваются как объект, который следует ценить за его использование другими. Причиной объективизации является выделение женского тела или его частей и их отделение от человека, рассмотрение их как физический объект, удовлетворяющий сексуальное желание мужчин [46].

Именно из-за этих представлений женщины начинают рассматривать свои тела как объекты, отделяя себя от собственного тела. Объективизация собственного тела состоит из 3-х компонентов:

- 1) постоянное самонаблюдение за телом;
- 2) интериоризация идеалов красоты;
- 3) убеждения в отношении контроля над внешностью.

Постоянное наблюдение за собственным телом приводит к сравнению с идеалами красоты, ухудшая оценку собственного тела.

Интерииоризация идеалов красоты приводит к чувству вины и стыда, так как достижение этих идеалов по объективным причинам может быть невозможно.

Вера в то, что свою внешность можно полностью поменять может приводить к экстремальным практикам изменения собственного тела. Однако зачастую эти практики не приносят запланированного результата из-за биологических причин, что приводит женщину к разочарованию и ухудшению оценки собственной внешности [38].

Важным аспектом объективизации является распространение западных ценностей на другие народы, из-за которых женщины из других стран интерииоризируют идеалы красоты, не соответствующие их культуре, и приобретают негативный образ тела, а также расстройства пищевого поведения [36].

Можно говорить о том, что такого рода направление помогает более детализировано изучать воздействия культуры на образ тела женщины. Однако, тотальное невнимание к восприятию образа тела мужчин делает такую теорию достаточно мозаичной и неполной, ведь, в таком случае, медиа объективизируют и мужское тело, зачастую низводя его всего лишь до функции.

1.2.5. Генетико-нейробиологический подход

Этот подход говорит о том, что хотя и психосоциальные факторы важны для формирования отношения к образу тела, но они не полностью объясняют индивидуальные различия в восприятии образа тела и формировании расстройств восприятия образа тела. Давление общества в отношении тела влияет на всех, однако только у некоторых людей вырабатывается негативное восприятие образа тела. Именно из-за этого было выдвинуто предположение о том, что генетические и биологические факторы могут влиять на восприятие образа тела у некоторых людей.

Исследователи начали изучать генетические факторы с помощью близнецового метода, изучали отдельные гены и особенности

функционирования частей мозга для выявления нарушений восприятия образа тела.

Было выяснено, что по крайней мере 50% индивидуальных различий в проблемах с восприятием образа тела обусловлены генетическими факторами.

Так, был выявлен ген 5-HTTLPR, который связан с возникновением нервной анорексии и нервной булимии, а также с более низкой удовлетворённостью телом у женщин.

Также исследования с использованием магнитно-резонансной томографии показали, что у женщин с дисморфическим расстройством тела в ответ на изображения с более полными людьми, по сравнению с контрольной группой, была повышена активация левого полушария в префронтальной коре, а также в височной доле головного мозга, которые отвечают за детализацию восприятия лиц. Помимо этого, у таких женщин была повышена активация частей мозга, отвечающих за страх и беспокойство [43].

Подытоживая, можно сказать, что этот подход является достаточно перспективным, однако существует недостаток исследований в данном направлении.

1.2.6. Образ тела в позитивной психологии

В отличие от всех предыдущих подходов, этот подход имеет концептуальные различия от выше представленных. Другие подходы к пониманию образа тела в своей основе акцентируют внимание на негативном образе тела. Позитивная же психология в основе своих исследований ставит изучение позитивных аспектов образа тела – те особенности, которые помогают поддерживать положительный образ тела, несмотря на влияние различных факторов [33].

Сторонники этого подхода говорят, что сосредоточение внимания на смягчении негативного образа тела без стратегии продвижения положительного образа тела ограничило область исследования образа тела в целом и исключило из объекта изучения такую важную область, как

позитивный образ тела. Такая концептуальная проблема, как ни парадоксально, мешает улучшать образ тела. Терапия, сконцентрированная на снижении негативных эффектов, не может улучшить образ тела, а может сделать его только нейтральным («Я больше не ненавижу своё тело, я просто терплю его») [50].

Позитивный образ тела является другим феноменом, а не просто отсутствием негативной оценки собственного тела. Так было выяснено, что существует 3 типа отношения к собственному телу – негативный образ тела, недовольство собственным телом в пределах нормы и позитивный образ тела.

Источники образа тела

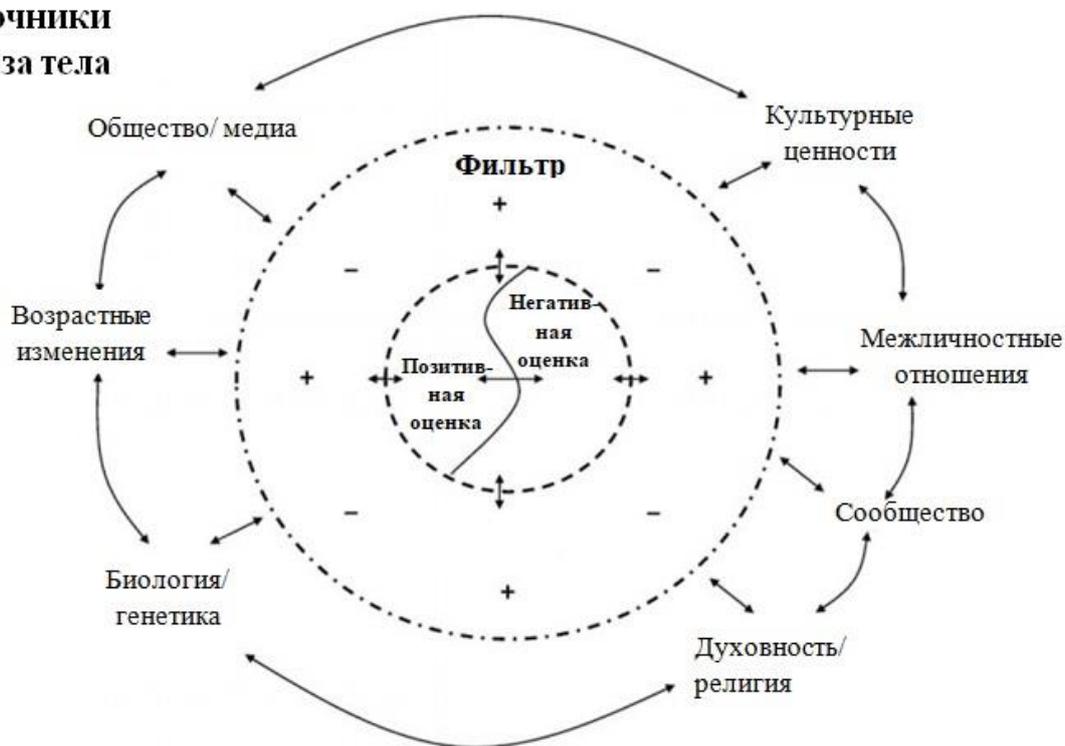


Рис.2 Целостная обобщённая модель образа тела.

На рисунке изображена целостная модель образа тела. На ней показано, что образ тела взаимосвязан со многими факторами и что они подвергаются фильтрации, а также то, что образ тела изменяем. Люди с положительным образом тела посредством фильтрации информации воспринимают только часть влияний, а если негативные факторы и влияют на людей, то они изменяются и преобразуются, изменяя на образ тела [53].

Можно сказать, что этот подход нацелен на изучение детерминант положительного образа тела для последующей разработки программ предотвращения негативного восприятия образа тела и повышения общего благополучия людей [39].

Обобщая, можно сказать, что исследования позитивного образа тела – достаточно новое и перспективное направление в психологии. Эти исследования помогают понять детерминанты позитивного образа тела для последующего улучшения программ терапии и предотвращения негативного образа тела.

1.3. Анализ отечественных и зарубежных эмпирических исследований образа тела

Переходя к практическим исследованиям, связанных с образом тела, необходимо отметить несколько моментов.

Первое, о чём необходимо упомянуть, это то, что существует большая диспропорция между отечественными и зарубежными исследованиями образа тела. В отечественной психологии эта тема исследована недостаточно, поэтому существует большой пробел в представлениях об образе тела у россиян.

Помимо этого, существует разница в количестве статей между исследованиями негативного и позитивного образа тела – до недавнего времени акцент ставился на изучении отрицательного образа тела и связанных с ним расстройств пищевого поведения. Но сейчас ситуация меняется, и появляется большое количество исследований, изучающих положительный образ тела.

И, наконец, исследователи изучали в основном женщин и молодых девушек, почти не исследуя мужчин. Конечно, сейчас ситуация изменилась, но до сих пор существует недостаток исследований, изучающих образ тела мужчин.

Рассматривая отечественные исследования образа тела, можно отметить ряд особенностей. Так, российские исследователи чаще всего заинтересованы

в изучении детского восприятия образа тела, а также в изучении студентов. Также большинство исследований проводилось на женщинах.

Было выяснено, что положительный образ тела у детей взаимосвязан с занятиями спорта [4, 5], а дети с ДЦП и интеллектуальным недоразвитием имеют отрицательный образ тела [12]. Если рассматривать студентов и людей старшего школьного возраста, то выяснилось, что молодые девушки 16-17 лет адекватно оценивают свою внешность, но при этом высоко ориентированы на внешность [17], а высокий социометрический статус студенток связан с положительным образом тела [18].

Кроме молодых людей, изучались лица с ожирением и пищевыми расстройствами – выяснилось, что у лиц с расстройствами пищевого поведения наблюдается размытость телесного образа в сочетании с негативным образом тела [6].

Также в духе психоаналитической традиции была изучена взаимосвязь между типом привязанности и особенностями физического я [16] – надёжно привязанные лица имеют положительный образ тела.

Помимо этого, проводилось кросс-культурное сравнение между российскими и американскими студентами. Выяснилось, что российская выборка имеет несколько меньшую обеспокоенность лишним весом и большую удовлетворённость параметрами тела, чем американская [11].

Если говорить в целом, то в отечественной науке почти не проводились исследования по данной теме. Можно предположить, что существуют: а) теоретические проблемы освещения темы образа тела в отечественной науке, т.к. российские теоретики почти не изучали данную тему, а использование англоязычных статей затруднено вследствие существования языкового барьера; б) существует недостаток валидных методик изучения образа тела. Такие методики только начинают переводиться и разрабатываться отечественными психологами.

Помимо этого можно отметить, что множество не приведённых в анализе исследований имели неудовлетворительные статистические данные и/или

исследователи использовали методики с неизвестными психометрическими данными.

Однако, вместе с приведёнными недостатками, существуют и достоинства российских исследований. Так, существует определённое понимание того, что тема онтогенетического развития образа тела недостаточно изучена не только в российской, но и в мировой практике, поэтому предпринимаются попытки изучения данного вопроса.

Переходя к анализу зарубежных эмпирических исследований образа тела, необходимо отметить, что на современном этапе развития науки в данной сфере происходит дифференциация и специализация исследований, т.е. существует потребность в исследовании специфических выборок, поэтому современные исследования зачастую носят узкий и достаточно прикладной характер.

Если говорить о влиянии культурных факторов на женщин, то можно отметить исследование, изучающее влияние масс-медиа на изображение тела. В ходе эксперимента выяснилось, что даже 5-минутный показ людей, соответствующих идеалам внешности, приводит к ухудшению удовлетворенности внешностью, особенно у женщин, ориентированных на внешность [54]. В другом исследовании выяснилось, что СМИ достаточно сильно влияют на инертиоризацию идеалов красоты, а также то, что на общую оценку внешности достаточно сильно влияют межличностные отношения и самооценка [51].

Масс-медиа также влияют и на мужчин – так, можно отметить один вывод из результатов исследования идеалов внешности для мужчин. Выяснилось, что давление СМИ является основополагающим фактором принятия общекультурного идеала внешности для мужчин [49]. В другом исследовании во время просмотра телевизионной программы в рекламные блоки вставляли мужчин с идеализированной внешностью. Участники, подвергшиеся такому воздействию, стали более подавленными и были не удовлетворены своей мускулатурой [20].

Если же говорить о разнице между мужскими и женскими культурными идеалами внешности, то можно сказать, что идеал внешности для мужчин – это стройное, но мускулистое тело [47], а для женщин – худое и подтянутое [31].

Переходя к исследованиям, изучающим взаимодействие личностных факторов и образа тела, необходимо рассмотреть одну статью, в которой изучались личностные факторы, влияющие на позитивный образ тела. Так, выяснилось, что низкий нейротизм, высокая экстраверсия и маскулинность взаимосвязаны с положительным образом тела [45].

Помимо этого, с положительным образом тела у женщин связана такая черта, как снисхождение к самому себе [52].

Кроме исследований взрослых людей, проводилось множество исследований образа тела у детей и подростков. В одном из исследований выяснилось, что в начальной школе образ тела детей является достаточно позитивным, становясь отрицательным во время подросткового возраста [42]. Другое исследование показало, что позитивный образ тела у подростка характеризовался акцентом на функциональные возможности тела, а также на принятии своих недостатков. Кроме того, положительный образ тела у детей был связан с занятиями спортом [30].

Помимо этого, проводились кросс-культурные исследования образа тела [35, 44], исследовалось влияние игрушек на восприятие образа тела у детей [21], влияние медитации на восприятие образа тела [22] и т.д.

Если обобщать, то можно сказать, что зарубежные исследователи изучают достаточно широкий круг вопросов, связанных с образом тела. Озвучено лишь небольшое количество исследований, однако и по представленным исследованиям видно, что разработанность данной темы у зарубежных исследователей гораздо выше, чем у отечественных.

Так, исследуются разные группы населения разных возрастов, изучаются как отрицательный, так и положительный образ тела, изучаются разные факторы, влияющие на образ тела, используются различные шкалы для

оценки образа тела и т.д. Таким образом, проблема образа тела изучается досконально, исходя из разных теоретических перспектив, с разных сторон.

Однако необходимо увеличить количество лонгитюдных исследований образа тела для лучшего понимания процесса формирования отношения к телу.

Подводя итоги, можно сказать, что образ тела – это многогранное явление, которое может изучаться с разных сторон. Существует множество взглядов, которые отличаются различным пониманием образа тела, однако все они говорят, что образ тела – это совокупность переживаний, связанных с собственным телом.

Образ тела активно изучается психологическим сообществом – определяются детерминанты образа тела, изучаются различия в образе тела разных групп, рассматриваются гендерные влияния на образ тела, составляются программы по улучшению восприятия негативного образа тела и предотвращение его появления, рассматриваются позитивные аспекты восприятия тела. Однако до полного понимания этого феномена нам далеко, ибо не так однозначны результаты распространённости различных типов восприятия образа тела, существуют пробелы в понимании формирования образа тела, а терапевтические программы не всегда показывают свою эффективность. Именно из-за этого необходимо продолжать исследовать образ тела.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

Цель работы: изучить личностные особенности, влияющие на восприятие образа тела у мужчин и женщин.

Задачи работы:

1. Изучить особенности восприятия образа тела у мужчин и женщин в возрасте от 18 до 35 лет.
2. Выявить значимые взаимосвязи между параметрами восприятия образа тела и личностными свойствами.
3. Сравнить различия в характере взаимосвязей между мужчинами и женщинами.
4. Изучить влияние личностных характеристик на восприятие образа тела у мужчин и женщин с помощью дисперсионного анализа.
5. Провести сравнительный анализ личностных свойств, влияющих на восприятие образа тела у мужчин и женщин.

Предмет исследования: влияние личностных характеристик на восприятие образа тела

Объект исследования: образ тела

Характеристика выборки: выборку исследования составило 88 человек в возрасте от 18 до 35 лет, 44 мужчины и 44 женщины разных профессий.

Гипотезы:

Основная гипотеза исследования: восприятие образа тела у мужчин и женщин существенно связано с личностными особенностями.

Частные гипотезы исследования:

1. Фактором, влияющим на образ тела вне зависимости от пола, является самооценка, потребность к привлечению внимания и озабоченность лишним весом.
2. Образ тела женщин в значительной мере связан с эмоциональными качествами, а образ тела мужчин – с реальными показателями фигуры и веса.

Этапы исследования:

На *первом этапе* был проведён анализ зарубежных исследований, направленных на исследование образа тела. Были выявлены основные личностные особенности, которые могут быть взаимосвязаны с образом тела.

На *втором этапе* исследования методики предлагались испытуемым. Были выявлены основные корреляции между личными данными, личностными особенностями и параметрами восприятия образа тела.

На *третьем этапе* исследования отбирались личностные особенности, значимо коррелирующие с параметрами восприятия образа тела. Затем был проведен однофакторный дисперсионный анализ для выявления влияний личностных особенностей на параметры восприятия образа тела, а так же для выявления их взаимосвязи между собой.

2.2. Методы исследования

Для исследования использовались следующие группы психодиагностических методик:

Методики исследования личностных особенностей:

1. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн.

Модификация А.М. Прихожан.

Назначение методики. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. (показатели самооценки). Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание [9].

Шкалы, входящие в методику: здоровье, умственные способности, характер, внешность, уверенность в себе, счастье, успешность.

Процедура исследования: испытуемый отмечает в бланке ответов на линии свой уровень представленного качества (ПРИЛОЖЕНИЕ А).

Обработка результатов: с помощью линейки измеряется длина линии до поставленной испытуемым отметки. Количество сантиметров переводится в

баллы посредством умножения на 10. Подсчитывается среднее между всеми шкалами, кроме здоровья (эта шкала – тренировочная). Затем производится оценка результатов по шкале:

0-44 балла – заниженная самооценка.

45-74 балла – адекватная самооценка.

75-100 баллов – завышенная самооценка.

2. Пятифакторный опросник личности, адаптация А.Б. Хромова.

Назначение методики. Изучение выраженности 5 факторов личности – нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность [15], ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

Шкалы, входящие в методику.

Первичные компоненты:

- 1.1 активность – пассивность
- 1.2 доминирование – подчиненность
- 1.3 общительность – замкнутость
- 1.4 поиск впечатлений – избегание
- 1.5 привлечение внимания – избегание
- 2.1 теплота – равнодушие
- 2.2 сотрудничество – соперничество
- 2.3 доверчивость – подозрительность
- 2.4 понимание – непонимание
- 2.5 уважение других – самоуважение
- 3.1 аккуратность – неаккуратность
- 3.2 настойчивость – слабоволие
- 3.3 ответственность – безответственность
- 3.4 самоконтроль – импульсивность
- 3.5 предусмотрительность – беспечность
- 4.1 тревожность – беззаботность
- 4.2 напряженность – расслабленность
- 4.3 депрессивность – эмоциональная комфортность

- 4.4самокритика – самодостаточность
- 4.5эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность
- 5.1любопытство – консерватизм
- 5.2мечтательность – реалистичность
- 5.3артистичность – неартистичность
- 5.4сензитивность – нечувствительность
- 5.5пластичность – ригидность

Вторичные факторы:

- 1.0 Экстраверсия – Интроверсия
- 2.0 Привязанность – Отделенность
- 3.0 Контролирование – Естественность
- 4.0 Эмоциональность – Сдержанность
- 5.0 Игривость – Практичность

3. Полоролевой опросник (С.С. Бем)

Назначение методики. Диагностика маскулинности – фемининности испытуемых [3].

Шкалы, входящие в методику: маскулинность, феминность (ПРИЛОЖЕНИЕ В).

Методики исследования образа тела и представлений о красоте:

1.Мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ-AS)Томаса Ф. Кэша, в адаптации Л.Т. Баранской и С.С. Татауровой.

Назначение методики. Методика предназначена для оценки различных аспектов образа собственного тела (ПРИЛОЖЕНИЕ Г).

Шкалы, входящие в методику: оценка внешности, ориентация на внешность, удовлетворенность параметрами тела, оценка лишнего веса и оценка собственного веса [21].

2. Шкала оценки веса А.С. Харриса

Назначение методики. Шкала представляет собой фото из ряда мужских и женских фигур разного размера. Выбирая номер фигуры, испытуемый

указывает на субъективные представления о собственном теле. Размер фигуры сопоставлен с оценкой ИМТ [34].

Шкалы исследования: представления о реальной фигуре, об идеальной фигуре, а так же представления о фигуре с точки зрения других (ПРИЛОЖЕНИЕ Д).

2.3. Методы математической обработки данных

В качестве методов математической обработки данных в исследовании использовались:

1. Описательная математическая статистика.
2. Корреляционный анализ по Спирмену.
3. Однофакторный дисперсионный анализ.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ВОСПРИЯТИИ ОБРАЗА ТЕЛА

3.1. Изучение восприятия образа тела у мужчин и женщин

Одной из задач работы являлось изучение особенностей образа тела у мужчин и женщин от 18 до 35 лет.

Для этого использовался многокомпонентный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ).

3.1.1. Результаты анализа восприятия образа тела у мужчин

Результаты по шкале «Оценка внешности» позволили выявить следующие данные:

- 1) 5 % испытуемых имели низкие показатели по этой шкале;
- 2) 95 % испытуемых имели средние показатели оценки внешности.

Средние показатели по данной шкале говорят о том, что человек в целом удовлетворён своей внешностью, люди оценивают адекватно свои «недостатки», принимают их. Низкие баллы говорят об общей неудовлетворенности своим внешним видом.

Можно отметить, что большинство мужчин оценивают свою внешность как удовлетворительную, незначительное количество мужчин отрицательно оценивают свою внешность, а также нет мужчин, которые бы были полностью удовлетворены своей внешностью.

Результаты по шкале «Удовлетворённость параметрами тела» показали следующие данные:

- 1) 16 % испытуемых имели низкую удовлетворённость параметрами тела;
- 2) 77% имели средние показатели;
- 3) 7% имели высокие показатели.

Шкала «Удовлетворенность параметрами тела» схожа на шкалу «Оценка внешности», но эта шкала также описывает и оценивает удовлетворённость отдельными параметрами своего тела.

Высокие показатели по этой шкале говорят о том, что человек доволен параметрами своего тела и оценивает их положительно. Средние показатели

означают, что человек в целом доволен параметрами своего тела, хотя и есть определённые недостатки внешности. Низкие значения по данной шкале говорят нам о том, что человек недоволен параметрами своего тела, хочет их изменить и оценивает их отрицательно.

Можно сказать о том, что большинство мужчин удовлетворены параметрами своего тела, однако тех, кто не доволен своим телом, больше в 2 раза, чем тех, кто полностью удовлетворён параметрами своего тела.

При анализе результатов шкалы «Ориентация на внешность» были выявлены следующие показатели:

- 1) 27% испытуемых имели низкие показатели по данной шкале;
- 2) 73% испытуемых относились к группе со средними показателями.

Ориентация на внешность говорит о степени вклада в свою внешность. Высокие показатели по данной шкале говорят нам о том, что человек достаточно много времени посвящает ухаживающим процедурам, готов тратить на них деньги и время. Средние показатели говорят нам о том, что человек ухаживает за собой, но посвящает этому не так много времени. Низкие же показатели говорят о том, что человек почти не ухаживает за собой.

Можно сказать, что большая часть мужчин имеет средние показатели, и около трети – не заботятся о себе.

По шкале «Озабоченность лишним весом» выявлены следующие показатели:

- 1) 41% испытуемых имеют низкие показатели;
- 2) 52% имеют средние показатели;
- 3) 7% имеют высокие показатели.

Данная шкала оценивает чувство страха и тревоги при наборе веса, озабоченность контролем своего веса в целом, соблюдение диет и мероприятий по стабилизации веса.

Высокие показатели по данной шкале говорят о том, что человек боится набрать вес, при наборе веса испытывает негативные ощущения и всеми

силами пытается контролировать вес. Средние показатели говорят о том, что человек следит за своим весом, но не очень боится его набрать, а к колебаниям веса относится более-менее спокойно. Низкие баллы по данной шкале говорят о том, что человек не испытывает страха перед набором веса и его не волнуют колебания веса.

Общий вывод. Итак, можно сказать, что мужчины почти поровну распределились между группами с низкими и средними баллами, однако людей со средними баллами всё равно несколько больше. И совсем немного мужчин боится набрать вес.

3.1.2. Результаты анализа восприятия образа тела у женщин

Похожие показатели между мужчинами и женщинами выявлены по шкале «Оценка внешности»:

- 1) 7% женщин не довольны своей внешностью;
- 2) 93% женщин имеет средние показатели.

Несколько другие показатели получились по шкале «Удовлетворённость параметрами тела»:

- 1) 16% испытуемых имеют низкие показатели;
- 2) 61% имеют средние показатели;
- 3) 23% имеют высокие показатели.

По такому распределению можно говорить о том, что гораздо больше женщин, в отличие от мужчин, полностью удовлетворены параметрами своего тела.

При оценке «Ориентации на внешность» были получены следующие показатели:

- 1) 4 % испытуемых имели низкую ориентацию на внешность;
- 2) 89% имели средние показатели;
- 3) 7 % имели высокие показатели.

Такое распределение может говорить о том, что женщины более ориентированы на внешность и больше времени посвящают уходу за собой.

При оценке шкалы «Озабоченность лишним весом» выявлены следующие показатели:

- 1) 7% женщин имеют низкие показатели;
- 2) 48% имеет средние показатели;
- 3) 45% имеют высокую озабоченность лишним весом.

Такое распределение говорит нам о том, что женщины гораздо сильнее озабочены набором веса, чем мужчины. Почти половина женщин испытывают негативные чувства при наборе веса и боятся этого.

Ниже приведём итоги данного анализа.

Почти все мужчины в выборке имеют среднюю удовлетворённость своей внешностью, а также среднюю ориентацию на внешность и озабоченность лишним весом. Однако также примерно треть мужчин не проявляют заботы о себе и не боятся набрать вес.

У женщин получились похожие результаты с мужчинами при оценке внешности и удовлетворённости собой. Однако гораздо больше женщин (почти четверть), чем мужчин, полностью удовлетворены параметрами своего тела. Однако, вместе с тем, женщины достаточно сильно озабочены набором веса.

Если подводить итоги, то можно сказать, что оценка внешности не различается между группами, что может говорить об универсальности данного показателя для женщин и мужчин – вероятно, что гендерные роли не влияют на оценку своей внешней привлекательности и параметры её оценки достаточно универсальны для обоих полов и не зависят от гендерных представлений.

Женщины вкладывают больше усилий в поддержании и улучшении своей внешности, и при этом несколько более довольны своими параметрами, несмотря на страх набора веса. Возможно, страх набора веса влияет на поведение женщин, и они пытаются лучше заботиться о себе. Если рассматривать страх набора веса, то можно предположить, что этот страх

связан с современными идеалами красоты, и с тем, что гендерные роли женщин сильнее связаны с внешней привлекательностью, чем у мужчин.

Мужчины гораздо нейтральнее относятся к изменениям своей внешности. Значительно большее количество мужчин не любят заботиться о себе и не испытывают страх перед набором веса. Такого рода отношение к внешности может быть связано с несколько иными представлениями об идеале красоты для мужчин в обществе и о роли красоты в жизни мужчины.

3.2. Исследование значимых взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и личностными характеристиками

Следующей задачей работы было выявление значимых взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и личностными характеристиками.

Для выполнения данной задачи проводился корреляционный анализ (по Спирмену) между личностными характеристиками и параметрами восприятия образа тела в мужской и женской группах.

Корреляционный анализ проводился отдельно в двух подвыборках. В анализе было выделено несколько параметров.

Обратимся к группе мужчин.

Таблица 1

Значимые корреляции между параметрами восприятия образа тела, демографическими данными и характеристиками фигуры у мужчин

| Параметры | Оценка внешности | Средняя фигур | Возраст | ИМТ |
|------------------------------------|------------------|---------------|---------|---------|
| Ориентация на внешность | 0,424* | – | -0,371* | – |
| Удовлетворённость параметрами тела | 0,381* | – | – | – |
| Озабоченность лишним весом | -0,488** | 0,508** | – | 0,523** |
| Самооценка веса | – | 0,745** | – | – |

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Была выявлена прямая взаимосвязь между оценкой собственной внешности и ориентации на внешность ($r = 0,424$, $p < 0,05$), а также между оценкой внешности и удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,381$, $p < 0,05$). Это говорит нам о том, что чем выше мужчины оценивают свою внешность и своё тело, тем больше они пытаются заботиться о нём.

Однако, с другой стороны, выявлена обратная взаимосвязь между оценкой своей внешности и озабоченностью своим весом ($r = -0,488$, $p < 0,01$). Эти данные говорят нам о том, что отрицательная оценка своей внешности взаимосвязана с боязнью набрать вес.

Эти данные можно связать с другой характерной особенностью образа тела у мужчин. Так, если рассматривать прямую взаимосвязь между озабоченностью лишним весом и самооценкой своей фигуры ($r = 0,508$, $p < 0,01$), прямую взаимосвязь между озабоченностью лишним весом и индексом массы тела ($r = 0,523$, $p < 0,01$), а также прямую взаимосвязь между самооценкой веса и самооценкой своей фигуры ($r = 0,745$, $p < 0,01$), то можно сделать вывод, что образ тела мужчин достаточно сильно связан с объективной реальностью и оценкой параметров собственного тела. Страх

мужчин пополнить основан на знаниях о собственном весе, о своей фигуре и реальной оценке лишнего веса.

Следующая характерная особенность представлений об образе тела у мужчин основана на следующих данных. Выявлена обратная корреляционная связь между ориентацией на внешность и возрастом ($r = -0,371, p < 0,05$). Чем старше мужчина, тем меньше он заботится о себе. Это может быть связано с изменениями ролей мужчин с возрастом. Так, возможно, переходя от юности к взрослости, мужчина переходит от активного поиска партнёра (который предполагает уход за собой) к формированию семьи и концентрирует своё внимание на других вещах, не связанных с внешностью. Возможно, эти результаты связаны с разными представлениями о роли внешности в жизни мужчины между людьми разного возраста.

Таблица 2

Значимые корреляции между параметрами восприятия образа тела и личностными особенностями у мужчин

| Параметры | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|
| Оценка внешности | 0,518** | – | 0,364* | 0,491** | – | -0,373* | – |
| Ориентация на внешность | – | 0,571** | 0,501** | 0,622** | 0,428* | – | – |
| Удовлетворённость параметрами тела | 0,406* | – | – | – | – | – | – |
| Самооценка веса | – | – | – | – | – | – | -0,454* |

Примечания: 1 – самооценка; 2 – артистичность; 3 – привлечение внимания; 4 – понимание; 5 – напряженность; 6 – самокритика; 7 – самоконтроль поведения.

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Переходя к рассмотрению взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и личностными характеристиками у мужчин можно выявить несколько особенностей.

Выявлена прямая взаимосвязь между самооценкой и оценкой внешности ($r = 0,518$, $p < 0,01$), а также между самооценкой и удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,406$, $p < 0,05$). Такого рода данные говорят нам о том, что чем выше самооценка у мужчины, тем выше он оценивает собственную внешность и более удовлетворён параметрами своего тела. Эти данные могут иметь несколько интерпретаций. Либо оценка своей внешности настолько глобальна, что значительно влияет на самооценку и может её менять, либо общая оценка себя в положительном или отрицательном ключе может влиять на оценку своей внешности.

Для дальнейшего анализа рассмотрим корреляции, связанные с оценкой собственной внешности.

Была получена отрицательная значимая корреляция между самооценкой веса и самоконтролем поведения ($r = - 0,454$, $p < 0,05$). Чем меньше контролирует себя мужчина, тем собственный вес кажется ему больше. Причина повышенного веса у мужчин может заключаться в том, что они слабо контролируют себя и свои пищевые привычки.

Так, была получена значимая прямая взаимосвязь между оценкой внешности и такой чертой, как понимание другого человека ($r = 0,491$, $p < 0,01$). Чем лучше мужчина понимает эмоции, мысли, чувства и поведение другого человека, тем выше он оценивает свою внешность. Возможно, такие результаты говорят нам о том, что мужчина с более высоким эмоциональным интеллектом лучше распознаёт сигналы симпатии от другого человека. А большее количество распознанных сигналов симпатии помогает повышать самооценку своей внешности.

Помимо этого, была получена прямая значимая взаимосвязь между оценкой внешности и желанием привлечения внимания ($r = 0,364$, $p < 0,05$). Чем большего внимания пытается получить мужчина, тем выше у него оценка внешности. Я думаю, что эта особенность объясняется тем, что чувствующий себя привлекательным мужчина может не бояться привлекать

к себе внимание, т.к. он уверен в себе из-за высокой самооценки, сопровождающую его представления о привлекательности.

Также была получена обратная значимая взаимосвязь между оценкой внешности и самокритикой ($r = - 0,373$, $p < 0,05$). Чем менее критичен мужчина, тем лучше он оценивает собственную внешность. Это может объясняться тем, что повышенная критичность заставляет концентрироваться на своих недостатках, а не на достоинствах, что может порождать отрицательное отношение к собственному телу.

Переходя к анализу корреляций, связанных с ориентацией на внешность, необходимо привести триаду корреляций связанных характеристик. Так, существуют достаточно сильные и значимые положительные корреляции между ориентацией на внешность и артистичностью ($r = 0,571$, $p < 0,01$), ориентацией на внешность и привлечением внимания ($r = 0,501$, $p < 0,01$), а также ориентацией на внешность и пониманием другого человека ($r = 0,622$, $p < 0,01$). Так, мужчина, заботящийся о себе, артистичен, любит привлекать к себе внимание, а так же хорошо понимает других людей. Складывается представление, что можно объединить эти характеристики в одну общую – такие характеристики в какой-то мере отражают экстравертированность ориентированных на внешность людей. Можно предположить, что любя привлекать к себе внимание, имея определённую артистичность, хорошо разбираясь в других людях, экстравертированные мужчины любят следить за собой, так как приятная внешность помогает удовлетворять потребности во взаимодействии с другими людьми.

Но вместе с этим, существуют и определённые «последствия» ориентации на внешность. Так, выявлена корреляция между ориентацией на внешность и напряжённостью ($r = 0,428$, $p < 0,05$). То есть у мужчин с высокой ориентацией на внешность повышена напряжённость и обострена реакция на стресс. Возможно, это связано с тем, что ориентация на внешность порождает определённое недовольство собой, которое может выражаться в пониженной стрессоустойчивости. Также тщательно ухаживающие за собой мужчины,

высоко ценя внешность в целом, могут бояться выставлять себя в непривлекательном свете. Такого рода страхи могут порождать напряжённость и повышать стресс.

Теперь перейдём к женской подвыборке.

Таблица 3

Значимые корреляции между параметрами восприятия образа тела и личностными особенностями у женщин

| Параметры | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|--------|
| Оценка внешности | – | 0,629** | 0,412** | 0,442** | – | – |
| Ориентация на внешность | – | – | 0,490** | 0,337* | – | – |
| Удовлетворённость параметрами тела | 0,496** | 0,768** | – | – | 0,395** | 0,360* |
| Озабоченность лишним весом | –0,466** | –0,316* | – | – | – | – |
| Самооценка веса | –0,383* | | – | – | – | – |

Примечания: 1 – оценка внешности; 2 – самооценка; 3 – привлечение внимания; 4 – понимание; 5 – настойчивость; 6 – маскулинность.

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Были выявлена группа корреляций, связанных с оценкой внешности и другими параметрами оценки тела. Но для нашего анализа важно рассмотреть одну конкретную корреляцию. Это обратная взаимосвязь между оценкой внешности и самооценкой веса ($r = -0,383$, $p < 0,05$). Такая взаимосвязь показывает, что высокая оценка собственной внешности взаимосвязана с низкой оценкой собственного веса. Можно сказать, что такие результаты объясняются тем, что женский идеал красоты предполагает достаточно низкий вес.

Следующей следует рассмотреть группу корреляций, связанных с самооценкой. Были выявлены достаточно высокие прямые корреляции между самооценкой и оценкой внешности ($r = 0,629$, $p < 0,01$), самооценкой и

удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,768$, $p < 0,01$), а также обратная корреляция между самооценкой и озабоченностью лишним весом ($r = -0,316$, $p < 0,05$). Такого рода данные рассказывают нам о том, что у женщин с высокой самооценкой высока оценка собственной привлекательности, а также высока удовлетворённость собственным телом. Однако чем выше озабоченность лишним весом, тем ниже самооценка. Такого рода результаты могут объясняться тем, что страх набрать лишний вес может выражать общее неприятие себя и изменений своего тела, сопутствующие низкой самооценке.

Было выявлено, что удовлетворённость параметрами тела значимо положительно коррелирует с такими характеристиками, как настойчивость ($r = 0,395$, $p < 0,01$) и маскулинность ($r = 0,360$, $p < 0,05$). То есть чем выше у женщины удовлетворённость параметрами своего тела, тем более она настойчива, а качества её личности более мужские. Возможно это связано с тем, что настойчивых и достаточно мужественных женщин не волнуют вопросы о привлекательности. Также это может быть связано с несколькими идеалами привлекательности для таких женщин.

Таблица 4

Значимые корреляции между параметрами восприятия образа тела и эмоциональными качествами у женщин

| Параметры | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|
| Оценка внешности | 0,409** | – | – | – 0,368* | – 0,508** |
| Удовлетворённость параметрами тела | – | – 0,307* | – 0,371* | – 0,397** | – 0,606** |
| Озабоченность лишним весом | 0,440** | – | – | – | 0,402** |

Примечания: 1– сензитивность; 2 – тревожность; 3– напряженность; 4 – депрессивность; 5 – самокритика.

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

По представленной таблице видно, что самокритика является важным компонентом в представлениях женщин о собственной внешности.

Так, самокритика обратно пропорционально связана с оценкой внешности ($r = - 0,508$, $p < 0,01$) и удовлетворённостью параметрами тела ($r = - 0,606$, $p < 0,01$), а также прямо коррелирует с озабоченностью лишним весом ($r = 0,402$, $p < 0,01$). Т.е. самокритичные женщины хуже оценивают свою внешность, менее удовлетворены параметрами своего тела и достаточно озабочены своим весом. Самокритика приводит к концентрации на недостатках, что, в свою очередь, определяет неудовлетворённость своим телом и внешностью. Беспокойство по поводу своего веса является следствием самокритики, так как самокритичной женщине достаточно сложно прийти к своему идеалу красоты.

Следующей необходимо рассмотреть корреляции, связанные с оценкой внешности.

Так, оценка внешности значимо положительно взаимосвязана с сензитивностью ($r = 0,409$, $p < 0,01$). Чувствительные и эмоциональные женщины положительно относятся к своей внешности. Вероятно, более чувствительные женщины лучше оценивают свою внешность, так как лучше понимают себя и свои чувства, поэтому более снисходительно относятся к своим недостаткам.

Также оценка внешности отрицательно взаимосвязана с депрессивностью ($r = 0,368$, $p < 0,05$). Чем депрессивнее женщины, тем хуже они оценивают свою внешность. Такого рода взаимосвязь кажется довольно понятной, так как депрессия в силу биологических причин может влиять на субъективное восприятие мира, в том числе и на восприятие своей внешности.

Следующей стоит рассмотреть группу корреляций, связанных с удовлетворённостью параметрами своего тела. Так, с ней отрицательно взаимосвязаны такие черты личности, как тревожность ($r = 0,307$, $p < 0,05$), напряжённость ($r = 0,371$, $p < 0,05$) и депрессивность ($r = 0,397$, $p < 0,01$). То есть у более тревожных, напряжённых и депрессивных женщин показатели удовлетворённости параметрами тела ниже. Такая «триада» отрицательных

симптомов может говорить о важности принятия своего тела в контексте эмоционального здоровья и самочувствия.

Помимо всего этого, выявлена прямая связь между сензитивностью и озабоченностью лишним весом ($r = 0,409$, $p < 0,01$). У чувствительных и эмоциональных женщин более ярко выражен страх набора веса. Возможно, такие женщины более трепетно относятся к собственному телу и негативные переживания, связанные с телом, вызывают у них больше чувств, чем у менее чувствительных. Поэтому страх прибавки в весе у них более ярко выражен. С другой стороны, существуют данные, которые говорят нам о том, что чувствительные женщины более довольны своей внешностью. Такого рода результаты говорят нам о том, что, вероятно, чувствительность не является специфичным критерием для определения конкретного параметра восприятия образа тела, будь то озабоченность собственным весом или оценка внешности. Чувствительные женщины могут быть как и озабочены собственным весом, так и довольны своей внешностью.

Резюмируя, можно описать основные особенности для каждой из групп.

Так, при оценке своего тела, мужчины в большей мере опирается на объективные показатели. Этот вывод подтверждает взаимосвязь между озабоченностью лишним весом и самооценкой своей фигуры ($r = 0,508$, $p < 0,01$), взаимосвязь между озабоченностью лишним весом и индексом массы тела ($r = 0,523$, $p < 0,01$), а также взаимосвязь между самооценкой веса и самооценкой своей фигуры ($r = 0,745$, $p < 0,01$). Изменение ролевого функционирования с возрастом уменьшает субъективную ценность внешности у мужчин. Эту закономерность может подтвердить обратная взаимосвязь между возрастом и ориентацией на внешность ($r = - 0,371$, $p < 0,05$). Ориентированные на внешность мужчины согласны с предоставленными идеалами красоты СМИ и более ориентированы на сравнение себя с ними. Эту закономерность подтверждает взаимосвязь между ориентацией на внешность и показателем сравнения себя со СМИ ($r = 0,499$, $p < 0,01$). Самооценка достаточно сильно взаимосвязана с

представлениями об образе тела у мужчин. Эту закономерность подтверждают взаимосвязи между самооценкой и оценкой внешности ($r = 0,518$, $p < 0,01$), а также между самооценкой и удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,406$, $p < 0,05$). Причина набора веса у мужчин связана с недостатком самоконтроля. Это подтверждает отрицательная взаимосвязь самооценкой веса и самоконтролем поведения ($r = -0,454$, $p < 0,05$). Забота о своем теле связана с экстравертивными качествами. Это подтверждается взаимосвязями между ориентацией на внешность и артистичностью ($r = 0,571$, $p < 0,01$), ориентацией на внешность и привлечением внимания ($r = 0,501$, $p < 0,01$), а также ориентацией на внешность и пониманием другого человека ($r = 0,622$, $p < 0,01$). Самокритика снижает удовлетворённость внешностью. Это подтверждается отрицательной взаимосвязью между оценкой внешности и самокритикой ($r = -0,373$, $p < 0,05$).

У женщин идеал красоты взаимосвязан с достаточно низким весом. Это подтверждается обратной взаимосвязью между оценкой внешности и самооценкой веса ($r = -0,383$, $p < 0,05$). Образ тела у женщин также значительно связан с самооценочным компонентом личности. Это подтверждается корреляциями между самооценкой и оценкой внешности ($r = 0,629$, $p < 0,01$), самооценкой и удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,768$, $p < 0,01$), а также обратной корреляцией между самооценкой и озабоченностью лишним весом ($r = -0,316$, $p < 0,05$). Мужские черты характера и настойчивость взаимосвязаны с положительным образом тела. Это подтверждается взаимосвязью между удовлетворённостью параметрами тела, настойчивостью ($r = 0,395$, $p < 0,01$) и маскулинностью ($r = 0,360$, $p < 0,05$). Самокритика является важным компонентом представлений женщин о собственной внешности. Это подтверждается обратной взаимосвязью самокритики и оценки внешности ($r = -0,508$, $p < 0,01$), а также удовлетворённости параметрами тела ($r = -0,606$, $p < 0,01$), и прямой корреляции самокритики с озабоченностью лишним весом ($r = 0,402$, $p < 0,01$). Негативные эмоции взаимосвязаны с отрицательным образом тела. Это

подтверждается отрицательной взаимосвязью оценки внешности с депрессивностью ($r = 0,368$, $p < 0,05$), отрицательные корреляции между удовлетворённостью параметрами тела и тревожностью ($r = 0,307$, $p < 0,05$), напряжённостью ($r = 0,371$, $p < 0,05$) и депрессивностью ($r = 0,397$, $p < 0,01$).

3.3. Изучение различий в характере взаимосвязей образа тела и личностных характеристик между мужчинами и женщинами

Следующей задачей исследования было сравнение различий в характере взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и личностными особенностями у мужчин и женщин.

Для этого был произведён качественный сравнительный анализ полученных корреляций в группе мужчин и женщин.

Обратимся к общим особенностям 2-х представленных групп.

Так, были получены похожие взаимосвязи между оценкой внешности и удовлетворённостью параметрами тела (у мужчин: $r = 0,381$, $p < 0,05$; у женщин: $r = 0,496$, $p < 0,01$), а также между оценкой внешности и озабоченностью лишним весом (у мужчин: $r = - 0,488$, $p < 0,01$; у женщин: $r = - 0,466$, $p < 0,01$) у мужчин и женщин. То есть люди, высоко оценивающие свою внешность, удовлетворены параметрами своего тела и не испытывают страха перед набором веса. Можно говорить о том, что озабоченность лишним весом является индикатором отрицательного образа тела. Такого рода показатели являются универсальными как для мужчин, так и для женщин.

Так же можно говорить о схожести взаимосвязей между самооценкой и образом тела у мужчин и женщин. Однако эта зависимость значительно выше у женщин, чем у мужчин. Так, у мужчин на среднем уровне самооценка связана с оценкой внешности ($r = 0,518$, $p < 0,01$), а также с удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,406$, $p < 0,05$). Женщины же имеют больше связей оценки образа тела с самооценкой, да и качество этих связей несколько выше, чем у мужчин: так, самооценка у женщин взаимосвязана с оценкой внешности ($r = 0,629$, $p < 0,01$), с

удовлетворённостью параметрами тела ($r = 0,768$, $p < 0,01$), а также с озабоченностью лишним весом ($r = -0,316$, $p < 0,05$). Можно говорить о том, образ тела женщины сильно взаимосвязан с самооценкой, тогда как у мужчин картина более неоднозначна.

Ещё одной общей особенностью в группе мужчин и женщин стали взаимосвязи между образом тела и привлечением внимания. Так, существуют достаточно похожие значимые взаимосвязи между привлечением внимания и оценкой внешности (у мужчин: $r = 0,364$, $p < 0,05$; у женщин: $r = 0,412$, $p < 0,01$), а также между привлечением внимания и ориентацией на внешность (у мужчин: $r = 0,501$, $p < 0,01$; у женщин: $r = 0,490$, $p < 0,01$) в обеих группах. Эти данные говорят нам о том, что положительная оценка своей внешности в купе с ориентацией на внешность у людей не зависимо от пола сопровождается такой личностной характеристикой, как желание привлекать к себе внимание. Люди, считающие себя привлекательными и думающие о красоте как важном качестве, любят привлекать к себе внимание.

Вместе с этой характеристикой, можно рассмотреть другую особенность, присущую обеим группам. Так, похожие взаимосвязи были выявлены между пониманием и оценкой внешности (у мужчин: $r = 0,491$, $p < 0,01$; у женщин: $r = 0,442$, $p < 0,01$), а также между пониманием и ориентацией на внешность (у мужчин: $r = 0,622$, $p < 0,01$; у женщин: $r = 0,337$, $p < 0,05$) у мужчин и женщин. В принципе, можно говорить о том, что понимание другого человека, определённый уровень эмпатии у человека сопутствует с положительной оценкой своей внешности и ориентацией на внешность. Можно назвать такие характеристики определёнными эмпатийными качествами. Вероятно, более понимающие других люди лучше воспринимают сигналы симпатии от других людей, что подтверждает их привлекательность в своих глазах. Вместе с тем, они начинают больше ценить как свою, так и чужую внешность, что приводит к повышению ориентации на внешность.

Но вместе с тем, у мужчин такого рода взаимосвязь выражена несколько выше, чем у женщин. К тому же у мужчин существуют другая взаимосвязь,

которую можно объединить вместе с качеством «привлечение внимание» и «понимание» в обобщённую характеристику «экстернальные качества». Это достаточно сильная и значимая положительная корреляция между ориентацией на внешность и артистичностью ($r = 0,571$, $p < 0,01$). То есть мужчины, более ориентированные на внешность, проявляют больше качеств экстравертов, чем такие же женщины.

Помимо этого, можно выделить общее качество, взаимодействующее с оценкой внешности в обеих группах. Это самокритика (у мужчин: $r = -0,373$, $p < 0,05$; у женщин: $r = -0,508$, $p < 0,01$). Можно заметить, что, несмотря на общность этой корреляции, с оценкой внешности самокритика взаимосвязана сильнее именно у женщин. Помимо этого, самокритика у женщин взаимосвязана и с другими параметрами восприятия образа тела – с удовлетворённостью параметрами тела ($r = -0,606$, $p < 0,01$), а также с озабоченностью лишним весом ($r = 0,402$, $p < 0,01$). Исходя из этого, можно сделать вывод, что, несмотря на общечеловеческую взаимосвязь самокритики с отрицательным образом тела, у женщин она влияет на образ тела значительно больше, чем у мужчин.

Так же в целом, у женщин образ тела значительно больше связан с их эмоциональными качествами, нежели чем у мужчин. Так, существует группа взаимосвязей между оценкой внешности и сензитивностью ($r = 0,409$, $p < 0,01$), оценкой внешности и депрессивностью ($r = 0,368$, $p < 0,05$), удовлетворённостью параметрами своего тела и тревожностью ($r = 0,307$, $p < 0,05$), напряжённостью ($r = 0,371$, $p < 0,05$) и депрессивностью ($r = 0,397$, $p < 0,01$). У мужчин же наблюдается только взаимосвязь между ориентацией на внешность и напряжённостью ($r = 0,428$, $p < 0,05$). Эти данные наталкивают на мысль, что женщины более эмоционально и трепетно относятся к своей внешности, что может указывать на большую значимость внешности в гендерных представлениях женщины.

Также существует взаимосвязь между положительным образом тела и маскулинностью, а также с настойчивостью. Удовлетворённость

параметрами тела положительно коррелирует с настойчивостью ($r = 0,395$, $p < 0,01$) и маскулинностью ($r = 0,360$, $p < 0,05$). Эти данные говорят нам о том, что внутренние характеристики могут быть значительно взаимосвязаны с восприятием образа тела.

Образ тела у мужчин же в большей мере взаимосвязан с объективными показателями внешности, тела и привычками. Так, существуют взаимосвязи между озабоченностью лишним весом и самооценкой своей фигуры ($r = 0,508$, $p < 0,01$), между озабоченностью лишним весом и индексом массы тела ($r = 0,523$, $p < 0,01$), между самооценкой веса и самооценкой своей фигуры ($r = 0,745$, $p < 0,01$), а также между самооценкой веса и самоконтролем поведения ($r = -0,454$, $p < 0,05$). Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что образ тела у мужчин строится на объективных представлениях о себе, своём весе и своих привычках.

В итоге можно кратко описать общее и различное в представлениях мужчин и женщин о своём теле. Так, вне зависимости от пола, существует положительная взаимосвязь между оценкой внешности и удовлетворённостью параметрами тела, и отрицательная связь с озабоченностью лишним весом. Таким образом, озабоченность лишним весом является показателем отрицательного образа тела. Самооценка и самокритика достаточно сильно взаимодействует с восприятием образа тела, однако сильнее у женщин, чем у мужчин. У женщин существуют взаимосвязи между удовлетворённостью своим телом и маскулинными качествами. Экстернальные качества взаимосвязаны с ориентацией на внешность у мужчин. Образ тела у женщин в значительной мере связан с эмоциональными качествами, а у мужчин с объективными показателями.

3.4. Изучение влияния личностных характеристик на восприятие образа тела

Ещё одной задачей работы являлось изучение влияния личностных характеристик на восприятие образа тела.

Для выполнения этой задачи сначала был определён круг значимых корреляций образа тела и личностных особенностей для каждого из параметров восприятия образа тела в группе мужчин и женщин. Отобранные корреляции показывали, какие личностные переменные необходимо было включать дисперсионный анализ. Затем проводился однофакторный дисперсионный анализ с целью выделения личностных характеристик, влияющих на каждый из параметров восприятия образа тела, и их внутренние взаимосвязи.

Перейдём к анализу результатов в группе мужчин.

Так, с помощью дисперсионного анализа было выявлено влияние самооценки на оценку внешности ($p < 0,05$). Т.е. самооценка детерминирует оценку собственной внешности. Такого рода связи могут объясняться тем, что самооценка является настолько глобальным компонентом личности, что может влиять на частную самооценку – оценку собственной внешности.

На ориентацию на внешность влияет несколько переменных. Это такие черты, как привлечение внимание ($p < 0,01$), понимание ($p < 0,01$), артистичность ($p < 0,05$) и эмоциональная лабильность ($p < 0,05$). Причём взаимосвязано влияют на ориентацию на внешность привлечение внимания и понимание ($p < 0,05$), понимание и эмоциональная лабильность ($p < 0,05$). Можно говорить о том, что существует определённый «фактор» личностных характеристик, влияющих на степень ориентации на внешность у мужчин – привлечение внимание, понимание и эмоциональность. Такого рода влияния могут быть объяснены следующим. Более эмоциональные и понимающие других людей мужчины могут иметь более высокую значимость внешности как ценности из-за их опыта взаимодействия с другими людьми. Так, существуют исследования, которые говорят, что более красивые люди

оцениваются другими людьми как более добрые, общительные, богаты и прочее. То есть современное общество действительно больше ценит внешне привлекательных людей. Эти же мужчины могут замечать такие тенденции, так как можно предположить, что из-за понимания и эмоциональной лабильности у них достаточно развит эмоциональный интеллект. Замечая это и имея потребность в привлечении к себе внимания, такие мужчины начинают больше ценить внешность и ухаживать за собой, так как посредством внешности они могут удовлетворять свои потребности в социальном взаимодействии и внимании, а также проявлять свои актёрские таланты. Можно назвать этот фактор как группу демонстративных и эмпатийных качеств.

На оценку собственного веса у мужчин влияет самоконтроль поведения ($p < 0,05$). Можно говорить о том, что у мужчин причиной лишнего веса может служить низкий контроль своего пищевого поведения, который базируется на общей слабой способности к контролю своего поведения. Мужчины, зная свои привычки и слабости, могут менее позитивно оценивать свой вес. Такого рода причинно-следственная связь ещё раз доказывает достаточно объективный взгляд мужчин на свое тело.

Перейдём к рассмотрению группы женщин.

Так, на оценку внешности у женщин влияет несколько переменных. Это самооценка ($p < 0,01$), самокритика ($p < 0,05$) и сензитивность ($p < 0,05$). Причём связанно влияют самооценка и сензитивность ($p < 0,05$), а также самокритика и сензитивность ($p < 0,01$). Можно выделить общий фактор, включающий такие черты, как самооценка, самокритика и сензитивность. Можно предположить, что чувствительные женщины менее критично оценивают себя, так как знают, что они могут расстраиваться из-за своих недостатков. Низкая критичность помогает поддерживать высокую самооценку и положительный взгляд на свою внешность. Такое своего рода «игнорирование» объективной реальности помогает поддерживать высокое мнение о своей внешности.

Если рассматривать ориентацию на внешность, то на неё влияет такая черта, как привлечение внимания ($p < 0,01$). Механизм проявления этой закономерности похож на мужской механизм влияния демонстративных качеств на ориентацию на внешность. Только, скорее всего у женщин он выражен менее ярко и изменён из-за гендерных особенностей. Мы можем предположить, что привлекательные люди чаще становятся объектом внимания противоположного пола. Женщины с потребностью в привлечении внимания могут думать также, поэтому они более ориентированы на внешность, т.к. считают, что с помощью внешности они смогут удовлетворить своё стремление к вниманию. Однако женщины более пассивны в своём стремлении к привлечению внимания из-за гендерной роли – чаще женщины являются менее активной стороной при знакомстве с человеком противоположного пола.

На удовлетворённость параметрами тела у женщин влияет только самооценка ($p < 0,05$). Это достаточно интересная причинно-следственная связь, т.к. с удовлетворённостью параметрами тела было связано достаточно много качеств – тревожность, депрессивность, напряжённость, самокритика. Вероятно, эти качества могут являться следствием, а не причиной неудовлетворённости параметрами тела.

Подытоживая, можно кратко охарактеризовать выявленные причинно-следственные связи. Самооценка, являясь достаточно глобальной характеристикой, влияет на оценку внешности у мужчин и удовлетворённостью параметрами тела у женщин. Демонстративные и эмпатийные качества, такие как привлечение внимание, понимание другого, эмоциональная лабильность и артистичность определяют ориентацию на внешность у мужчин. Слабый контроль пищевых привычек у мужчин определяет их высокую самооценку веса. Положительную оценку внешности у женщин определяет высокая самооценка в купе с низкой самокритикой и высокой чувствительностью. Такие качества могут помогать «игнорировать» реальность, поддерживая на высоком уровне удовлетворённость

собственным телом. Потребность в привлечении внимания влияет на ориентацию на внешность у женщин. Такие качества, как депрессивность, тревожность и напряжённость являются скорее следствиями неудовлетворённости параметрами собственного тела или даже с ней напрямую не связаны.

3.5. Изучение различий личностных характеристик, влияющих на восприятие образа тела у мужчин и женщин

Последней задачей данного исследования была выявление различий личностных характеристик, влияющих на восприятие образа тела.

Для выполнения этой задачи был проведён качественный сравнительный анализ причинно-следственных связей, выявленных при дисперсионном анализе в группах мужчин и женщин.

Для начала выдели общие закономерности в 2-х группах.

Так, самооценка оказывает значимые влияния на оценку образа тела в обеих группах. Только у мужчин она влияет на оценку собственной внешности ($p < 0,05$), а у женщин не только на неё ($p < 0,01$), но и ещё и на удовлетворённость параметрами тела ($p < 0,05$). Такого рода данные подтверждают, что у женщин самооценка оказывает более сильное влияние на восприятие образа тела, чем у мужчин. Мужчины же в оценке собственного тела ориентированы больше не на внутренние, а на внешние причины. Но в целом можно сказать, что самооценка – это достаточно глубокое и интегральное образование личности, в которую может быть включена как часть оценка образа тела.

На ориентацию на внешность в обеих группах влияет такая характеристика, как привлечение внимания ($p < 0,01$ для обеих групп). Однако у мужчин эта характеристика вовлечена в более крупный фактор – фактор демонстративных и эмпатийных качеств, который в совокупности влияет на степень ориентации на внешности. Собственная внешность может быть тем поводом, не зависимо от пола, который поможет привлечь к себе внимание. Однако у мужчин не менее значимо влияют на ориентацию на внешность

ещё и артистизм, понимание другого и эмоциональная лабильность, что может говорить о более активной роли мужчины во взаимодействии.

Ещё одной особенностью образа тела у женщин является то, что на оценку внешности влияет не только самооценка, но ещё и самокритичность с сензитивностью. Сочетание таких факторов показывает достаточно сложный характер внутренних связей личностных особенностей у женщин. Но, вероятно, сочетание таких характеристик не случайно и служит для поддержания положительного отношения к себе через снижение критичности к собственным недостаткам.

Последнее, на что стоит обратить внимание в анализе, это выявление только одной причинно-следственной связи для удовлетворённости параметрами тела. Интересно то, что для дискриминантного анализа было представлено большое количество коррелирующих с удовлетворённостью параметрами тела личностных характеристик. Такой практически нулевой результат показывает, что представленные корреляты, такие как напряжённость, тревожность и депрессивность могут иметь либо косвенное отношение удовлетворённости параметрами тела, либо удовлетворённость параметрами тела наоборот детерминирует эти характеристики. Такого рода результаты показывают, что требуются дальнейшие исследования в этом направлении.

Если делать резюме, то можно сказать, что самооценка влияет на образ тела вне зависимости от пола, однако для женщин это влияние несколько больше. Ориентация на внешность – следствие потребности в привлечении внимания для обоих полов, однако у мужчин также существуют более обширная группа качеств, влияющих на ориентацию на внешность – демонстративные и эмпатийные качества. Позитивная оценка собственной внешности поддерживается у женщин благодаря сочетанию таких качеств, как высокая самооценка, высокая сензитивность и низкая самокритика, которые вкуче могут исказить реальные представления о собственном образе тела.

ВЫВОДЫ

1. Результаты корреляционного и дисперсионного анализа говорят о том, что самооценка является одним из главных факторов, влияющих на образ тела вне зависимости от пола.

2. Потребность к привлечению внимания не только тесно связана с ориентацией на внешность, но и в соответствии с результатами дисперсионного анализа, оказывает существенное влияние на уровень её развития у обоих полов. Чем больше выражена потребность к привлечению внимания, тем выше ориентация на внешность.

3. Демонстративные и эмпатийные качества являются не только характерными особенностями мужчин, считающих внешность важным качеством человека, но и являются причиной их высокой ориентации на внешность в соответствии с результатами дисперсионного анализа.

4. Дисперсионный анализ показал, что положительный образ тела у женщин может поддерживаться с помощью искажения представлений о себе. Такие искажения поддерживаются с помощью таких личностных особенностей, как высокая самооценка и чувствительность, а также низкая самокритичность.

5. Сравнительный и корреляционный анализ личностных особенностей мужчин и женщин показал, что образ тела женщин в значительной мере связан с эмоциональными качествами, а образ тела мужчин - с реальными показателями фигуры и веса.

6. Высокая озабоченность лишним весом вне зависимости от пола, в соответствии с результатами корреляционного анализа, может являться маркером негативного образа тела. Чем выше озабоченность лишним весом, тем хуже оценка собственной внешности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части работы представлен анализ различных подходов, рассматривалась история понятия «образ тела», психоаналитический, социокультурный, когнитивно-поведенческий, феменистический, генетико-нейробиологический и позитивный подходы к пониманию образа тела, был произведён анализ зарубежных и отечественных эмпирических исследований образа тела.

Целью практической части работы было изучение личностных особенностей, влияющих на восприятие образа тела у мужчин и женщин.

В результате исследования было обнаружено, что самооценка влияет на восприятие образа тела вне зависимости от пола, потребность к привлечению внимания влияет на ориентацию на внешность как у мужчин, так и у женщин, демонстративные и эмпатийные качества являются причиной высокой ориентации на внешность у мужчин, положительный образ тела у женщин может поддерживаться с помощью искажений представлений о себе, образ тела у женщин взаимосвязан с эмоциональными качествами, а у мужчин – с реальными оценками тела, высокая озабоченность весом вне зависимости от пола может являться маркером негативного образа тела, была подтверждена гипотеза о том, что восприятие образа тела у мужчин и женщин существенно связано с личностными особенностями.

Результаты исследования в дальнейшем могут применяться для разработки программы коррекции образа тела, а также для выявления людей, попадающих в группу риска по расстройствам пищевого поведения.

Курс дальнейших исследований может быть направлен на расширение выборки по возрасту для просмотра динамики изменения образа тела с возрастом. Помимо этого, возможно исследование с помощью лонгитюдного метода или постановка эксперимента для выявления отдельных факторов, влияющих на восприятие образа тела.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баранская, Л.Т., Методика исследования образа тела. Учебное пособие / Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2009. – 82 с.
2. Иванова, В.В. Общие вопросы самосознания личности / В.В. Иванова. – М.: РГИУ, 2002. – 50 с.
3. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.
4. Ильина, Н. Л. Особенности восприятия образа тела у девочек 10–12 лет, занимающихся спортом. / Н.Л. Ильина, Л.А. Егоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014.– № 9 (115). – С. 172 – 176.
5. Ильина, Н. Л. Роль спорта и физической активности в профилактике формирования неадекватного образа тела у детей 10-12 лет / Н.Л. Ильина, Л.А. Егоренко // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4(122). – С. 250 – 255.
6. Каменецкая, Е.В. Телесный образ Я у лиц с нарушением пищевого поведения / Е.В. Каменецкая, Т.А. Ребеко Т.А // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. – 2014. – № 4. – С. 58 – 64.
7. Каминская, Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах. / Н.А. Каминская, А.М. Айламазян // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 45 – 55.
8. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт; МГППУ, 2011. – 460 с.
9. Прихожан, А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / А.М. Прихожан / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. – М.: АПН СССР, 1988. – С. 110 – 128.

10. Татаурова, С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела / С.С. Татаурова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2009. – С. 142 – 154.
11. Татаурова, С.С. Сравнительное кросс-культуральное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Психология. – 2012. – № 31. – С. 18 – 24.
12. Тимофеева, И.В. Образ тела как компонент «Я-концепции» личности детей с детским церебральным параличом // Материалы международной научно-практической конференции «Клиническая психология: теория, практика и обучение». – СПб.: НП Стратегия будущего, 2010. – 173 с.
13. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
14. Уляева, Л.Г. Я-физическое в структуре самосознания / Л.Г. Уляева // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1998. – Т.3. – С. 130 – 135.
15. Хромов, А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие / А.Б. Хромов. – Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. – 23 с.
16. Цуркин, В. А. Особенности физического Я у лиц с разными типами привязанности к матери / В.А. Цуркин, Т.Н. Разуваева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – Т. 20. – № 27 (170). – С. 308 – 313.
17. 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.
18. Черкашина, А.Г. Особенности самоотношения к образу физического я в зависимости от социометрического статуса в процессе формальной и неформальной деятельности / А.Г. Черкашина // Вестник

Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2011. – №1(9). – С. 143 – 151.

19. Шутова, Н.В. Влияние физического образа «Я» на самоотношение формирующейся личности / Н.В. Шутова, О.В. Суворова, А.П. Куасси // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12 (часть 1) – С. 169 –174.

20. Agliata, D. The Impact of Media Exposure on Males' Body Image / D. Agliata, S. Tantleff-Dunn // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2004. – Vol. 23. – P. 7 – 22.

21. Anschutz, D.J The Effects of Playing with Thin Dolls on Body Image and Food Intake in Young Girls / D.J. Anschutz, R. Engels // Sex Roles. – 2010. – Nov. 63(9–10). – P. 621 – 630.

22. Avalos, L. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation / L. Avalos, T.L. Tylka, N. Wood-Barcalow // Body Image. – 2005. – Sep. 2(3). – P. 285 – 291.

23. Cash, T.F. Body image: past, present, and future / T.F. Cash // Body image. – 2004. – V.1, №1. – P. 1 – 5.

24. Cash, T.F. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image / T.F. Cash // Encyclopedia of body image and human appearance. – Amsterdam: Academic Press, 2012. – P. 334 – 342.

25. Cash, T.F. Historical and contemporary perspectives / T.F. Cash, L. Smolak // Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. – New York: The Guilford Press, 2011. – P. 3 – 11.

26. Cash, T.F. The Assessment of Body Image Investment: An Extensive Revision of the Appearance Schemas Inventory / T.F. Cash, S.E. Melnyk, J.I. Hrabosky // International Journal of Eating Disorder. – 2004. – №35. – P. 305 – 316.

27. Cash, T.F. The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire / T.F. Cash, M.L. Szymanski // Journal of Personality Assessment. – 1995. – V.64(3). – P. 466 – 477.

28. Clay, D. Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors / D. Clay, V.L. Vignoles, H. Dittmar // *Journal of research on adolescence*. – 2005. – V.15(4). – P. 451 – 477.
29. Forbes, G.B. Relationships between dissatisfaction with specific body characteristics and the Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-3 and Objectified Body Consciousness Scale / G.B. Forbes, R.L. Jobe, J.A. Revak // *Body Image*. – 2006. – Sep. 3(3). – P. 295 – 300.
30. Frisen, A. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys / A. Frisen, K. Holmqvist // *Body Image*. – 2010. – Jun. 7(3). – P. 205 – 212.
31. Grabe, S. The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies / S. Grab, L.M. Ward, J.S. Hyde // *Psychological Bulletin*. – 2008. – 134(3). – P. 460 – 476.
32. Grogan, S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* / S. Grogan. – New York: Routledge, 2017. – 214 p.
33. Grogan, S. Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions / S. Grogan // *Sex Roles*. – 2010. – V. 63. – P. 757 – 765.
34. Harris, C.V. BMI-based body size guides for women and men: development and validation of a novel pictorial method to assess weight-related concepts / C.V. Harris, A.S. Bradlyn, J. Coffmann, E. Gunel, L. Cottrell // *International Journal of Obesity*. – 2008. – V.32, №2. – P. 336 – 342.
35. Jung, J. Cross-Cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body Image, Self-Esteem, and Dieting Behavior Between Korean and U.S. Women / J. Jung, S.H. Lee // *Family and Consumer Science*. – 2006. – V.34(4). – P. 350 – 365.
36. Katzman, M.A. Beyond Body Image: The Integration of Feminist and Transcultural Theories in the Understanding of Self Starvation / M.A. Katzman, S. Lee // *International Journal of Eating Disorder*. – 1997. – №22. – P. 385 – 394.
37. Krueger, D.W. *Integrating Body Self & Psychological Self* / D.W. Krueger. – New York: Routledge, 2002. – 284 p.

38. McKinley, N.M. The objectified body consciousness scale / N.M. McKinley, J.S. Hyde // *Psychology of Women Quarterly*. – 1996. – №20. – P. 181 – 215.
39. McVey, G.L. A Program to Promote Positive Body Image: A 1-Year Follow-Up Evaluation /G.L. McVey, R. Davis // *Journal of Early Adolescence*. – 2002. – № 22. – P. 96 – 108.
40. Morrison, T.G. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories / T.G. Morrison, R. Kalin, M.A. Morrison // *Adolescence*. – 2004. – 39 (155). – P. 571 –592.
41. Schilder, P. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche* / P. Schilder. – London: Routledge, 1999. – 353 p.
42. Smolak, L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? / L. Smolak // *Body Image*. – 2004. – Jan. 1(1). – P. 15 – 28.
43. Suisman, J.L. Genetic and Neuroscientific Perspectives on Body Image / J. L. SUISMAN, K.L. KLUMP // *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. – New York: The Guilford Press, 2011. – P. 29 – 38.
44. Swami, V. Cultural Influences on Body Size Ideals / V. Swami // *European Psychologist*. – 2015. – V.20. – P. 44 – 51.
45. Swami, V. Personality and individual difference correlates of positive body image / V. Swami, M. Hadji-Michael, A. Furnham // *Body Image*. – 2008. – Sep. 5(3). – P. 322 – 325.
46. Szymanski, D.M. Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research / D.M. Szymanski, L. B. Moffitt, E. R. Carr // *The Counseling Psychologist*. – 2011. – 39(1). – P. 6 – 38.
47. Tiggemann, M. Oh To Be Lean and Muscular: Body Image Ideals in Gay and Heterosexual Men / M. Tiggemann, Y. Martins, A. Kirkbride // *Psychology of Men & Masculinity*. – 2007. – Vol .8(1). – P. 15 – 24.

48. Tiggemann, M. Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image / M. Tiggemann // *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. – New York: The Guilford Press, 2011. – P. 12 – 19.
49. Tylka, T.L. Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors / T.L. Tylka // *Body Image*. – 2011. – Jun. 8(3). – P. 199 – 207.
50. Tylka, T.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition / T.L. Tylka, N.L. Wood-Barcalow // *Body Image*. – 2015. – Jun. № 14. – P. 118 – 129.
51. Van Vonderen, K.E. Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of Internal and Other Social Factors // K.E. Van Vonderen, W. Kinnally // *American Communication Journal*. – 2012. – V. 14(2). – P. 41 – 57.
52. Wasylikiw, L. Exploring the link between self-compassion and body image in university women / L. Wasylikiw, A.L. MacKinnon, A.M. MacLellan // *Body Image*. – 2012. – Mar. 9(2). – P. 236 – 245.
53. Wood-Barcalow, N.L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women / N.L. Wood-Barcalow, T. L. Tylka, C.L. Augustus-Horvath // *Body Image*. – 2010. – Mar. 7(2). – P. 106 – 116.
54. Yamamiya, Y. Women’s exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions / Y. Yamamiya, T.F. Cash, S.E. Melnyk, H.D. Posavac, S.S. Posavac // *Body Image*. – 2005. – Mar. V.2(1). – P. 74 – 80.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн

Бланк ответов. Методика Демо-Рубинштейна, модификация Прихожан.

Фино _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция:

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.*

На каждой линии чертой (---) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Здоровье Ум, способности Характер Авторитет у сверстников Умение многое делать своими руками Внешность Уверенность в себе

Рис. 3 Бланк ответом методики Дембо-Рубинштейн

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Пятифакторный опросник личности, адаптация А.Б. Хромова.

| | | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|--|
| 1. Мне нравится заниматься физкультурой | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю физические нагрузки |
| 2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Некоторые люди считают меня холодным и черствым |
| 3. Я во всем ценю чистоту и порядок | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда я позволяю себе быть неряшливым |
| 4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | «Мелочи жизни» меня не тревожат |
| 5. Все новое вызывает у меня интерес | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Часто новое вызывает у меня раздражение |
| 6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я человек спокойный и не люблю суетиться |
| 7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек |
| 8. Моя комната всегда аккуратно прибрана | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком |
| 9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не обращаю внимания на мелкие проблемы |
| 10. Мне нравятся неожиданности | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я люблю предсказуемость событий |
| 11. Я не могу долго оставаться в неподвижности | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне не нравится быстрый стиль жизни |
| 12. Я тактичен по отношению к другим людям | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда в шутку я задеваю самолюбие других |
| 13. Я методичен и пунктуален во всем | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не очень обязательный человек |
| 14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь |
| 15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны |
| 16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не спеша выполняю чужие распоряжения |
| 17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я люблю поспорить с окружающими |
| 18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не очень настойчивый человек |
| 19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я могу расслабиться в любой ситуации |
| 20. У меня очень живое воображение | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир |
| 21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я скорее подчиненный, чем лидер |
| 22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Каждый должен уметь позаботиться о себе |
| 23. Я очень старательный во всех делах | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не очень усердствую на работе |

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

| | | | | | | |
|--|----|----|---|---|---|---|
| 24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле |
| 25. Мне нравится мечтать | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я редко увлекаюсь фантазиями |
| 26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство |
| 27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Без соперничества общество не могло бы развиваться |
| 28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе |
| 29. В необычной обстановке я часто нервничаю | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я легко привыкаю к новой обстановке |
| 30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю тратить свое время на размышления |
| 31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не очень общительный человек |
| 32. Большинство людей добры от природы | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми |
| 33. Люди часто доверяют мне ответственные дела | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Некоторые считают меня безответственным |
| 34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем |
| 35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мое представление о красоте такое же, как и у других |
| 36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей |
| 37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Есть такие люди, которых я не люблю |
| 38. Я требователен и строг в работе | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда я пренебрегаю своими обязанностями |
| 39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | У меня очень редко бывает мрачное настроение |
| 40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными |
| 41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю уединение |
| 42. Большинство людей честные, и им можно доверять | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда я отношусь подозрительно к другим людям |
| 43. Я обычно работаю добросовестно | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Люди часто находят в моей работе ошибки |
| 44. Я легко впадаю в депрессию | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне невозможно испортить настроение |
| 45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я редко восхищаюсь настоящим произведением искусства |

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

| | | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|--|
| 46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта |
| 47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда мне нет дела до интересов других людей |
| 48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю принимать решения быстро |
| 49. У меня много слабостей и недостатков | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | У меня высокая самооценка |
| 50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я |
| 51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю избегать опасных ситуаций |
| 52. Радость других я разделяю как собственную | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не всегда разделяю чувства других людей |
| 53. Я обычно контролирую свои чувства и желания | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне трудно сдерживать свои желания |
| 54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня |
| 55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я редко обращаю внимание на чужие переживания |
| 56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Мне не нравится находиться в многолюдных местах |
| 57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей |
| 58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Иногда я покупаю вещи импульсивно |
| 59. Иногда я чувствую себя жалким человеком | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Обычно я чувствую себя нужным человеком |
| 60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние |
| 61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей |
| 62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать |
| 63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков |
| 64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Обычно у меня ровное настроение |
| 65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком |
| 66. Я привлекателен для лиц противоположного пола | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком |

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

| | | | | | | |
|---|----|----|---|---|---|--|
| 67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный |
| 68. Перед путешествием я намечаю точный план | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы |
| 69. Мое настроение легко меняется на противоположное | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я всегда спокоен и уравновешен |
| 70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям |
| 71. Мне нравится выглядеть вызывающе | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой |
| 72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами |
| 73. Я точно и методично выполняю свою работу | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции |
| 74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Меня трудно вывести из себя |
| 75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | Я не хотел бы ничего в себе менять |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Полоролевой опросник С. Бем

Ответьте на каждое утверждение "да" (+) или "нет" (-), оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств.

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Верящий в себя. | 31. Быстрый в принятии решений. |
| 2. Умеющий уступать. | 32. Сострадающий. |
| 3. Способный помочь | 33. Искренний. |
| 4. Склонный защищать свои взгляды | 34. Полагающийся только на себя (самодостаточный) |
| 5. Жизнерадостный. | 35. Способный утешать. |
| 6. Угрюмый. | 36. Тщеславный. |
| 7 Независимый. | 37. Властный. |
| 8. Застенчивый. | 38. Имеющий тихий голос. |
| 9. Совестливый. | 39. Привлекательный. |
| 10. Атлетический. | 40. Мужественный. |
| 11. Нежный. | 41. Теплый, сердечный. |
| 12. Театральный. | 42. Торжественный, важный. |
| 13. Напористый. | 43. Имеющий собственную позицию. |
| 14. Падкий на лесть. | 44. Мягкий. |
| 15. Удачливый | 45. Умеющий дружить. |
| 16. Сильная личность. | 46. Агрессивный. |
| 17. Преданный | 47. Доверчивый. |
| 18. Непредсказуемый. | 48. Малорезультативный. |
| 19. Сильный. | 49. Склонный вести за собой. |
| 20. Женственный. | 50. Инфантильный. |
| 21. Надежный. | 51. Адаптивный, приспособляющийся. |
| 22. Аналитический. | 52. Индивидуалист. |
| 23. Умеющий чувствовать. | 53. Не любящий ругательств. |
| 24. Ревнивый | 54. Несистематичный. |
| 25. Способный к лидерству. | 55. Имеющий дух соревнования. |
| 26. Заботящийся о людях. | 56. Любящий детей. |
| 27. Прямой, правдивый. | 57. Тактичный |
| 28. Склонный к риску. | 58. Амбициозный, честолюбивый. |
| 29. Понимающий других. | 59. Спокойный. |
| 30. Скрытный. | 60. Традиционный, подверженный условностям. |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ-AS) Томаса Ф. Кэша, в адаптации Л.Т. Баранской и С.С. Татауровой.

Ниже приведены утверждения о том, как люди могут думать, чувствовать или себя вести. Пожалуйста, укажите, в какой степени каждое утверждение подходит для Вас. Ответы на предлагаемые вопросы анонимны. Для того чтобы заполнить опросник, внимательно прочитайте каждое утверждение и определите, насколько оно схоже с Вашим личным мнением. Пользуясь данной шкалой, укажите свой ответ, поставив номер в отведенную графу слева от утверждения. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Ответ должен быть максимально близок к Вашему мнению. Помните, что Ваши ответы конфиденциальны, поэтому постарайтесь отвечать искренне и заполнить все пункты теста.

ПРИМЕР: _____ Обычно у меня хорошее настроение.

В левой графе поставьте

- 1, если Вы **совершенно не согласны** с данным утверждением;
- 2, если Вы **в основном не согласны**;
- 3, если Вы не можете **ни согласиться, ни возразить (ни то, ни другое)**;
- 4, если Вы **в основном согласны**;
- 5, если Вы **полностью согласны** с утверждением.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Совершенно не согласен/ не согласна | В основном не согласен/ не согласна | Ни то, ни другое | В основном согласен/ согласна | Полностью согласен/ согласна |

- _____ 1. Перед тем, как появиться в обществе, я всегда смотрю, как я выгляжу
- _____ 2. Я стараюсь покупать одежду, в которой я буду выглядеть наилучшим образом
- _____ 3. Мое тело сексуально привлекательно
- _____ 4. Я постоянно беспокоюсь, что у меня избыточный вес, или, что я могу его набрать
- _____ 5. Мне нравится, как я выгляжу
- _____ 6. При любой возможности я смотрюсь в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу
- _____ 7. Перед тем, как выйти на улицу, обычно я трачу много времени на сборы
- _____ 8. Я очень остро чувствую даже незначительные изменения в своем весе
- _____ 9. Большинство людей считает, что я привлекателен / привлекательна
- _____ 10. Для меня важно всегда хорошо выглядеть
- _____ 11. Я пользуюсь немногими средствами по уходу за собой
- _____ 12. Мне нравится, как я выгляжу без одежды
- _____ 13. Я чувствую себя незащищенным / незащищенной, если не могу ухаживать за своей внешностью, как нужно
- _____ 14. Обычно я надеваю то, что лежит под рукой, и мне неважно, как это выглядит

- _____ 15. Мне нравится, как на мне сидит одежда
- _____ 16. Мне все равно, что окружающие думают о моей внешности
- _____ 17. Я стараюсь особенно ухаживать за волосами
- _____ 18. Мне не нравится мой внешний облик
- _____ 19. Я физически непривлекателен / непривлекательна
- _____ 20. Я никогда не задумываюсь о своей внешности
- _____ 21. Я всегда стараюсь улучшить свой внешний вид
- _____ 22. Я придерживаюсь диеты с целью похудения

Для оставшихся пунктов, используйте шкалу, приведенную после утверждения. Впишите ответ в графу слева.

- _____ 23. Я пытался / пыталась сбросить вес, ограничивая себя в пище или придерживаясь радикальных диет.

- 1. Никогда
- 2. Редко
- 3. Иногда
- 4. Часто
- 5. Очень часто

- _____ 24. Мне кажется, что у меня:

- 1. Большой недостаток в весе
- 2. Недостаточный вес
- 3. Нормальный вес
- 4. Есть лишний вес
- 5. Много лишнего веса

- _____ 25. Взглянув на меня, большинство бы подумало, что у меня:

- 1. Большой недостаток в весе
- 2. Недостаточный вес
- 3. Нормальный вес
- 4. Есть лишний вес
- 5. Много лишнего веса

26-34. Используйте эту шкалу от 1 до 5, чтобы указать степень Вашей удовлетворенности или неудовлетворенности следующими аспектами Вашего тела:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|-----------------------------|--|---|
| Крайне недоволен / недовольна | В большей степени недоволен / недовольна | Ни то, ни другое | В основном доволен / довольна | Очень доволен / довольна |

- _____ 26. Лицо (черты лица, цвет лица и состояние кожи).
- _____ 27. Волосы (цвет, густота, структура).
- _____ 28. Нижняя часть туловища (ягодицы, бедра, ноги).
- _____ 29. Средняя часть туловища (талия, живот).
- _____ 30. Верхняя часть туловища (грудная клетка или грудь, плечи, руки).
- _____ 30. Мышечный тонус.
- _____ 31. Вес.
- _____ 32. Рост.
- _____ 34. Внешность в целом.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Шкала оценки веса А.С. Харриса

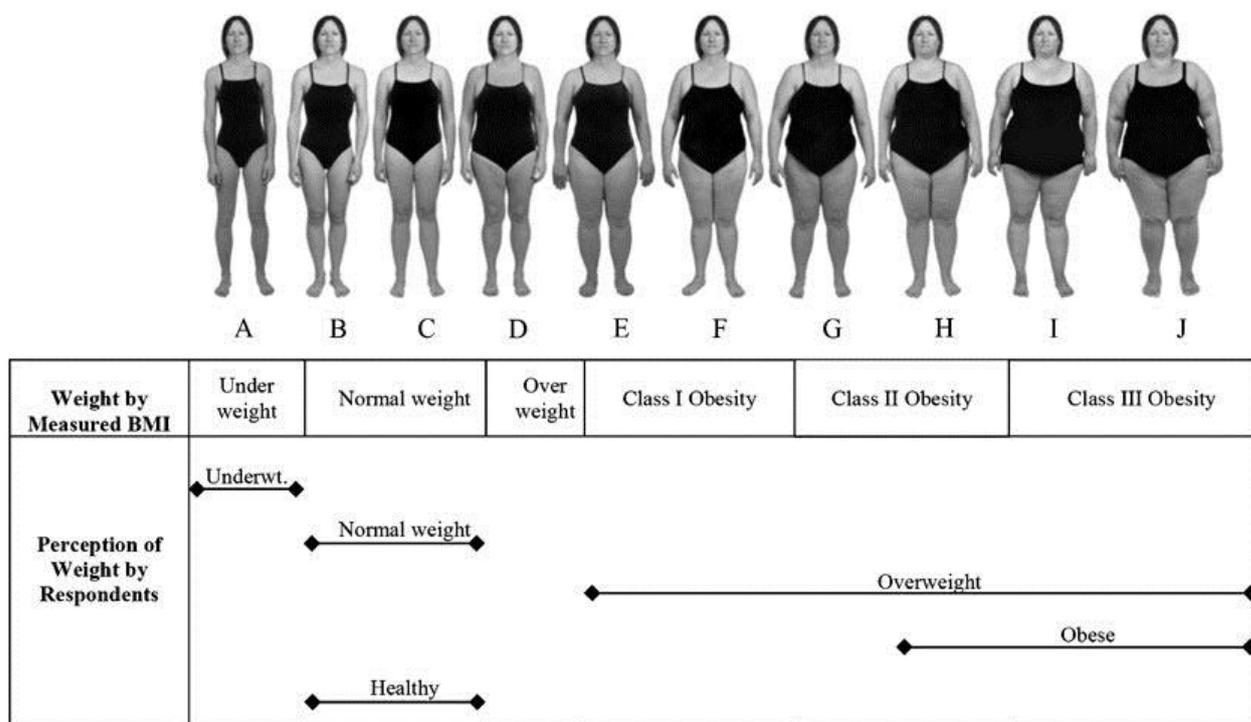


Рис.4 Шкала оценки веса Харриса для женщин

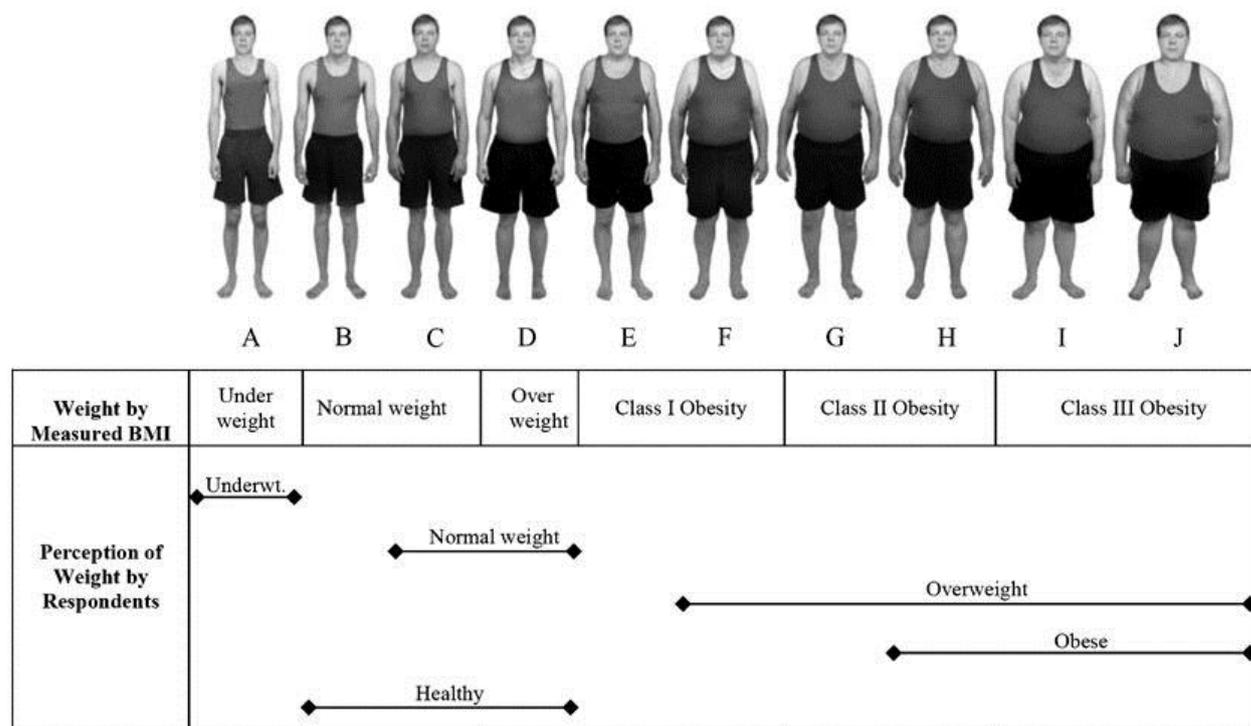


Рис. 5 Шкала оценки веса Харриса для мужчин