

УДК 159.9

*Практическая психология*

## ОСОБЕННОСТИ САМОВОСПРИЯТИЯ ВНЕШНОСТИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Куимова Н.Н., Пичужкина Д.Ю.

В данной системе рассмотрены особенности самовосприятия внешности в молодёжной среде. Актуальность данной темы заключается в том, что в большинстве случаев внешность воспринимается не как уникальность, а как пропаганда массового подхода к «внешнему виду», который не соответствует внутреннему самовосприятию. И что изменение внешнего облика человека (личности) оказывает значительное влияние на эмоциональную и межличностную сферы его жизни, и, в целом, задаёт динамику протекания объективных жизненных процессов. Отсюда, как следствие, человек начинает искать в себе, свою изюминку, свой акцент. Поэтому целью нашего исследования является изучение отношения к своей внешности и выявление наиболее предпочтительных показателей изменения внешности в молодёжной среде.

**Ключевые слова:** молодёжная среда, дисморфофобия, изменение внешности, психотерапия, личность, комплексы.

## PECULIARITIES OF SELF-EXAMINATION OF APPEARANCE IN YOUTH ENVIRONMENT

Kuimova NN, Pichuzhkina D.Yu.

In this system, features of self-perception of appearance in a youth environment are considered. The relevance of this topic lies in the fact that in most cases appearance is perceived not as uniqueness, but as propaganda of the mass approach to the "appearance", which does not correspond to internal self-perception. And that the change in the external appearance of a person (personality) has a significant impact on the emotional and interpersonal spheres of his life, and, on the whole, sets the dynamics of the course of objective life processes. Hence, as a result, a person begins to search in himself, his zest, his accent. Therefore, the aim of our study is to study the attitude towards one's appearance and to identify the most preferable indicators of appearance change in the youth environment.

**Key words:** youth environment, dysmorphophobia, change in appearance, psychotherapy, personality, complexes.

### **Введение.**

Поиски собственного привлекательного имиджа являются естественным желанием любого человека. Ранее представления о красоте передавались через живопись, музыку и литературу. На сегодняшний день представления о красоте ярко и разнообразно пропагандируются с помощью средств массовой информации. И если исторические идеалы красоты описывались в романтическом духе и интерпретировались как недостижимые, то современные технические средства стирают границы между восхваляемым вымыслом и реальностью. Тщательно обработанные изображения и составленные с помощью компьютера композиции из «лучших» характерных особенностей более чем одной модели представляют читателям и зрителям как реалистичные стандарты для сравнения. Те, кто видят эти изображения, имеют очень слабое или вообще не имеют никакого представления о том масштабном вкладе, который профессионалы вносят в свою

продукцию, и, конечно же, очень мало шансов на то, что вложенные время, финансы позволят достичь показанного им «внешнего вида».

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 связи с этим актуальность исследования феномена отношения к внешности не вызывает сомнений, что подтверждается его активным изучением как отечественными, так и западными специалистами, в основном, в области социальной и клинической психологии.

В рамках первой ученые изучают влияние внешнего облика индивида на его восприятие другими людьми. В отечественной психологии эти исследования представлены в работах В.А. Лабунской, Е.В. Белугиной, В.Н.Панферова и др., в зарубежной – в работах Д. Ланглуа, Н. Рамси, А.Фейнголда и т.д. Второе направление связано с изучением нарушений телесного образа и пищевого поведения и представлено в работах С. Кэша, Т.Томпсона, С. Мосс, О.А. Скугаревского, Е.Т. Соколовой, А.Н. Дорожевца, Е.В. Язвинской и др. 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 [10, 11]. Однако, несмотря на неоднократные попытки построить модель, подходящую для объяснения данного феномена, многие его аспекты по-прежнему остаются не понятыми [12]. Так, взаимосвязь отношения к внешности и самооценки, многократно подтвержденная, всякий раз рассматривалась как корреляционная связь одномерных конструктов – глобальной самооценки как одномерного отношения к себе и удовлетворенности внешностью как одномерного отношения к своему внешнему виду. На наш взгляд, полученные подобным образом результаты ограничивают возможности исследователей в полноценном понимании природы взаимосвязи данных феноменов, что затрудняет психологическую помощь людям с физиологическими и психическими нарушениями, вызванными дисфункциональным отношением к своей внешности. Но из исследования процесса становления человека выпала одна из фундаментальных сторон — природная жизнедеятельность самого человека, его телесное бытие. Это касается как освоения социализированных форм осуществления телесных функций (еды, питья, выделений, сексуальных отправлений), так и огромной области культурных способов переживания и проявления телесных болезненных расстройств. Хотя в качестве отдельной

онтологической проблемы тело для психологии и не существует, есть область, которую нельзя избежать: телесное (интрацептивное) восприятие.

На протяжении многих лет специалисты давали самые разнообразные определения понятию телесного образа, однако в настоящее время многие соглашаются с тем, что это комплексный конструкт, включающий в себя физиологические, психологические и социальные компоненты. Томпсон (Thompson, 1990) дал определение телесного образа на основе трех основных составляющих: 1) перцептивный компонент, отражающий представление человека о его собственной физической внешности; 2) оценочный, включающий в себя установки человека в отношении своего тела – ценность (степень удовлетворенности или неудовлетворенности своим телом) и валентность (мера значимости телесного образа для самооценки); 3) поведенческий компонент, который связан со степенью влияния восприятий или ощущений человека в отношении собственного тела на его поведение.

В отечественной психологии исследование телесного образа затрагивается в изучении проблемы восприятия собственной внешности: изучение роли первого впечатления на формирование понятия о другом человеке как личности, связи представления о собственной внешности и общения (А.А. Бодалев, В.Н. Панферов); влияния представления о собственной внешности на понимание своей личности (А.Г.Гусева, В.Н. Куницина) [8, 9].

Сегодня большинство исследователей представляет понятие телесного образа в качестве континуума, характеризующегося различными уровнями нарушения в диапазоне от нулевого до крайнего. Более высокие уровни нарушений, как правило, связаны с наличием других симптомов, таких как тревога, депрессия и ухудшение социального функционирования (Ramsey et al, 2004), а низкие уровни неудовлетворенности предполагают позитивную адаптацию и благополучие. С точки зрения психологии здоровья отметим, что неудовлетворенность образом тела и обеспокоенность в диапазоне уровней от низких до средних вполне может быть полезной, так как ведет к «здоровым» моделям питания и занятиям физическими упражнениями.

Большой интерес для исследователей в данной области представляет отсутствие связи между субъективными и объективными оценками внешности (только 6% собственного представления человека о своей внешности объясняется реальной привлекательностью в оценках других людей). Но собственная оценка привлекательности в значительной степени связана с глобальной самооценкой и предопределяет уверенность, самоуважение, самопринятие [3].

Кроме этого все процессы, происходящие в течение жизни человека, оказывают несомненное влияние на формирование и сохранение представлений о самом себе и моделей поведения, связанных с телесностью. Усвоение социальных идеалов начинается в раннем детстве. Некоторые исследователи считают, что значительное влияние на связь между внешностью и самооценкой оказывают родители. Как правило, родители сообщают о том, что им нравится, как выглядят их дети в раннем детстве, но по мере увеличения возраста уровень неудовлетворенности возрастает. Дети из тех семей, что активно следуют социальным нормам, наиболее подвержены риску дистресса и дисфункции, связанному с внешностью. Гилберт и Томпсон (Gilbert and Thompson, 2002) считают, что неудовлетворенность телом может уходить корнями в ранние вызывающие стыд переживания, возникающие в возрасте 2 или 3 лет. По их мнению, начиная с этого времени критические замечания и оскорбления со стороны родителей и неприятие сверстниками способствуют развитию боязни негативных оценок со стороны других людей и формированию у ребенка убеждения, что окружающие считают его непривлекательным. В своей обзорной статье Смолак (Smolak, 2004) отметила, что в последнее время наблюдается рост числа исследований детей младшего возраста и показателей распространения негативного восприятия телесного образа среди детей предпубертального возраста. Оценки распространения среди детей дистресса, связанного с внешностью, производят пугающее впечатление. Так, в 1998 г. Смолак и ее коллеги сообщали о том, что почти 40% девочек в возрасте 9 и 10 лет недовольны своим телом. Существуют свидетельства того, что дети усваивают культурные предубеждения по отношению к людям с избыточным весом уже в возрасте 5 лет, а Смолак считает, что понимание этих стандартов появляется уже к 3 годам. Хартер (Harter, 1999) сообщает, что установила связь между восприятием физической внешности и общей самооценкой у детей в возрасте от 4 до 7 лет. Она также отмечает, что на протяжении школьных лет происходит постоянное снижение самооценки физической привлекательности.

Огромное количество детей нередко подвергается поддразниваниям и грубому обращению из-за своей внешности. Пиковый возраст, в котором дети испытывают расстройство из-за подобных поддразниваний, наступает в 7 или 8 лет, так как на этом этапе у них еще не сформированы когнитивные навыки, необходимые для того, чтобы эффективно справляться с вербальными нападками со стороны других. Мальчики занимаются поддразниванием чаще, чем девочки. Мальчики подросткового возраста также рассказывают о более негативных замечаниях по поводу их тел со стороны сверстников, чем девочки (Vincent and McCabe, 2000), хотя девочки чаще обсуждают между собой «полноту». Хартер (Harter, 1999) отмечает, что эмоции по отношению к

самому себе и нередко связанные с физической внешностью, такие как гордость, стыд и смущение, проявляются в средний и поздний периоды детства, но семена этих эмоций зарождаются гораздо раньше.

Другие гендерные различия в неудовлетворенности телом возникают в возрасте от 8 до 10 лет (Cusumano and Thompson, 2001), когда 40-70% девочек подросткового возраста сообщают о недовольстве каким-либо аспектом своей внешности (Levine and Smolak, 2002). Исследования на эту тему среди мальчиков не проводились; однако существуют данные, которые говорят о том, что, хотя к 11 годам большинство из них хочет иметь более развитую мускулатуру, на протяжении подросткового возраста уровень удовлетворенности внешностью обычно повышается. Среди девочек, напротив, происходит снижение этого уровня (Smolak, 2004).

В подростковом возрасте поддразнивание связано с неудовлетворенностью телом и другими формами дистресса. Фабиан и Томпсон (Fabian and Thompson, 1989) отмечали, что частота поддразниваний и степень возникающего в результате этого расстройства связаны с более высокими уровнями неудовлетворенности телом, нарушением питания, депрессией и более низкой самооценкой. Причем, поддразнивание со стороны членов семьи является более важным прогностическим фактором, чем поддразнивания в школе. Гарнер (Garner, 1997) сообщает, что 44% женщин и 35% мужчин отмечают, что «поддразнивания со стороны других людей» были содействующим фактором формирования их телесного образа. Томас с коллегами (Thomas et al, 1998) выяснили, что боязнь негативной оценки внешности имеет существенную связь с неудовлетворенностью телом и выше у тех, кого когда-либо дразнили.

Многие исследователи считают, что значительное влияние на вопросы внешности оказывают средства массовой информации. Тиггеманн и Пеннингтон (Tiggemann and Pennington, 1990) пришли к выводу, что с раннего возраста дети «потребляют» установки взрослых людей, связанные с телесным образом, главным образом из визуальных средств информации, таких как телевидение, и подвержены их влиянию в детерминации установок о желательных и нежелательных аспектах внешности. Смолак (Smolak, 2004) считает, что девочки подвергаются более сильному и более прямому влиянию образов, предлагаемых СМИ, чем мальчики. Наиболее уязвимой возрастной категорией для сообщений о внешности, передаваемых в СМИ являются подростки. Так как для них характерен высокий уровень обеспокоенности внешним видом и тем, как их оценивают другие (Smolak, 2004). Подростки попадают в парадоксальную ситуацию, когда хотят, чтобы их считали «нормальными», и при этом постоянно видят образы, которые сильно смещены в сторону верхней части континуума физической привлекательности. Хартер

(Hatter, 1999) отмечает, во-первых, что стереотипы внешности, изображаемые в средствах информации, становятся все более и более радикальными и сложными для соответствия, и, во-вторых, что сегодня журналы часто используют «улучшенные» с помощью компьютера образы моделей с маловероятным сочетанием физических особенностей (например, большая грудь и узкие бедра), которые создаются искусственным образом, и при этом представляются как желательные.

Внешняя привлекательность как соответствие насаждаемым стереотипам оказывает широкое влияние на самовосприятие и поведение окружающих людей. Ланглуа и ее коллеги утверждают, что дети, которых оценивают как более привлекательных, вызывают у взрослых более позитивные ожидания, чем их менее привлекательные сверстники (Langlois et al, 2000). Взрослые считают, что привлекательные дети обладают большей социальной притягательностью и большими способностями к учебе, лучше адаптируются и имеют более высокие межличностные навыки, получают больше внимания, чем их сверстники. В погоне за физической привлекательностью неудовлетворенность внешностью может принимать разные формы — от умеренного ощущения собственной непривлекательности до глубокой одержимости физической внешностью. С точки зрения клинического психолога сложно определить, в какой момент восприятия установки и поведение человека приобретают проблематический или патологический характер. Вопрос о том, где пролегает граница между нормативным недовольством и патологической неудовлетворенностью на данный момент не получил ответа.

Желание изменить свой внешний вид хоть раз в жизни возникает у каждого человека. Ведь не существует таких людей, которых всё устраивает. Причём желание изменить внешность возникает как у мужчин, так и у женщин. Причин для этого может быть очень много, рассмотрим некоторые:

1. Зрелые черты лица. В возрасте 20-30 лет происходит преобразование внешности человека, а если быть точнее переход от детской, к более зрелой. Лицо грубеет, появляется более чёткое очертание контура, а также отражение на нём мимики(характера) человека.

2. Средний возраст. Происходит в возрасте около 45 лет. Связан с психологическим фактором, а также с внешним изменением внешности. Овал лица человека становится более мягким, появляется седина, появление морщин и т.д. Данный этап жизни обычно очень тяжело эмоционально переживается.

3. Влияние современной рекламы. В настоящее время данный вид представления информации формирует стереотипы и неправильное мышление. Ведь людям кажется, что

если носить одежду определённых брендов или пользоваться определённой косметикой, то жизнь станет прекрасной, как в сказке. Но это совершенно не так.

4. Запреты родителей. Представим ситуацию, когда родители запрещают девочке примерять новые образы, краситься, стричься с применением такого аргументом «любят не за внешность, а за внутренний мир». Как следствие, через какое-то время получают эффект в несколько раз сильнее, чем мог бы быть первоначально. Ведь именно в подростковом периоде формируется понимание стиля, и если человек не научился этого делать, то в более позднем возрасте всё происходит гораздо сложнее. В данном возрасте ошибки кажутся очень глупыми и неуместными. И не всегда человек их замечает.

5. Эмоциональная нестабильность. Как не странно, но было выяснено, что люди, которые обладают чрезмерной впечатлительностью, импульсивностью или которые пережили сильный стресс, чаще всего хотят изменить свою внешность. Это происходит в результате того, что после перенесения, какой-то эмоциональной встряски, человек хочет начать жизнь с нового листа. В данной ситуации человек считает, что изменив внешность, человек сможет изменить свою судьбу, и сделать её более счастливой.

6. Дисморфофобия. Это своего рода болезнь. Люди постоянно хотят и совершенствуют свою внешность, даже не задумываясь о последствиях. Людей страдающих этой болезнью не волнует вопрос о естественной красоте.

7. Патологическая неуверенность в себе. Данная причина сопровождается желанием преодолеть свои комплексы, перешагнуть через свои внутренние переживания. Чаще всего люди, страдающие данной проблемой, ложатся под нож пластического хирурга. Только каждый раз результат полностью их не удовлетворяет. Например: нос ровный, но ещё не до конца. Грудь нужного размера, но почему бы не увеличить ещё на один.

8. Затянувшаяся стабильность. Когда твоя жизнь превратилась в рутину, и всё в ней наскучило. Не удивительно, что возникает желание изменить свою жизнь, а как следствие, изменить свою внешность. Ведь людям кажется, что изменив свой имидж, лицо, тело, причёску и т.д, они изменят свою жизнь к лучшему.

9. Необходимость. Бывает крайне редко. Например: человек попал в аварию и сильно повредил лицо, единственная возможность исправить последствия ситуации - провести пластическую операцию.

10. Детские комплексы. Данная причина желания изменить внешность чаще всего возникает в результате детских проблем в общении с ровесниками. Например: когда одноклассники издеваются на счёт прыщей, полноты тела, кривого носа, кривых зубов и

т.д, то возникает желание это всё исправить. Также от степени воздействия зависит масштаб желания изменить себя.

11. Одиночество. Очень часто, особенно женщины, считают, что их семейное положение зависит от их внешности. В своём одиночестве они также предпочитают винить неидеальную внешность. Например: я не могу выйти замуж из-за своего кривого носа.

12. Недостаток любви. Данная причина в большинстве случаев также связана с детством. С тем, как родители показывают свою любовь к ребёнку. Если ребёнок не чувствует достаточного количества любви, то он пытается показать всеми способами, что он этого достоин. Изменяя свою внешность, он показывает, что ничем не хуже других, а даже лучше.

Всё же главной причиной смены внешности является наличие определенных недостатков, таких как лопухие уши, маленькая грудь, большой нос, кривые зубы, кривые ноги, маленькие губы и другие. Есть личности, которые привыкают к своим недостаткам и перестают их замечать, но есть и те, кто мечтает исправить их для улучшения собственной жизни. Но изменение внешности, это не всегда есть плохо, просто всему нужно знать меру. И тогда не придётся прибегать к решению данной проблемы радикальными методами.

Поэтому **целью нашего исследования** является изучить отношение к своей внешности и выявить наиболее предпочтительные показатели изменения внешности в молодёжной среде.

**Предметом исследования:** особенности восприятия внешности в молодёжной среде.

**Объектом исследования:** молодёжная среда.

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить анализ зарубежных и отечественных подходов к пониманию восприятия внешности в молодёжной среде;
2. Изучить исследования гендерных особенностей отношения к себе и своей внешности;

В качестве **гипотезы** мы выдвинули следующее предположение, что существует особенности по восприятию к своей внешности в молодёжной среде.

Для решения поставленных задач была использована авторская анкета: «Психологические факторы изменения внешности».

По результатам проведённого исследования, мы предполагаем, что уверенность в себе является одним из главных залогов того, что человек в будущем не захочет изменить свою



внешность. Ведь внутренне он психологически уверенный в себе человек, которому это всё ни к чему, так как, он спокойно относится к красивым людям, а также считает себя ничем не хуже их.

Таблица 1.

Факторы изменения внешности

№	Вопрос	Да (+)	Нет (-)	Не знаю (+/-)
1	На какой самый смелый эксперимент с внешностью вы бы решились?	88,8%	10%	1,2%
2	Считаете ли вы внешность главным аспектом привлекательности?	50%	30%	20%
3	Какое из этих высказываний наиболее близко характеризует вас?	40%	11,3%	48,8%
4	Как вы себя чувствуете на пляже?	38,3%	22,5%	41,2%
5	Чувствуете ли вы себя одиноко?	27,5%	18,8%	53,8%
6	Сидели ли вы на диетах?	12,5%	65%	22,5%
7	Занимаетесь ли вы спортом или фитнесом?	42,5%	28,7%	28,7%
8	Нравится ли вам то, что вы видите в зеркале?	17,5%	16,3%	66,3%
9	Есть ли у вас комплексы?	25%	31,3%	43,8%
10	Завидуете ли вы внешности других людей?	11,2%	26,3%	62,5%
11	Слово «Красивый» вас...	81,3%	13,7%	5%
12	Вы страдаете эмоциональной нестабильностью?	41,3%	22,5%	36,3%
13	Вы уверенная в себе личность?	38,8%	20%	41,3%
14	Вы хотели бы выглядеть старше или моложе?	17,5%	65%	17,5%
15	Как вы воспринимаете комплименты вашему внешнему виду от коллеги противоположного пола?	46,3%	33,8%	20%
16	Что вы обычно думаете, когда видите в журнале фотографию модели?	18,8%	35,1%	46,3%
17	Какие эмоции у вас вызывает человек изменивший пластически черты лица?	10%	32,5%	57,5%
18	Вы хотели бы быть похожим на барби (кена)?	5%	92,5%	2,5%
19	Если вам скажут, что вы располнели, как вы отреагируете?	52,5%	17,5%	30%
20	Вам часто делают комплименты?	28,7%	51,2%	20%
21	Есть ли в вашей внешности какие-то видимые недостатки (большой нос, сутулость, кривые зубы и т.п), которые мешают чувствовать себя привлекательно?	57,5%	10%	32,5%
22	Как обстоят дела на личном фронте?	47,5%	33,8%	18,8%
23	Вас унижали ровесники?	17,5%	54,9%	27,5%

Из полученных показателей мы видим, что большинство испытуемых 88,8% согласились бы на эксперименты с внешностью. И данный показатель оказывает влияние на такие факторы как: «эмоциональная нестабильность» – 41,3%; «неуверенность в себе» – 41,3%; «одиночество» – 53,8%; «некрасивый внешний вид в зеркале» – 66,3%; «не хотели бы слышать отрицательные комплименты» – 52,5%; «видимые недостатки (большой нос, сутулость, кривые зубы и т.п.), которые мешают чувствовать себя привлекательно» – 57, 5% и др. Но при этом 42,5% респондентов занимаются спортом или

фитнесом, 81,3% испытуемым нравится слово «красивый»; 46,3% молодёжи хотели бы слышать положительные комплименты; 54,9% испытуемых никогда не унижали ровесники и т.п. Следовательно, можно предположить, что самовосприятие внешности формируется и зависит только от индивидуальных особенностей личности.

Рассмотрим результаты анкеты «Психологические факторы изменения внешности» более подробно.

Всего респондентов было 80 человек. Из которых 76,3%- девушки, 23,8%-юноши. Также стоит отметить возраст респондентов 13лет-1,3%, 15лет-2,5%, 16лет-2,5%, 17лет-3,8%, 18лет-35,1%, 19лет-31,3%, 20лет-7,5%, 21год-7,5%, 22года-5%, 23года-2,5%, 25 лет-1,3%.

Первый вопрос звучал так «На какой самый смелый эксперимент с внешностью вы бы решились?» 71,3%-просто сменили бы причёску, 17,5%-осуществили бы пластику лица, 10%-вообще бы ни на что не решились, 1,2%-максимум на чтоб решились, то это подстричь чёлку; можно заметить, что малая часть респондентов готовы на какие-то кардинальные изменения, а большая часть согласны осуществить только стандартные мероприятия над собой.

Второй вопрос был направлен на то чтобы узнать, считаю ли люди главным аспектом привлекательность, и результаты были таковы: 50% - ответили да, ведь человек должен ухаживать за собой, 30%-считают внешность не главным, а 20%- считают это стереотипом.

В результате третьего вопроса было выяснено, как люди относятся высказываниям, которые их характеризуют, где 48.8%-не сходят с ума от комплиментов, но считают, что изредка они нужны,40%-главное быть довольным собой, похвала окружений не главное, 11,3%- довольны своей внешностью только тогда, когда слышат комплименты по её поводу.

Четвёртый вопрос был направлен на то, чтоб выяснить, как уверено чувствует человек в своём теле «Как вы чувствуете себя на пляже?», результаты таковы: 37,5%-чувствуют себя, слегка неуверенно, 36,3%-чувствуют себя замечательно, 22,5- чувствуют себя неуверенно, и только 3,7%-начинают готовиться к лету за долго.

Так как многие хотят изменить свою внешность в результате одиночества, был задан следующий вопрос «Чувствуете ли вы себя одиноко?», 53,8%- чувствуют себя одиноко достаточно редко, 27,5%- постоянно чувствуют себя одиноко, и лишь 18,8%- не чувствуют себя одиноко, и имеют огромные компании друзей.

Одна из причин «Почему люди сидят на диетах?», именно потому, что они неуверенно чувствуют себя в своём теле, было выяснено, что 65%-никогда не сидели, 22,5%-обязательно сели бы, если бы обладали хорошей силой воли, 12,5%-сидят регулярно.

Также хочется заметить, что в современном мире появилась мода гнаться за «идеальным» телом, и если человек хоть немного не совпадает с идеалом, то он начинает чувствовать себя неуверенно, некомфортно в своём теле, поэтому стал интересен вопрос «Как много людей занимаются спортом или фитнесом?», выяснилось, что большая часть 42,5%- занимаются постоянно, 28,7% -не занимаются и столько же занимаются, но только тогда, когда чувствуют, что совсем потеряли форму.

Говорят, что отражение в зеркале в разы лучше, чем на самом деле, и так как с данным атрибутом домашнего обихода люди встречаются каждый день, то возник вопрос «Нравится ли вам то, что вы видите в зеркале?», так вот 66,3%-смотрят в зеркало просто посмотреть всё ли в порядке с их внешним видом, 17,5%-не могут отойти от зеркала и вечно вертятся перед ним, 11,3%- увидев своё отражение, сразу чувствуют упадок сил, и лишь 5%- чувствую подъём настроения глядя в зеркало.

Редко встретишь человека, который считает, что у него нет комплексов и что он полностью уверен, ведь большая часть считает иначе, и редко кто может признаться о наличии своих комплексов, поэтому на вопрос «Есть ли у вас комплексы?» респонденты ответили та: 43,8%-считают, что они есть, но избавляться от них бесполезно, 31,3%-считают, что их нет, ну или по крайней мере их никто не замечает, 25%- признают, что у них имеются комплексы, и они мешают им жить.

Часто люди, которых что-то не устраивает в себе, с раздражённостью или неприязнью относятся к таким словам, как красивый, привлекательный, и другим; поэтому был задан вопрос «Слово «красивый» вас...», 57,5%-радует, 23,8%-стимулирует, 13,7%- нервирует, 5%- подавляет.

Также бывает, что у людей возникает желание изменить в себе просто всё, а потом изменить изменённое, и это связано с эмоциональным состоянием, и поэтому был задан вопрос «Страдаете ли вы эмоциональной нестабильностью?», люди ответили так: 41,3%-страдают, 36,3%- не замечали этого за собой, 22,5% - уверяют, что не страдают.

Также был задан вопрос «Считаете ли вы себя уверенной личностью?», большая часть респондентов 41,3% сказали, что не уверены, что таковыми являются, 38,8% думают, что они уверенные личности, 20% считают себя не уверенными личностями.

Интересен тот факт, что многие люди хотят изменить свою внешность, потому что чувствуют себя на другой возраст, например, старше или моложе, был задан соответствующий вопрос, в результате выяснилось, что 65%-не хотят, 17,5%- хотят и 17,5%-затрудняются ответить.

Так сложилось издавна, что модель-это идеал, пример, как нужно выглядеть и стало интересно, как отпрошенные относятся к моделям, которых видят в журналах,

46,3% считают, что модель на то и модель, её профессия заключается в том, чтобы выглядеть красиво, 26,3% считают, что модели с фото из журнала не так красивы в реальной жизни, ведь все фотографии обычно обработаны, 18,8% считают, что они сами ничем не хуже, а 8,8% расстраиваются, потому что считают, что им никогда не выглядеть так как он(а).

Кукла барби и кен являются ещё одним идеалом известным всем с детства, но оказывается, что 92,5% опрошенных не хотят быть похожими на них, 5% хотят и 2,5% не знают, как ответить на данный вопрос.

И всё таки идеальных людей не существует, и у каждого есть свои недостатки, поэтому следующий вопрос узнавал, что с ними делают, 57,5%-просто стараются не замечать, 32,5%- стараются скрывать, 10%- просто ничего не делают.

Большинство проблем и комплексов идут к нам из детства, из отношений с родственниками, сверстниками, именно поэтому был задан вопрос «Вас унижали ровесники?», 51,2%- никогда не унижали, 27,5%- иногда подвергались унижению, 17,5%- постоянно подвергались унижению, и 3,7% - сами унижали своих сверстников.

В заключение хотелось бы сказать, что на первом этапе исследования мы выявили, что изменение внешности может быть связано с различными причинами у разных испытуемых. При этом многие авторы утверждают, и мы с ними согласны, чтобы нравиться другим не нужно иметь модельную внешность, идеальное тело, а нужно, в первую очередь, принимать себя таким, какой ты есть, развивать и повышать уверенность в себе и вести здоровый образ жизни. И не стоит забывать всем известную поговорку, что «Всему надо знать меру».

#### Литература

1. Араканцева Т.А. Диагностика маскулинности и фемининности – некоторые аспекты проблемы. Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2009. – № 1. – С. 18-29.
2. Белугина Е.В. Внешний облик как культурно-исторический феномен. Российский психологический журнал. – 2008. – № 3 – С. 58-65.
3. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: автореф. дис. ... канд. псих. наук. РГИ. – Ростов-на-Дону, 2003 – 22 с.
4. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов. – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. – 336 с.
5. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом: автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПбГУ. – СПб., 1999 – 16 с.

6. Захарова М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (на примере занятий шейпингом): автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПбГУ. – СПб, 2002. – 34с.
  7. Карабина Ю.С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного я у женщин. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Том 16. – С. 144-148.
  8. Королева А.А. Особенности самоотношения женщин в период кризиса середины жизни. Ярославский педагогический вестник, 2013. – № 1. – С. 237-242.
  9. Панферов В.Н. Когнитивные эталоны и стереотипы взаимопознания людей. Вопросы психологии. – 1982. – № 5. – С. 139-141.
  10. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. Психологический журнал – 2006. – №4. – С. 40-48.
  11. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 210с.
  12. Соколова Е.Т., Николаева В.Н. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR-Аргус, 1995. – 352 с.
  13. Улыбина Е.В. Связь отношения к телу с гендерными характеристиками в юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2011. – № 4 (18). – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php>. – 10.03.2014.
- 

*Куимова Наталья Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, e-mail.ru: [kuiimova\\_nataliy@mail.ru](mailto:kuiimova_nataliy@mail.ru)*

*Пичужкина Дарья Юрьевна, студентка факультета ФЕМУКН, группы ПИМ-17, ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, e-mail.ru: [dpichuzhkina@list.ru](mailto:dpichuzhkina@list.ru)*