МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

 **Факультет**

 **Кафедра**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**НАЗВАНИЕ РАБОТЫ: «Представление о своей внешней привлекательности у юношей и девушек»**

Работу выполнила И.Р. Тумасян

(подпись)

Направление подготовки курс 1

(код, наименование)

Направленность (профиль)

Научный руководитель

учёная степень, должность З.И. Рябкина

(подпись, дата)

Нормоконтролер

учёная степень, должность З.И. Рябкина

(подпись, дата)

Краснодар

2021

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| 1. Теоретические аспекты изучения внешней привлекательности у юношей и девушек | 5 |
| 1.1 Отношение к внешности как психологический феномен | 5 |
| 1.2 Исследование гендерных особенностей отношения к себе и своей внешности | 9 |
| 2. Экспериментальное исследование отношения к своей внешности у юношей и девушек | 13 |
| 2.1 Организация и методики исследования | 13 |
| 2.2 Проведение исследования и анализ полученных результатов | 14 |
| Заключение | 21 |
| Список использованных источников | 22 |
| Приложение 1 Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) |  |
| Приложение 2 Опросник «Форма вашего тела» Cooper P.J., M.J. Taylor (Bash), Z. Cooper, C.G. Fairburn |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** темы курсовой работы обусловлена тем, что, несмотря на растущее число мужчин, обеспокоенных своей внешностью, отношение к ней по-прежнему остается наиболее актуальной проблемой для женского населения, и именно женщины всех возрастов, начиная с пубертатного периода, чаще всего становятся жертвами дисфункционального отношения к своей внешности.

Последствия неудовлетворенности внешностью могут выражаться как в незначительных колебаниях настроения, так и в серьезных патологиях, таких как нарушение пищевого поведения, зависимости, депрессии, заметно снижающие качество жизни современных людей, которым зачастую требуется психологическая помощь. В целом, ученые признают, что восприятие телесной внешности и отношение к ней оказывают значительное влияние на эмоциональную и межличностную сферы жизни человека, и, в целом, задают динамику протекания объективных жизненных процессов.

**Объект** исследования – отношение к своей внешности юношей и девушек.

**Предмет исследования -**  изучить представление о своей внешней привлекательности у юношей и девушек.

**Цель курсовой** работы – исследовать отношение к своей внешности и у юношей и девушек, сравнить отношение юношей и девушек к своей внешности.

Для достижения цели исследования необходимо решение следующих **задач**:

- рассмотреть отношение к внешности как психологический феномен;

- исследовать гендерные особенности отношения к себе и своей внешности;

- рассмотреть организация и методики экспериментального исследования;

- провести исследование и проанализировать полученные результаты.

**Теоретической** основой исследования послужили работы отечественных и зарубежных ученых, таких как А.В. Визгиной, С. Бем, Н. Рамси, Д. Харкорт, О.В. Лавровой, И.С. Кона, О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи и многих других.

**База** исследования: 20 студентов КубГУ с 1 по 3 курс в возрасте 17-22 лет, среди которых 11 девушек и 9 юношей.

**Гипотеза** исследования: девушки более подвержены беспокойству о своей внешней привлекательности, чем юноши.

**Методика** исследования: анализ научной литературы, синтез, обобщение, метод опросов и математической обработки результатов.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

**1. Теоретические аспекты изучения внешней привлекательности у юношей и девушек**

**1.1 Отношение к внешности как психологический феномен**

Доказательства интереса людей к собственной внешности и внешнему виду других были найдены еще в культуре древних племен Африки. Несмотря на это, внешность стала объектом психологических исследований сравнительно недавно. До этого не только внешности, но и «физическому Я», в целом, уделялось мало внимания (по сравнению с другими объектами исследования в психологии).

С.Р. Пантилеев видел причину этого в общей тенденции неприятия биологически ориентированных теорий поведения и обращения к исследованию духовного «Я» (что характерно также и для других гуманитарных наук), которое позволяло в определенной степени гуманизировать образ человека[[1]](#footnote-1). Н. Рамси утверждает, что многие авторы до сих пор не готовы принять тот факт, что внешность и отношение к ней оказывают значительное влияние на нашу жизнь[[2]](#footnote-2). Тем не менее, примерно с середины ХХ века в психологии началось интенсивное изучение «телесного опыта», различных его проявлений, в том числе, феномена «отношение к внешности».

Данную область исследований описывает довольно обширный набор понятий («физическое Я», «образ тела», «схема тела», «границы тела», «телесность» и др.). Многие авторы отмечают их терминологическую и концептуальную спутанность. Некоторые из этих терминов употребляются как синонимы, другие категорически «разводятся» по смыслу. В ходе анализа литературы мы пришли к выводу, что феномен «отношение к внешности» теснее всего связан с феноменом «образ тела» («телесный образ»), поэтому именно на этих двух понятиях мы и будем концентрировать внимание далее.

Работу в данном направлении продолжил В.Н. Мясищев, который рассматривал человека как «ансамбль» общественных отношений, объективных и субъективных[[3]](#footnote-3). Последние (психологические, внутренние отношения) являются ядром личности, в наибольшей степени (по сравнению с темпераментом, характером) характеризуя человека. В развитом виде эти отношения представляют собой целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей с различными сторонами объективной действительности: с явлениями природы и миром вещей, с людьми и общественными явлениями, личности с самой собой как субъектом деятельности. Эта система вытекает из всей истории развития человека, она выражает его личный опыт и внутренне определяет его действия, особенности восприятия действительности, его переживания.

В отечественной науке исследования «телесного» также положили начало формированию отдельной дисциплины – психологии телесности, которая, по мнению О.В. Лавровой, дополняет область научного знания о сознании. Методологической основой данного направления стала культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, согласно которой, все, с чем человек имеет дело, в том числе, и тело, дано ему в культурно преобразованном виде, в соответствии с культурными и историческими тенденциями текущего времени[[4]](#footnote-4). По мнению представителей данного направления, тело, само по себе, не может стать объектом психологического исследования, поскольку в нем параллельно с психическими процессами протекают и другие, зато таким объектом может стать «телесность»[[5]](#footnote-5).

А.А. Гавриленко под этим термином подразумевает результат пре- ображения естественного тела, «благоприобретенное» состояние, которое возникает не взамен, а в дополнении к естественному в конкретном социально-культурном контексте[[6]](#footnote-6). Т.С. Леви понимает человеческую телесность как **«**одухотворенное тело, являющееся результатом процесса онтогенетического, личностного, в широком смысле исторического развития, выражающее культурную, индивидуально-психологическую и смысловую составляющие уникального человеческого существа»[[7]](#footnote-7).

Наконец, примерно в середине 20 века зарубежные авторы обратились к исследованию феномена внешности. Е.Т. Соколова выделила в данном направлении два подхода. Представители первого изучали точность восприятия своей телесной внешности («недооценка-переоценка», «искажение») и его зависимость от различных факторов (состояние сознания испытуемого, культурных стереотипов, самооценки и др.) По данным Е.Т. Соколовой, эти исследования носят корреляционный характер и не содержат содержательного анализа.

Второй подход делал акцент на эмоциональном отношении к собственной внешности («значимость», «ценность», «удовлетворенность»). Часть работ была сфокусирована на значимости отдельных телесных характеристик (С. Уэнстейн, З. Липовски), часть – на анализе связи между эмоционально-ценностным отношением к внешности и различными «переменными Я-концепции» (Л. Джонсон, Е. Гандерсон, И. Махони, М. Финч).

В современной психологии выделяют три основных направления исследований феномена внешность: особенности восприятия внешности другими людьми (суждения, выносимые на основе внешности и влияние различных аспектов внешности на поведение других), психологию физических недостатков и, наконец, исследование телесного образа, понимаемого, в широком смысле, как самовосприятие внешности[[8]](#footnote-8).

Таких образом, исследования особенностей восприятия внешности в зарубежной психологии носят эмпирический характер и сосредоточены, в основном, на изучении влияния привлекательности/непривлекательности одних людей на их восприятие и отношение к ним других.

Внешний облик, по мнению автора, следует понимать как паттерн поведения, который функционирует в ситуации общения в связи с необходимостью представлять себя другому. На его интерпретацию влияет комплекс характеристик ситуации общения, встроенной в определенный социокультурный контекст.

А.Г. Фаустова и Н.В. Яковлева предлагают модель индивидуальной концепции внешности, которая описывает комплекс оценок и представлений о собственной внешности. Так, когнитивная составляющая данной модели выражается в восприятии собственной внешности и, как следствие, в формировании когнитивной структуры образа внешности (задающей границы внешности определенным набором ведущих компонентов внешности), эмоциональная – в самооценке внешнего облика, удовлетворенности внешностью и ее отдельными элементами, а также смысловая – в самоосознании внешнего облика, субъективной значимости внешности и ее компонентов[[9]](#footnote-9).

Таким образом, оценочный компонент «образа тела» (под которым принято понимать совокупность представлений, установок, оценок телесной внешности и функций тела, формирующихся благодаря опыту восприятия собственного тела) и отражает отношение индивида к собственной внешности. Практическая значимость изучения рассматриваемого феномена неоспорима, поскольку, по утверждению большинства специалистов, отношение к собственной внешности оказывает значительное, зачастую первостепенное, влияние на качество жизни человека.

**1.2 Исследование гендерных особенностей отношения к себе и**

**своей внешности**

Совокупность нормативных представлений о соматических, психических и поведенческий чертах, характерных для мужчин и женщин, обозначают понятия «маскулинность» и «фемининность» соответственно. Долгое время эти понятия считались взаимоисключающими, и любое отступление от норматива рассматривалось как патология. По мере развития социального взаимодействия мужчин и женщин жесткая гендерная дихотомия сменилась идеей о континууме «мужской-женский», но по- прежнему считалось, что эти свойства альтернативны (то есть, если показатель маскулинности высокий, то показатель фемининности должен быть низким и наоборот).

Со временем стало понятно, что не все психические свойства можно разделить по половому признаку, что привело к возникновению современных гендерных концепций, в которых маскулинность и фемининность являются не полюсами одного континуума, а независимыми измерениями.

Помимо маскулинности и фемининности, к гендерным характеристикам относят также термин «гендерная идентичность», под которой понимают осознание себя связанным с культурными определениями мужественности и женственности. Гендерная идентичность является результатом интериоризации мужских и женских качеств в процессе взаимодействия «Я» и других и связана с нашими представлениями о своем поле[[10]](#footnote-10). Другими словами, это один из аспектов самосознания, описывающий отождествление себя с определенным полом, отношение к себе как к представителю определенного пола, освоение соответствующих ему форм поведения и формирование личностных характеристик. В связи с гендерной идентичностью у человека возникает целостное представление о себе, формируется сексуальная ориентация и совершается выбор сексуального партнера.

Считается, что наибольший вклад в данную концепцию внесла Сандра Бем, которая понимала под этим конструктов сбалансированное

сочетание в индивиде как мужских, так и женских черт[[11]](#footnote-11). В ряде исследований под ее руководством отслеживалось поведение индивидов различных гендерных полов в различных ситуациях.

А. Фейнголд, проведя метаанализ более 130 исследований, сделал вывод о том, что самооценка мужчин, в среднем, выше и устойчивее, чем у женщин (за исключением подросткового возраста), но весьма незначительно. То же можно сказать и про гендерные отличия. Известны данные о том, что носители маскулинности характеризуются более высокими самооценками, уровнем самоотношения и психическим благополучием, чем носители фемининной идентичности, в независимости от пола. Эти различия можно объяснить большей ориентированностью традиционной европейской культуры на мужчин, чем на женщин[[12]](#footnote-12).

Говоря о половых различиях в отношении к своей внешности, многие авторы сходятся во мнении, что мужчины в значительно большей степени удовлетворены тем, как они выглядят, чем женщины[[13]](#footnote-13). Тем не менее в последние годы наблюдается рост процента обеспокоенных своей внешностью мужчин.

По мнению И.С. Кона, особенно ярко обеспокоенность своей внешностью выражена у гомосексуалистов, моделей и спортсменов[[14]](#footnote-14). И все же для большинства женщин забота о собственной телесной внешности остается более значимой проблемой, чем для большинства современных мужчин.

С. Бем объясняет эту тенденцию воздействием линз гендерной поляризации и андроцентризма на самовосприятие индивида. Согласно первой, в нашем обществе существует четкое разделение людей на два пола, что заставляет каждый из них подчеркивать свое отличие от противоположного. Мужчины стремятся выглядеть как можно более мужественно, женщины – как можно более женственно[[15]](#footnote-15).

Показательным в данном отношении является проведенное Е.В. Улыбиной гендерное исследование, в ходе которого она получила следующие результаты[[16]](#footnote-16).

Во-первых, желательность качеств, приписываемых мужчине, значимо выше, чем качеств, приписываемых женщине, у обоих полов. Тогда неудивительно, что на самооценку как юношей, так и девушек положительно влияет ощущение сходства с образом типичного мужчины и выраженность маскулинных качеств. При этом, для самооценки девушек также оказывается значимым считать маскулинные качества менее желательными и видеть мужчин менее маскулинными. Это, с одной стороны, еще раз подтверждает высокую ценность инструментальности в современной культуре, с другой, говорит о противоречивом отношении женщин к гендерным характеристикам своего пола, отсутствии некоего «образа типичной женщины», что подтверждает гипотезу С. Бем о влиянии линз гендера на самоотношение женщин.

Во-вторых, выраженность маскулинности у юношей оказывает влияние на их оценку значимости внешности. Е.В. Улыбина объясняет это тем, что признание в себе инструментальных характеристик, высоко востребованных обществом, способствует признанию общей ценности себя, в том числе, положительному отношению к своей внешности и ее влиянию на различные аспекты жизни.

Таким образом, исследования, посвященные половым и гендерным отличиям в отношении к себе и своему телу, подтверждают гипотезу о том, что как мужчины, так и носители маскулинной идентичности больше удовлетворены собой и своим телом, чем женщины и носители фемининной идентичности. Кроме того, результаты эмпирических исследований, согласно которым обладание маскулинными чертами более желательно для обоих полов, чем фемининными, подтверждает предположение о более высокой ценности «мужских» качеств в современном обществе.

**2. Экспериментальное исследование отношения к своей внешности у юношей и девушек**

**2.1 Организация и методики исследования**

Базу исследования составили 20 студентов КубГУ с 1 по 3 курс в возрасте 17-22 лет, среди которых 11 девушек и 9 юношей.

Гипотеза исследования: девушки более подвержены беспокойству о своей внешней привлекательности, чем юноши.

Тестирование испытуемых было организованно в групповой форме и включало в себя следующие методики:

1. Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) (Приложение 1)

2. Опросник «Форма вашего тела» (авторы Cooper, P.J., M.J. Taylor , Z. Cooper & C.G. Fairburn(Приложение 2).

Рассмотрим каждую из предлагаемых методик.

1. Методика О.А. Скугаревского и С.В. Сивухи представляет собой опросник (состоит из 16 пунктов-утверждений), направленный на диагностику недовольства собственным телом у лиц, страдающих расстройствами пищевого поведения. Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой работоспособный психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. 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).

Опросник «Форма вашего тела» был разработан в целях определения степени озабоченности и беспокойства о своем теле и его формах, типичных для состояний при расстройствах пищевого поведения (в том числе при анорексии и булимии).

В течение старшего подросткового и юношеского возраста юноши и девушки получают полное  пред ставление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и  составляют  мнение о своем теле, пропорциях  и умениях. В этом возрасте  достоинства  и  недостатки своей внешности оцениваются слишком строго.  Некоторые  молодые  люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены  суро выми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и  развитию  силы тела.

Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы.  Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо очень худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как  их  воспри-мет общество. Недовольство телом может быть связано  с  социальной  желательностью, например, с помощью красоты, как стратегии социального при-нятия,  получить  работу, улучшить партнерские отношения.

Таким образом, нами выбран набор методик для изучения отношения к своей внешности у юношей и девушек.

**2.2 Проведение исследования и анализ полученных результатов**

Юношам и девушкам, участвующим в экспериментальной работе, раздали бланки с текстом опросника образа собственного тела. После окончания тестирования результаты были обработаны и представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты исследования при помощи теста «Опросник образа собственного тела»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | Пол | Сырые баллы | Стенайн | Описание результата |
| Ирина В. | ж | 25 | 9 | Негативный образ тела |
| Екатерина Л. | ж | 14 | 6 | Умеренная неудовлетворенность внешностью |
| Максим П. | м | 1 | 1 | Адекватное отношение к внешности. Позитивный образ тела. |
| Роман Р. | м | 0 | 1 | Адекватное отношение к внешности. Позитивный образ тела. |
| Светлана У. | ж | 8 | 5 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Ульяна К. | ж | 10 | 5 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Анастасия П. | ж | 23 | 8 | Негативный образ тела |
| Ангелина В. | ж | 26 | 9 | Негативный образ тела |
| Андрей А. | м | 2 | 2 | Адекватное отношение к внешности. Позитивный образ тела. |
| Алиса В. | ж | 5 | 4 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Софья Н. | ж | 11 | 6 | Умеренная неудовлетворенность внешностью |
| Дарья П. | ж | 5 | 4 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Алевтина С. | ж | 16 | 7 | Умеренная неудовлетворенность внешностью |
| Ольга М. | ж | 13 | 6 | Умеренная неудовлетворенность внешностью |
| Сергей Н. | м | 5 | 4 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Дмитрий В. | м | 2 | 2 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Никита П. | м | 7 | 4 | Легкая неудовлетворенность внешностью |
| Павел О. | м | 1 | 1 | Адекватное отношение к внешности. Позитивный образ тела. |
| Ярослав М. | м | 2 | 2 | Адекватное отношение к внешности. Позитивный образ тела. |
| Вадим П. | м | 12 | 6 | Умеренная неудовлетворенность внешностью |

Результаты обработки теста «Опросник образа собственного тела» приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты обработки теста «Опросник образа собственного тела»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результат | Девушки | Юноши |
| Чел. | Уд. вес, % | Чел. | Уд. вес, % |
| адекватное отношение к внешности | - | - | 5 | 56 |
| легкая неудовлетворенность внешностью | 4 | 36 | 3 | 33 |
| умеренная неудовлетворенность внешностью | 4 | 36 | 1 | 11 |
| негативный образ тела | 3 | 28 | - | - |
| Итого | 11 | 100 | 9 | 100 |

Рисунок 1 – Результаты девушек по «Опроснику образа собственного тела»

Результаты, приведенные на рис. 1 свидетельствуют о том, что адекватного отношения к собственной внешности среди девушек не обнаружено. 4 девушкам (36%) свойственна легкая неудовлетворенность внешностью, 4 девушкам (36%) – умеренная неудовлетворенность внешностью, 3 девушкам (28%) – негативный образ тела.

Рисунок 2 - Результаты юношей по «Опроснику образа собственного тела»

Среди юношей наоборот, не отмечено ни одного человека с негативным образом тела. Большинство опрошенных (56%) характеризуются адекватным отношением к своей внешности и позитивным образом своего тела, 33% опрошенных испытывают легкую неудовлетворенность внешностью и 11% - умеренной неудовлетворенностью внешностью.

Когда у человека негативный образ тела, он постоянно неудовлетворен своим внешним видом. Это может проявляться в беспокойстве по поводу своей фигуры, смущении из-за недостатков внешности, уверенность в наличии лишнего веса и т.д. Оценки окружающих имеют слишком большое значение и приводят к искаженному восприятию образа собственного тела, т.к. человек думает, что окружающие воспринимают его так же негативно, как и он сам. Негативный образ тела может привести к тревожности, замкнутости и отгороженности. Это может проявиться в изменениях 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 человек, в свою очередь, интерпретирует как доказательство своей непривлекательности.

Легкая неудовлетворенность внешностью присуща большинству людей, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда многие стремятся понравиться противоположному полу. Среди причин легкой неудовлетворенности своей внешностью юноши и девушки, участвующие в эксперименте, назвали слишком низкий рост, полноту, неидеальную фигуру, проблемную кожу.

Умеренная неудовлетворенность внешностью была выявлена у юношей и девушек, не имеющих на самом деле каких-то существенных проблем со внешностью (кроме Вадима П., имеющего значительный лишний вес). Данная оценка своего тела у респондентов связана больше с самооценкой, чем с действительными проблемами с внешностью.

 Позитивный образ тела. Человек в целом позитивно оценивает свое тело. Позитивное отношение предопределяет уверенность в общении и чувство внутреннего комфорта. Внешние оценки, скорее всего не имеют существенного влияния на самооценку и образ тела. А позитивное самоотношение способствует росту привлекательности в глазах окружающих.

Затем участникам эксперимента был предоставлен бланк для ответов и текст опросника «Форма вашего тела». Результаты, полученные в результате опроса, приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты теста «Форма вашего тела»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | Пол | Получено баллов | Результат |
| Ирина В. | ж | 102 | Выраженная озабоченность формой тела |
| Екатерина Л. | ж | 29 | Норма |
| Максим П. | м | 25 | Норма |
| Роман Р. | м | 28 | Норма |
| Светлана У. | ж | 49 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Ульяна К. | ж | 43 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Анастасия П. | ж | 106 | Выраженная озабоченность формой тела |

Продолжение таблицы 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ангелина В. | ж | 110 | Выраженная озабоченность формой тела |
| Андрей А. | м | 31 | Норма |
| Алиса В. | ж | 50 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Софья Н. | ж | 62 | Умеренная озабоченность формой тела |
| Дарья П. | ж | 52 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Алевтина С. | ж | 71 | Умеренная озабоченность формой тела |
| Ольга М. | ж | 75 | Умеренная озабоченность формой тела |
| Сергей Н. | м | 35 | Норма |
| Дмитрий В. | м | 54 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Никита П. | м | 43 | Мягкий вариант озабоченностью формы тела |
| Павел О. | м | 37 | Норма |
| Ярослав М. | м | 30 | Норма |
| Вадим П. | м | 68 | Умеренная озабоченность формой тела |

В таблице 4 рассмотрим полученные результаты.

Таблица 4 - Результаты обработки теста «Форма вашего тела»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результат | Девушки | Юноши |
| Чел. | Уд. вес, % | Чел. | Уд. вес, % |
| Норма | 1 | 9 | 6 | 67 |
| Мягкий вариант озабоченностью формой тела | 4 | 37 | 2 | 22 |
| Умеренная озабоченность формой тела | 3 | 27 | 1 | 11 |
| Выраженная озабоченность формой тела | 3 | 27 | - | - |
| Итого | 11 | 100 | 9 | 100 |

Из таблицы 4 можно сделать вывод, что вариант нормы, то есть отсутствия беспокойства о форме своего тела и, как следствие, о собственной привлекательности, присущ 67% юношей и 9% девушек, мягкий вариант озабоченности формой тела выявлен у 37% девушек и 22% юношей, умеренная озабоченность формой тела наблюдается у 27% девушек и 11% юношей, выраженная озабоченность формой тела отмечается у 27% девушек, среди юношей – респондентов такие не выявлены.

Рисунок 3 - Результаты девушек по опроснику «Форма вашего тела»

Рисунок 4 - Результаты юношей по опроснику «Форма вашего тела»

Проведенное исследование свидетельствует о том, что среди девушек степень неудовлетворенности внешностью как компонентом образа тела колеблется в границах от адекватного отношения к внешности до негативного образа тела, причем 91% опрошенных девушек в той или иной степени не удовлетворены своим внешним видом, тогда как среди юношей этот показатель составляет 33%.

Гипотеза о том, что девушки более подвержены беспокойству о своей внешней привлекательности, чем юноши, полностью подтвердилась.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенный нами анализ научной литературы позволил сделать вывод о том, что оценочный компонент «образа тела» (под которым принято понимать совокупность представлений, установок, оценок телесной внешности и функций тела, формирующихся благодаря опыту восприятия собственного тела) и отражает отношение индивида к собственной внешности. Практическая значимость изучения рассматриваемого феномена неоспорима, поскольку, по утверждению большинства специалистов, отношение к собственной внешности оказывает значительное, зачастую первостепенное, влияние на качество жизни человека.

Исследования, посвященные половым и гендерным отличиям в отношении к себе и своему телу, подтверждают гипотезу о том, что как мужчины, так и носители маскулинной идентичности больше удовлетворены собой и своим телом, чем женщины и носители фемининной идентичности. Кроме того, результаты эмпирических исследований, согласно которым обладание маскулинными чертами более желательно для обоих полов, чем фемининными, подтверждает предположение о более высокой ценности «мужских» качеств в современном обществе.

Мы провели эмпирическое исследование, изучающее отношение к своей внешности юношей и девушек. Проведенное исследование свидетельствует о том, что среди девушек степень неудовлетворенности внешностью как компонентом образа тела колеблется в границах от адекватного отношения к внешности до негативного образа тела, причем 91% опрошенных девушек в той или иной степени не удовлетворены своим внешним видом, тогда как среди юношей этот показатель составляет 33%.

Гипотеза о том, что девушки более подвержены беспокойству о своей внешней привлекательности, чем юноши, полностью подтвердилась.

Полученные в нашем исследовании результаты свидетельствуют о высокой значимости внешности в жизни девушек и о выраженном взаимном влиянии отношения к внешности и самоотношения.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. – 336 с.

2. Буренкова Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2009.– C. 63-74.

3. Визгина А.В. Гендерные особенности процессов самосознания и самоотношения / А.В. Визгина // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологи»: материалы XXIX международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. «СибАК» – 2013. – С. 43-55.

4. Выготский, JI. С. Собрание сочинений / под ред. В. В. Давыдова, т.3 : Проблемы развития психики Педагогика, 1983. – 298 с

5. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. … канд. псих. наук / А.А. Гавриленко; ИСУП Государственного университета управления. – М., 2009. – 18 с.

6. Дроздова Е. Влияние групповой оценки и самооценки внешнего облика на социально-психологический статус в группе / Дроздова Е. // Науч. материалы V съезда РПО. – М., 2018. – Том 2. – С. 241.

7. Кон И.С. Мужское тело в истории культуры / И.С. Кон. – М: Слово, 2003. – 162 с.

8. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. [Электронный ресурс] / О.В. Лаврова // Журнал практического психолога, 2006. – Режим доступа: [http://www.adhoc-coaching.spb.ru](http://www.adhoc-coaching.spb.ru/)

9. Леви Т.С. Телесно-энергийный подход к пониманию психологической границы человека//Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. №2. С.10-18

10. Мясищев В.М. Психология отношений / под ред. А. А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. – 356 с.

11. Опросник «Форма вашего тела» (авторы Cooper P.J.,  M.J. Taylor (Bash),  Z. Cooper, C.G. Fairburn) [Электронный ресурс]URL: https://cpd-program.ru/methods/bsq.htm

12. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система/С.Р. Пантилеев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.

13. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. Спб: Питер, 2009. – 256 с.

14. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал – 2006. – №4. – С. 40-48.

15. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности /Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 210с.

16. Улыбина Е.В. Связь отношения к телу с гендерными характеристиками в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Е.В. Улыбина // Психологические исследования. – 2011. – № 4 (18). – Режим доступа: [http://psystudy.ru/index.php.](http://psystudy.ru/index.php)

17. Фаустова А.Г., Яковлева Н.В. Особенности индивидуальной концепции внешности у пациентов с ожогами различной локализации. [Электронный ресурс] / А.Г. Фаустова, Н.В. Яковлева // Медицинская психология в России. – 2012. – №2. – Режим доступа: http:// medpsy.ru.

1. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система/С.Р. Пантилеев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991, с.57 [↑](#footnote-ref-1)
2. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. Спб: Питер, 2009, с.82 [↑](#footnote-ref-2)
3. Мясищев В.М. Психология отношений / под ред. А. А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995, с.97 [↑](#footnote-ref-3)
4. Выготский, JI. С. Собрание сочинений / под ред. В. В. Давыдова, т.3 : Проблемы развития психики Педагогика, 1983, с. 104 [↑](#footnote-ref-4)
5. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии. [Электронный ресурс] / О.В. Лаврова // Журнал практического психолога, 2006. – Режим доступа: [http://www.adhoc-coaching.spb.ru](http://www.adhoc-coaching.spb.ru/) [↑](#footnote-ref-5)
6. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. … канд. псих. наук / А.А. Гавриленко; ИСУП Государственного университета управления. – М., 2009, с.12 [↑](#footnote-ref-6)
7. Леви Т.С. Телесно-энергийный подход к пониманию психологической границы человека//Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. №2. с.10 [↑](#footnote-ref-7)
8. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности/Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989, с.68 [↑](#footnote-ref-8)
9. Фаустова А.Г., Яковлева Н.В. Особенности индивидуальной концепции внешности у пациентов с ожогами различной локализации. [Электронный ресурс] / А.Г. Фаустова, Н.В. Яковлева // Медицинская психология в России. – 2012. – №2. – Режим доступа: http:// medpsy.ru. [↑](#footnote-ref-9)
10. Буренкова Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2009.– с. 63 [↑](#footnote-ref-10)
11. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004, с.69 [↑](#footnote-ref-11)
12. Визгина А.В. Гендерные особенности процессов самосознания и самоотношения / А.В. Визгина // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологи»: материалы XXIX международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. «СибАК» – 2013. – с. 43 [↑](#footnote-ref-12)
13. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004, с.24 [↑](#footnote-ref-13)
14. Кон И.С. Мужское тело в истории культуры / И.С. Кон. – М: Слово, 2003, с.61 [↑](#footnote-ref-14)
15. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004, с.37 [↑](#footnote-ref-15)
16. Улыбина Е.В. Связь отношения к телу с гендерными характеристиками в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / Е.В. Улыбина // Психологические исследования. – 2011. – № 4 (18). – Режим доступа: [http://psystudy.ru/index.php.](http://psystudy.ru/index.php) [↑](#footnote-ref-16)