МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра психологии личности и общей психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Реальные и идеальные представления о своем внешнем облике у юношей и девушек.**

Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Косинова

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология 1 курс

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.И. Рябикина

(подпись, дата)

Нормоконтролер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.И. Рябикина

(подпись научного руководителя, дата)

Краснодар 2021

Оглавление

1. Введение
2. Глава 1. Теоритические основы реальных и идеальных представлений о себе у юношей и девушек
   * 1.1. Психологические средства формирования личностью своего внешнего облика.
   * 1.2. Проблема образа физического «Я» в психологии
   * 1.3. Исследование самоотношения в отечественной и зарубежной психологии.

**Введение**

Объект исследования: юноши и девушки

Предмет исследования: представления о внешнем облике

Цель исследования: выявить различия между реальными и идеальными представлениями о своем внешнем облике у юношей и девушек

Задачи:

1. Определить критерии различия между реальными и идеальными представлениями своем внешнем облике.
2. Выявить какие факторы влияют на реальные и идеальные представления о своем внешнем облике.
3. Выявить как представления об реальном и идеальном внешнем виде влияют на самооценку человека, его эмоциональное состояние и поведение.

Актуальность:

У каждого человека есть идеальное представление своего внешнего вида, и в эпоху интернета эта ситуация давольно усугублена. Эта тема достаточно актуальна. Изучение данной темы поможет понять от чего исходит идеальное представление себя, а так же как это влияет на самореализации человека, его отношения в социуме и в целом на жизнь

**Глава 1. Теоретические основы реальных и идеальных представлений лисности**

**1.1. Психологические средства формирования личностью своего внешнего облика.**

Сегодня большую роль играет проблема формирования своего внешнего облика. Понятия «правильного», «прекрасного», «идеального» являются сигналом к изменениям человека своего внешнего облика и в целом представления о личности и внешности, а также к развитию ее индивидуальности. Сам по себе внешний облик представляет собой структуру из физиогномических и психологических слоев. Именно переживания из-за собственного тела и внешности является психологической базой на которой развивается личность. А индивидуальные качества, чувство непохожести формируется при помощи работы человека над собой.

Осознание своей роли в социальной группе, подчинения ее требованиям, присвоение своему отражению в зеркале собственной внешности и интернализованных реакций других, образуют структуру физического «Я». По словам Дж.Г. Мида, индивид именно так обретает ощущение целостности своей личности. А нарушение какого-либо данных процессов введут за собой негативное отношение к себе, своему собственному «Я» и к своему внешнему облику. Именно отсутствие негативных тенденций ведут личность к принятию своего реального образа «Я»

По мнению Т.Ф. Кэша, для того, чтобы справиться с мыслями и чувствами, вызывающими тревогу субъекту необходимо использовать особые когнитивно-поведенческие стратегии (избегающие стратеги) и стратегии рационального позитивного принятия себя.

Когнитивной поведенческая модель различает два типа факторов:

* Первую группу факторов Кэш называет историческими. Она основана на лично опыте индивида, восприятию прошлого, которое напрямую влияет на восприятие своего тела, различный опыт межличностного отношения, физические и личностные особенности индивида. Включают в себя два основных элемента:

Оценка образа тела — включает в себя степень удовлетворённости своим телом и оценочные суждения о своем внешнем облике.

Степень вложения в собственный телесный образ

* Второй группой факторов является проксимальные или сопутствующие факторы. Они включают в себя внутренние диалоги, связанные с образом тела и саморегулирующее поведение. Особые ситуативные сигналы активируют переработку информации и оценочные суждения о собственной внешности.

Схематически зависимые индивиды придают большое значение и преимущественно воспринимают ту информацию которая относится к их внешнему виду. Активирующими событиями служат: восприятие себя в зеркале, демонстрация своего внешнего вида, социальная ситуация пристального внимания, взвешивание и другие внешние факторы. Именно в результате этого возникают внутренние конфликты, внутренние диалоги, где присутствуют интерпретации и умозаключения по поводу своего внешнего вида

Также Т.Ф. Кэш выделил 3 основные линии копинг-стратегий:

1. Избегающее поведение — выражается в попытках индивида избежать угнетающих мыслей и эмоций по поводу своего тела.
2. Маскирующее поведение — выражается в попытках скрыть или замаскировать определённые физические черты, вызывающие недовольство индивида.
3. Рационально позитивное принятие — выражается в попытках исправить внешние несовершенства и вследствие принятие себя.

Также в основе этого лежит понимание индивидом своей культуры и культурных ценностей, понимание этих ценностей, а также личностные ценности и поведение. Именно культурные ценности позволяют понять, как индивид воспринимаешься окружающими и другими членами сообщества.

В теории социального ожидания сформулированном несколько гипотез природы феномена человеческой привлекательности.

* Существуют определенные представления об эталоне определенной физической привлекательности среди определенной культуры.
* Существуют определенные ожидания по уровню привлекательности внутри определенных культур.
* Существуют различные модели поведения по отношению к людям с разным уровнем привлекательности.
* Существуют различия в поведенческих проявлениях, что приводит к различным ответным реакциям людей на которые они направлены.
* К различиям формирования личности людей с разным уровнем привлекательности приводит различия в поведении.

Как показывают исследования более привлекательные люди обладают рядом положительных характеристик и менее склонны социальному одобрению. Например высокий уровень профессиональной компетенции, высокие академические показатели, высокий показатель межличностных отношений. Также привлекательные люди зачастую достигают большего успеха в определенных сферах деятельности.

**1.2. Проблема образа физического «Я» в психологии**

Основным компонентом образа физического «Я» является самосознание. Самосознание представляет собой сложное структурное психическое образование, чьей структурой является различные черты характера человека. И.С. Кон и Э. Эриксон в своих концепциях выделяют уровни самосознания в соответствии с возрастными стадиями развития, где каждому уровню соответствует специфическая феноменология, характерная для каждого определенного возраста. Понятие самосознания как единое образование, развивающееся от глубинного ощущения себя до речевых представлений о себе, именно так определяет это понятие О.Н. Арестова , где уровень представлений о себе бесконечен. Также каждый уровень имеет свои функции отвечающие за самоощущения, осознанные структуры, поведенческие установки, суждения человека о самом себе. Данные суждения принято называть «Я»-концепцией.

«Я»-концепция — это совокупность представлений человека о самом себе. О том каким характеристиками и качествами о обладает и о том каким его видят окружающие. «Я»-концепция формируется в процессе жизни человека, его социализации и самопознания, склеиваясь из множества частных образов «Я», дает человеку ощущения самотождественности и идентичности. «Я»-концепция во многом зависит от воздействия внешних факторов, но окончательно сформировавшись начинает выполнять самостоятельную роль — осознание себя, своего личного опыта и всего окружающего мира.

«Я»-концепция включает в себя три компонента(Р. Бренс):

1. Когнитивный компонент — образ своих качеств, способностей, внешности, характера, социальной значимости и тд.
2. Эмоционально-оценочный компонент — переживания человеком своих представлений о себе, социальные установки в отношении себя и окружающих. К нему относят самооценку, уровень притязаний, самоотношение. Степень адекватности связана с самооценкой личности.
3. Поведенческий компонент — социальные установки в отношении себя и окружающих, действия, которые предпримет человек исходя из представлений о себе.

Образ «Я» — целостное представление человека о самом себе, более значимым моментом является самоопределение: «Кто я?» , «Что я могу?», «Каким я являюсь?», «Каким я хочу себя видеть?». От того каким человек себя видео зависят его стратегии взаимоотношения, формы поведения, и в целом отношения с окружающим миром. Образ «Я» обуславливает отношение к себе, самоуважение и принятие себя или выражаясь простым языком любовь к себе. Э. Фромм писал о том, что именно любовь к себе позволяет человеку любить других и оценивать их по достоинству.

Образ «Я» включает в себя:

* «Я»-реальное — представление человека о себе, каков он на самом деле.
* «Я»-идеальное — представление человека о желаемом и не желаемом «Я».
* «Я»-зеркальное (социальное) — представления человека о том, каким его видят другие люди.
* «Я»-фантастическое — представление индивида о том, каким он мог бы стать при благоприятном стечении обстоятельств.

Следует отметить, что окончательное становление образа «Я» происходит в юношеском возрасте, однако в подростковом возрасте уже прослеживаются определенные направления в его развитии.

**1.3. Исследование самоотношения в отечественной и зарубежной психологии.**

Проблема соамоотношения активно начала изучаться в психологии полтора века назад. За это время накопилось множество как теоретического, так и эмпирического материала по данной теме. А отечественной психологии исследование данной темы описывались в трудах: А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, Е.В. Шороховой, И.С. Кона, И.И. Чесноковой. Однако, в этих исследованиях встречаются как терминологические, так и содержательные различия, поэтому единого подхода к данной теме найдено не было.

Говоря о различных пониманиях данного феномена, то согласно проведенному теоретическому анализу А.М. Колышко, принято выделять четыре подхода.

В первом подходе самоотношение принимают как установочное образование (аттитюд) или его эмоциональный компонент. В зарубежной психологии большая часть исследований посвящена изучению самооценки как аффективной составляющей «Я»-концепции. Р. Бренс определил «Я»-концепцию как совокупность установок на себя и выделил в ней 3 элемента(о чем было упомянуто ранее). Вслед за ним самооценку стали рассматривать как аффективную оценку представления индивида о себе, которая возникает из-за того, что когнитивная составляющая установки на себя не безразлична человеку и вызывает в нем определенные эмоции. Так как различные личностные проявления могут быть предметом осмысления, авторы выделяют систему частных самооценок, которые определенным образом интегрируются в общественные переживания по поводу своего образа «Я» в относительно устойчивую самооценку.

Такие авторы как Х. Батлер, Е. Пьерс и Х. Гох рассматривают глобальную самооценку как сумму частых самооценок. Однако, более распространено представление о самооценке как о взвешенной сумме частых самооценок, по мнению С. Хартера, М. Розенберга, С. Куперсмита и др. Так как авторы не получили достаточно убедительного эмпирического подтверждения своим гипотезам, был вделан вывод о том, что глобальная самооценка, получения взвешиванием частных самооценок — разные психические конструкты.

В отечественной литературе самоотношение представлена в теории диспозиционной регуляции социального поведения В.А. Ядова и теории установки Д.Н. Унадзе. И.С. Кон, основываясь на теоретических положениях данных концепций определяет самоотношение как суждение, выраженное в установках индивида к себе, указывающие на то, насколько человек считает себя способным, значительным и достойным. Подход Н.И. Сарджевеладзе, разработанных в рамках теории Д.Н. Унадзе, считается наиболее разработанным. Он подразумевает самоотношение как отношение субъекта к ситуации удовлетворения некой потребности, направленное на себя. Самооношение здесь является подклассом социальной установки и в первую очередь определяет диспозицию личности, то есть предрасположенность к определенному взаимодействию с социумом.

Представители второго подхода принимают самоотношение как черту личности индивида. В рамках этой концепции зарубежные психологи рассматривают отношение к себе как своеобразную черту личности, в основе которой лежит потребность в сохранении позитивного отношения к себе.

Представителями данного подхода в отечественной психологии являются А.Ф. Лазурский и В.Н. Мясищев. Авторы понимают самоотношение как степень осознания и кацество эмоционально-целостного принятия себя как инициативно-ответственного источника социальной активности. Отечественные исследователи, в отличии от зарубежных, рассматривают данный конструкт как сложное когнетивно-аффективное образование, состоящие из двух компонентов:

* Категориальное «Я» —рациональное отношение к себе как к субъекту социальной активности.
* Рефлексивное «Я» — переживание и оценки значимости собственного «Я» как субъекта социальной активности.

Данные компоненты взаимодействуя с потребностями и мотивами, участвуют в процессе саморегуляции личности.

Исследования в данной области в основном направлены на изучение влияния самоотношения личности на ее социальную активность, на особенности ее самовосприятия и восприятия других.

Представители третьего подхода, в отечественной психологии, рассматривают самоотношение как аффективную составляющую самосознания, то есть как эмоциональное отношение человека к тому, что он знает о себе.

Введя термин «эмоционально-ценностное самоотношение» И.И. Чеснокова заложила основы данного представления об отношении, определив его как вид эмоциональных переживаний, которое отражает собственное представление индивида о том, что он узнает, понимает и открывает в отношении себя. Такое сомоотношение может быть представлено как и в виде эмоциональной реакции, так и в виде оценочного суждения как эмоциональной реакции пережитой ранее. Согласно данной концепции, формирование самоотношения происходит двумя путями:

* В системе «Я»-другой, благодаря сравнению себя с другими людьми (первая стадия).
* В системе «Я-Я» благодаря внутреннему диалогу сравнения себя настоящего с прошлым(более зрелая стадия).

Концепция предложенная В.В. Столиным и С.Р. Пантелеевым является наиболее актуальной в настоящее время. Данная концепция основана на идеях А.Н. Леонтьева о деятельности, сознании и личности, а также на представлении о личностном смысле как одной из основных образующих сознание. Согласно данной концепции, самоотношение следует понимать непосредственную представительность в сознании личностного смысла «Я». В данной ситуации отношения человека будут зависеть от того, является ли его «Я» препятствием на пути к его самореализации или же способствует ей.

Здесь самоотношение воспринимается как целостная личностная система, которая обеспечивает переживание смысла «Я» в конечном итоге определяемого реальными жизненными отношениями субъекта. Л.Я. Гозманом было исследовано то, как именно социум оказывает влияние на содержание и структуру отношений личности к себе и были сделаны следующие выводы. Во-первых, та социальная ситуация, в которой происходит развито человека как личность, влияет на иерархию мотивов и и деятельностей, по отношения к которым происходит осмысление своего «Я». Во-вторых социальное окружение, историческое время и социальный контекст определяет те эмоции, в рамках которого человек испытывает эмоциональное переживание к себе и к другим.

Авторы данной концепции опровергают понимание самоотношения как совокупности эмоциональных реакций на знания человека о себе. Они считают, что только отношение к себе выражает личностный смысл «Я» для субъекта через устойчивые оценки и чувства, определяющие степень соответствия «Я» субъекта его смыслообразующим мотивам, которые задает социальная ситуация его развития. В феноменологическом плане сам субъект может воспринимать отдельные знания о себе и оценки себя как источник, порождающий его эмоциональную реакцию на себя.

Глава 2. Эмпирическое исследование реального и идеального представления о своем внешнем облике у юношей и девушек.

2.1. Опросник образа своего тела О. А. Скугаревского.

База исследования – Кубанский Государственный Университет. Выборка исследования: 40 человек в возрасте от 17 до 22 - 20 девушек и 20 юношей. Испытуемым были выдан тест в двух экземплярах. Пред респондентам стояла задача пройти данный тест со стороны отношения к своему реальному образу и со стороны представления о себе идеальном.

Цель исследования: изучить реальные и идеальные представления о своем внешнем облике у юношей и девушек.

В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). По результатам клинических исследований, первый компонент имеет гораздо большее значение в развитии расстройств пищевого поведения, т.е. неудовлетворённость собственным телом имеет слабую связь с реальным изменением веса и ощущениями, порождаемыми этим процессом.

С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

* глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями)
* эмоции и чувства по поводу внешности
* когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела)
* определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).

Индивид видит себя иначе, чем окружающие. Внешне привлекательные субъекты не обязательно удовлетворены своей внешностью, а менее миловидные не всегда испытывают недовольство по поводу того, как они выглядят. Независимо от действительных физических данных, особенности восприятия и чувств по поводу внешности могут предопределять представления индивидов о том, как воспринимают их окружающие. Позитивное отношение предопределяет уверенность в общении и чувство внутреннего комфорта, негативное - способен привести к социальной отгороженности и тревожности индивида.

Отношение к телу развивается в результате интернализации социальных оценок, которые субъект получает от сверстников, членов семьи и других значимых. Эти оценки могут быть прямыми (когда ребенка дразнят) или опосредованными (например, ребенок воспитывается в семье, члены которой постоянно выражают обеспокоенность по поводу собственной внешности). Такого рода социальная обратная связь носит двусторонний характер. Оценки окружающих влияют на субъективный характер восприятия своей внешности, а убеждения человека и особенности его поведения могут влиять на характер обратной связи, получаемой со стороны окружающих. Феномен атрибутивной проекции, когда индивид делает предположения о том, что окружающие воспринимают его так же, как он воспринимает себя, может оказывать драматическое влияние на когнитивные и поведенческие составляющие отношеня к собственному телу. Так, женщина среднего веса, уверенная в том, что страдает ожирением, может полагать, что окружающие воспринимают ее похожим образом. Это может привести к изменениям поведения — уменьшению частоты зрительных контактов, выбору непривлекательной одежды, угрюмости. Следствием может быть отклик со стороны окружающих - они могут начать избегать контактов, воздерживаться от комплиментов, что она, в свою очередь, интерпретирует как доказательство своей непривлекательности. Таким образом, обратная реакция со стороны окружающих опосредована её собственными убеждениями и поведением.

2.2. Результаты проведения опросника образа своего тела О. А. Скугаревского

Рисунок 1— процентное соотношение уровня удовлетворённости своим телом

По результатам опроса респондентов можно выявить, что большая часть высокого уровня удовлетворённости своим телом (85%) — мужчины, женщины же менее удовлетворены своим телом(35%). Средний уровень удовлетворённости своим телом между юношами и девушками разделился почти поровну, однако имеется небольшой перевес в сторону мужчин. Низкий уровень удовлетворённости своим телом приходиться на респонднтов женского пола (100%)

В процессе корреляционного исследования были выявлены различия между показателями «Я»-реального и «Я»-идеального.

В процессе исследования мною было выявлено, что юноши имеют более высокий показатель удовлетворённости своего тела нежели девушки. Девушки относятся более критично к своему образу «Я»- реальное и более заботятся о своей привлекательности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная курсовая работа была посещена исследованием. Было выявлено, что самооценка представляет собой некое осознание человеком своих моральных личностных качеств. Самооценку можно также рассматривать как некое стержневое образование личности, формирующееся посредством оценивания человека другими людьми и его оценок по отношению к ним.

Были сделаны выводы, что:

1. «Я»-концепция, субъективная картина жизненного мира, жизненного пути. Они выступают результатами осмысления человеком самого себя, мира, своего места и пути в мире.

2. Основные характеристики человека проявляются в «Я»-концепции в образах «Я»-индивида, «Я»-личности, «Я»-субъекта, «Я»-индивидуальности.

3. Субъективная картина жизненного пути объединяет представления человека о себе, о мире и выполняет функцию жизненных установок.

В ходе работы были решены следующие задачи:

1. рассмотрена сущность понятия «самооценка личности»;
2. изучен естественный субъективизм самооценки личности;
3. проведено практическое исследование самооценки психических состояний личности в различных жизненных ситуациях.

Цель работы - изучить представления «Я»-реального и «Я»-идеального у юношей и девушек по методике О. А. Скугаревского — была достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранская Л.Т., Методика исследования образа тела. Учебное пособие / Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 82 с.
2. Бeрнс Р.Б. Что такое «Я» - концепция / Р.Б. Бeрнс. // Психология самосознания: Хрестоматия. / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: БАХРАХ, 2000. - 392 с.
3. Бeрнс Р.Б. Что такое «Я» - концепция / Р.Б. Бeрнс. // Психология самосознания: Хрестоматия. / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: БАХРАХ, 2000. - 392 с.
4. Иванова В.В. Общие вопросы самосознания личности / В.В. Иванова. – М.: РГИУ, 2015. – 50 c.
5. Национальный психологический журнал No 1(25) 2017 National Psychological Journal 2017, no. 1 http://npsyj.ru Статья Психологические средства формирования личностью образа своего внешнего облика: качественное исследование Н.А. Каминская
6. 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Бланк опросника образа собственного тела О. А. Скугаревского

| Утверждение | Никогда | Иногда | Часто | Всегда |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Я не люблю смотреть на себя в зеркало |  |  |  |  |
| 2. Покупка одежды обращает мой внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна |  |  |  |  |
| 3. Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих |  |  |  |  |
| 4. Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мой тело (например, посещение бассейна, пляжа и т.д.) |  |  |  |  |
| 5. Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей |  |  |  |  |
| 6. Я не люблю своё тело |  |  |  |  |
| 7. Мне кажется, что другие люди должны считать мой тело безобразным |  |  |  |  |
| 8. Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются при взгляде на меня |  |  |  |  |
| 9. Я сравниваю своё тело с другими для того, чтобы убедиться, что они полнее, чем я |  |  |  |  |
| 10. Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я испытываю неловкость в связи со своим внешним видом |  |  |  |  |
| 11. Я испытываю чувство вины в связи со своим весом |  |  |  |  |
| 12. У меня есть негативные мысли, и я самокритична в отношении своего тела и того, как я выгляжу |  |  |  |  |
| 13. Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу |  |  |  |  |
| 14. Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении |  |  |  |  |
| 15. Я чувствую себя униженной и/или подавленной в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я |  |  |  |  |
| 16. Я беспокоюсь о собственном весе |  |  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты опроса образа собственного тела «Я»- реальное

| № | Пол | «Сырой»бал | Стенайны | Уровень удволетворенности собственным телом |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **2** | ж | 7 | 4 | Средний |
| **3** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **4** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **5** | ж | 4 | 3 | Средний |
| **6** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **7** | ж | 13 | 6 | Средний |
| **8** | ж | 13 | 6 | Средний |
| **9** | ж | 4 | 3 | Высокий |
| **10** | ж | 15 | 7 | Низкий |
| **11** | ж | 14 | 8 | Низкий |
| **12** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **13** | ж | 7 | 7 | Низкий |
| **14** | м | 6 | 4 | Средний |
| **15** | м | 6 | 4 | Средний |
| **16** | м | 3 | 3 | Высокий |
| **17** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **18** | ж | 12 | 6 | Средний |
| **19** | ж | 8 | 5 | Средний |
| **20** | ж | 13 | 6 | Средний |
| **21** | ж | 14 | 6 | Средний |
| **22** | м | 6 | 4 | Средний |
| **23** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **24** | м | 4 | 3 | Высокий |
| **25** | ж | 9 | 5 | Средний |
| **26** | м | 7 | 4 | Средний |
| **27** | м | 6 | 4 | Средний |
| **28** | м | 5 | 4 | Средний |
| **29** | м | 10 | 5 | Средний |
| **30** | м | 6 | 4 | Средний |
| **31** | ж | 8 | 5 | Средний |
| **32** | ж | 16 | 7 | Низкий |
| **33** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **34** | ж | 18 | 7 | Низкий |
| **35** | ж | 9 | 5 | Средний |
| **36** | м | 12 | 6 | Средний |
| **37** | м | 8 | 5 | Средний |
| **38** | м | 5 | 4 | Средний |
| **39** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **40** | м | 1 | 2 | Высокий |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты опроса образа собственного тела «Я»-идеальное

| № | Пол | «Сырой»бал | Стенайны | Уровень удволетворенности собственным телом |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | ж | 0 | 1 | Высокий |
| **2** | ж | 0 | 1 | Высокий |
| **3** | ж | 1 | 2 | Высокий |
| **4** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **5** | ж | 6 | 4 | Средний |
| **6** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **7** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **8** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **9** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **10** | ж | 1 | 2 | Высокий |
| **11** | ж | 0 | 1 | Высокий |
| **12** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **13** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **14** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **15** | м | 0 | 1 | Высокий |
| **16** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **17** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **18** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **19** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **20** | ж | 4 | 3 | Высокий |
| **21** | ж | 0 | 1 | Высокий |
| **22** | м | 3 | 3 | Высокий |
| **23** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **24** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **25** | ж | 0 | 1 | Высокий |
| **26** | м | 0 | 1 | Высокий |
| **27** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **28** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **29** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **30** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **31** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **32** | ж | 1 | 2 | Высокий |
| **33** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **34** | ж | 3 | 3 | Высокий |
| **35** | ж | 2 | 2 | Высокий |
| **36** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **37** | м | 4 | 3 | Высокий |
| **38** | м | 2 | 2 | Высокий |
| **39** | м | 1 | 2 | Высокий |
| **40** | м | 0 | 1 | Высокий |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Интерпретация опроса собственного тела

| Сырые баллы | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-14 | 15-18 | 19-23 | 24 и более |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стенайны | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |