

Министерство просвещения Российской Федерации
государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Петялина Татьяна Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Возможности индивидуального консультирования как формы помощи
в принятии собственного тела

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пед.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Студент
Петялина Т.А.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат	3
Введение	11
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК ФОРМЫ ПОМОЩИ В ПРИНЯТИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА	16
1.1. Подходы к пониманию принятия собственного тела в психологической науке	16
1.2. Проблема принятия собственного тела у женщин в возрасте 20-55 лет..	20
1.3. Возможности индивидуального консультирования при решении проблемы принятия собственного тела	27
Выводы по главе 1	34
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК ФОРМЫ ПОМОЩИ В ПРИНЯТИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА.....	35
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	35
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	64
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	73
Выводы по главе II	84
Заключение	87
Список использованной литературы.....	91
Приложения.....	

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» по теме «Возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела».

Объём – 156 страниц, включая 12 таблиц, 17 рисунков, 5 приложений.
Количество источников – 91.

Цель научного исследования: теоретически описать и экспериментально проверить возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Объект исследования: процесс развития принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование как средство помощи в принятии собственного тела женщинам в возрасте 20-55 лет.

Гипотезой исследования: процесс развития принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет будет результативным, если:

1) будет проведено индивидуальное консультирование, основанное на психологических особенностях женщин;

2) индивидуальные консультации будут направлены на повышение степени принятия собственного тела – повышение степени удовлетворённости собственным телом, формирование положительного отношения к нему, оптимизации образа физического Я, повышение самооценки внешнего облика;

3) будут реализованы условия интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (элементы позитивной психотерапии, арт-

терапевтические техники, приёмы когнитивной психотерапии, техники телесно-ориентированной терапии).

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования, описать сущность понятия «принятие собственного тела», особенности принятия тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.
2. Составить диагностический комплекс для изучения особенностей принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.
3. Изучить и определить особенности принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.
4. Составить и апробировать схему индивидуальных консультаций в целях оказания помощи женщинам в возрасте от 20 до 55 лет в принятии своего тела.
5. Исследовать динамику в уровнях принятия своего тела женщинами до и после опытно-экспериментальной работы.
6. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.
7. Обобщить результаты работы.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой принятия своего тела.
2. Эмпирические – опрос, тестирование, анкетирование, эксперимент (индивидуальное консультирование). В качестве конкретных психодиагностических методик были выбраны: опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха), опросник MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу), методика исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина), методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной, методика «Адаптационно-

компенсаторные стратегии по преобразованию внешности»
А.А. Гавриленко).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования, методы математической статистики (критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологические основания исследования:

- психологические аспекты телесности (В.А. Лабунская, О.А. Скугаревский, А.Г. Черкашина, А.А. Гавриленко);

- исследования в области консультирования (Е.Ю. Алешина, Н.И. Олифирович);

- исследования в области психологического консультирования по проблемам принятия своего тела (Н.В. Козлова, И.Г. Малкина-Пых, Э.В. Шелиспанская).

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняли 54 женщины в возрасте от 20 до 55 лет, проживающие в г. Красноярске. Экспериментальную группу составили 22 женщины.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 7 индивидуальных консультаций с женщинами в возрасте от 20 до 55 лет.

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в выявлении отношения к собственному телу, образа физического Я, самооценки внешнего облика у женщин с разным уровнем принятия собственного тела, а также обосновании возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении теоретических данных по проблеме принятия собственного тела; выявлении основных характеристик, показателей и методов формирования принятия своего тела в индивидуальном консультировании женщин.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что материалы работы могут быть использованы в работе практических психологов и специалистов психологического консультирования. Разработанная нами схема индивидуального консультирования может быть использована с целью повышения степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Структура диссертации: введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

Во Введении обоснована актуальность работы, сформулированы цели, гипотеза и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, кратко предоставлено содержание диссертации.

В Главе I раскрываются теоретические аспекты проблемы принятия собственного тела у женщин. Рассмотрены понятия «телесность», «образ тела», «Я-концепция» в психологии, описано состояние проблемы индивидуального консультирования в психологической теории и практике.

В Главе II

Для получения информации по интересующей нас проблеме проведено изучение уровня принятия собственного тела женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Проведена схема индивидуального психологического консультирования как средства помощи женщинам в принятии собственного тела.

Осуществлён сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего эксперимента. Далее подтверждается гипотеза об эффективности использования индивидуального консультирования как средства помощи женщинам в принятии собственного тела.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны: таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также примеры протоколов консультаций с женщинами с разным уровнем принятия собственного тела.

Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of study 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus «Mastership of psychological counseling» on the topic «The possibility of individual counseling as a form of assistance in accepting one's own body».

Volume –156 pages, including 12 tables, 17 figures, and 5 appendices.
Number of sources – 91.

The purpose of the scientific study: to theoretically describe and experimentally test the possibilities of individual counseling as a form of assistance in accepting one's own body in women between the ages of 20 and 55.

Object of study: the process of development of acceptance of one's body in women between the ages of 20 and 55.

Subject of study: individual counseling as a means of helping women in their 30s and 40s to accept their own bodies.

The hypothesis of the study is the assumption that the process of developing body acceptance in women between the ages of 20 and 55 will be effective if:

1) individual counseling will be organized based on the psychological characteristics of women;

2) individual consultations will be aimed at increasing the degree of acceptance of one's own body – increasing the degree of satisfaction with one's own body, forming a positive attitude towards it, optimizing the image of the physical Self, increasing self-esteem of appearance;

3) the conditions of an integral approach will be implemented, which involves the use of techniques and techniques from various psychological areas (elements of positive psychotherapy, art therapy techniques, cognitive psychotherapy techniques, body-oriented therapy techniques).

Research objectives:

1. To analyze the scientific literature on the research problem, to describe the essence of the concept of "acceptance of one's own body", the features of body

acceptance in women between the ages of 20 and 55.

2. Compile a diagnostic complex to study the features of accepting one's own body in women between the ages of 20 and 55.

3. To study and determine the features of accepting one's own body in women between the ages of 20 and 55.

4. Design and pilot a program of individual counseling to help women between the ages of 20 and 55 to accept their bodies.

5. Investigate the dynamics in the levels of body acceptance by women before and after experimental work.

6. Check the hypothesis using the methods of mathematical statistics.

7. Summarize the results of the work.

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological literature on the research topic; generalization of practical experience on the work of psychologists with the problem of accepting one's body.

2. Empirical – survey, testing, questioning, experiment (group counseling). As specific psychodiagnostic methods, the following were chosen: the self-image questionnaire (O.A. Skugarevsky and S.V. Sivukha), the MBSRQ questionnaire (multimodal self-relationship questionnaire), the methodology for studying self-attitude to the Image of the Physical Self (A.G. Cherkashina), the method of «Evaluative and meaningful interpretation of the components of the external appearance» by V.A. Labunskaya and E.V. Belugina, the method «Adaptive-compensatory strategies for the transformation of appearance» by A.A. Gavrilenko).

3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of the results of the study, methods of mathematical statistics (Wilcoxon criterion).

Theoretical and methodological foundations of the study:

- psychological aspects of physicality (V.A. Labunskaya, O.A. Skogarevsky, A.G. Cherkashina, A.A. Gavrilenko);

- research in the field of counseling as a means of psychological assistance

(E.Yu. Aleshina, N.I. Olifirovich);

- research in the field of psychological counseling on the problems of accepting one's body (N.V. Kozlova, I.G. Malkina-Pykh, E.V. Shelispanskaya).

Experimental base of the study: 54 women aged 20 - 55 years old living in Krasnoyarsk took part in the study. The experimental group consisted of 22 women.

Approbation of the results of the study took place during the organization and conduct of group consultations on the basis of the psychologist's office. A total of 7 individual consultations were held with women between the ages of 20 and 55.

Scientific novelty of the research:

The element of novelty consists in substantiating the possibility of individual counseling as a form of assistance in accepting one's own body in women between the ages of 20 and 55, as well as in identifying the attitude to one's own body, the image of the physical I, self-assessment of the external appearance in women with different levels of acceptance of their own body.

The theoretical significance of the study lies in the generalization of theoretical data on the problem of accepting one's own body; identifying the main characteristics, indicators and methods of forming acceptance of one's body in individual counseling of women.

The practical significance of the study is that the materials of the work can be used in the work of practical psychologists and psychological counseling specialists. The scheme of individual counseling that we have developed can be used to increase the degree of acceptance of one's own body in women between the ages of 20 and 55.

Thesis structure: introduction, two chapters, conclusion, list of references and appendices.

The Introduction substantiates the relevance of the work, formulates the goals, hypothesis and objectives of the study, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, briefly provides the content of the

dissertation.

Chapter I reveals the theoretical aspects of the problem of accepting one's own body in women. The concepts of «corporality», «body image», «I-concept» in psychology are considered, the state of the problem of individual counseling in psychological theory and practice is described.

In Chapter II

To obtain information on the problem of interest to us, a study was made of the level of acceptance of one's own body by women between the ages of 20 and 55.

A scheme of individual psychological counseling was carried out as a means of helping women to accept their own bodies.

A comparative analysis of the results of the ascertaining and forming experiment was carried out. Further, the hypothesis of the effectiveness of the use of individual counseling as a means of helping women to accept their own bodies is confirmed.

In conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The appendices contain: tables containing data on the results of the study, as well as examples of protocols for consultations with women with different levels of body acceptance.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В последние годы наблюдается рост числа женщин, неудовлетворённых собственным телом. Современное общество пронизано тенденциями моды и идеальными образами, диктующими необходимость следовать им. Сегодня привлекательная внешность – один из аспектов социальной успешности и адаптации. Женщина, которая не принимает свое тело, не может ощущать себя комфортно и добиться желаемого.

Также на актуальность исследования указывает повышение спроса у современных женщин на услуги, связанные с изменением внешности и самосознания (пластическая хирургия, косметология, услуги стилистов, фитнес-тренеров и др.). Непринятие собственного тела побуждает к попыткам его изменить более доступными способами.

Принятие собственного тела является важнейшим аспектом принятия себя, выступающим регулятором социальной активности и источников субъективного благополучия личности.

Непринятие своего тела, неудовлетворенность им может привести к нарушению пищевого поведения, межличностных отношений, появлению негативных эмоциональных состояний (депрессии, тревоге), снижению самооценки и др.

В психологии проблема принятия собственного тела рассматривается в контексте феноменов телесности и физического «Я» личности. Такие исследователи, как Р. Бернс, У. Джеймс, Н. Рамси, В.В. Столин, Д. Харкорт отмечали особую важность физического «Я» для принятия личностью самой себя во всех ее аспектах.

Цель исследования: теоретически описать и экспериментально проверить возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Объект исследования: процесс развития принятия своего тела у

женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Предмет исследования: индивидуальное консультирование как средство помощи в принятии собственного тела женщинам в возрасте 20-55 лет.

Гипотезой исследования служит предположение о том, что процесс развития принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет будет результативным, если:

1) будет проведено индивидуальное консультирование, основанное на психологических особенностях женщин;

2) индивидуальные консультации будут направлены на повышение степени принятия собственного тела – повышение степени удовлетворённости собственным телом, формирование положительного отношения к нему, оптимизации образа физического Я, повышение самооценки внешнего облика;

3) будут реализованы условия интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (элементы позитивной психотерапии, арт-терапевтические техники, приёмы когнитивной психотерапии, техники телесно-ориентированной терапии).

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования, описать сущность понятия «принятие собственного тела», особенности принятия тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

2. Составить диагностический комплекс для изучения особенностей принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

3. Изучить и определить особенности принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

4. Составить и апробировать схему индивидуальных консультаций в целях оказания помощи женщинам в возрасте от 20 до 55 лет в принятии своего тела.

5. Исследовать динамику в уровнях принятия своего тела женщинами до и после опытно-экспериментальной работы.

6. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

7. Обобщить результаты работы.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой принятия своего тела.

2. Эмпирические – опрос, тестирование, анкетирование, эксперимент (индивидуальное консультирование). В качестве конкретных психодиагностических методик были выбраны: опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха), опросник MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу), методика исследования самооотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина), методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной, методика «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования, методы математической статистики (критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологические основания исследования:

- психологические аспекты телесности (В.А. Лабунская, О.А. Скугаревский, А.Г. Черкашина, А.А. Гавриленко);

- исследования в области консультирования как средства психологической помощи (Е.Ю. Алешина, Н.И. Олифиревич);

- исследования в области психологического консультирования по проблемам принятия своего тела (Н.В. Козлова, И.Г. Малкина-Пых, Э.В. Шелиспанская).

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняли 54 женщины в возрасте от 20 до 55 лет, проживающие в г. Красноярске. Экспериментальную группу составили 22 женщины.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено по 7 индивидуальных консультаций с женщинами в возрасте от 20 до 55 лет.

По теме исследования имеются две публикации.

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в обосновании возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет, а также в выявлении отношения к собственному телу, образа физического Я, самооценки внешнего облика у женщин с разным уровнем принятия собственного тела.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении теоретических данных по проблеме принятия собственного тела; выявлении основных характеристик, показателей и методов формирования принятия своего тела в индивидуальном консультировании женщин.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что материалы работы могут быть использованы в работе практических психологов и специалистов психологического консультирования. Разработанная нами схема индивидуального консультирования может быть использована с целью повышения степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Структура диссертации: введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обоснована актуальность работы, сформулированы цели, гипотеза и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, кратко предоставлено содержание диссертации.

В Главе I раскрываются теоретические аспекты проблемы принятия

собственного тела у женщин. Рассмотрены понятия «телесность», «образ тела», «Я-концепция» в психологии, описано состояние проблемы индивидуального консультирования в психологической теории и практике.

В Главе II для получения информации по интересующей нас проблеме проведено изучение уровня принятия собственного тела женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Проведена схема индивидуального психологического консультирования как средства помощи женщинам в принятии собственного тела.

Осуществлён сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего эксперимента. Далее подтверждается гипотеза об эффективности использования индивидуального консультирования как средства помощи женщинам в принятии собственного тела.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны: таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также примеры протоколов консультаций с женщинами с разным уровнем принятия собственного тела.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК ФОРМЫ ПОМОЩИ В ПРИНЯТИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

1.1. Подходы к пониманию принятия собственного тела в психологической науке

Человек – существо социальное, его развитие обусловлено взаимодействиями с другими членами общества. Однако, отношение к собственному телу, его принятие представляют собой важное образование в структуре личности, находя выражение в эмоционально-ценностном отношении к себе.

Проблематика принятия собственного тела является предметом исследования различных наук, таких, как медицина, философия, культурология и психология. В психологии феномен принятия собственного тела индивида о собственном теле рассматривается в контексте таких понятий, как «Я-телесное», физический «образ Я», «телесность», «схема тела», «образ тела», «концепция тела», «удовлетворенность телом» и др.

Впервые понятие «Я-телесное» встречается в исследованиях У. Джемса, который при описании личности указала на наличие «Я сознающего» и «Я познаваемого». Во втором случае выделяются образы, отражающие восприятие тела и личностных особенностей. Позднее автор выделил физическое, социальное и духовное Я, куда включены ключевые характеристики личности [28].

В. Франкл при описании телесного Я затрагивал специфику соматического, психического и духовного, черты которых непосредственно влияют на образ телесного Я [75].

А. Лэнгле убежден, что телесное Я формируется на основании психического, которое служит средством для реализации духовности индивида. Наличие духовности является предпосылкой для адекватного

образа телесного Я [46].

Л. Фестингер писал, что образ тела формируется на базе переживания телесного опыта, обусловлен внешними оценками окружающих лиц, имеет возрастную специфику, а также связан с жизненными ситуациями каждой личности. Образ Я представлен в его понимании как система различного рода представлений и установок по отношению к своему телу [74].

Т.С. Леви понятие телесности рассматривает весьма широко: «Телесность – это одухотворенное тело» [43]. Отношение к своему телу – важная часть самоотношения в целом. Оно основано на самонаблюдении, способности к дистанцированию, развитой рефлексии. По мнению автора, когда человек проявляет субъектное отношение к своему телу, имеет с ним глубокий контакт, оно выражает внутренний мир.

В отечественной науке представления о собственном теле берут свое начало в культурно-исторической концепции развития психики, разработанной Л.С. Выготским, который телесное развитие человека рассматривал в рамках психологического онтогенеза [24].

Е.Т. Соколов рассматривает «телесное Я» в качестве этапа становления телесной самоидентичности. Прежде чем полностью познать внешний мир, ребенок изучает самого себя, что впоследствии позволяет ему создавать картину мира [68].

Согласно О.В. Лавровой, телесное Я можно рассматривать как активного субъекта, который в ходе жизнедеятельности приобретает чувственный опыт, собирает созданные образы у себя в сознании, выражает себя в телесном бытии [42].

С позиций А.Ш. Тхостова, телесность может быть нормальной и патологической. В первом случае тело не осознается, а во втором – оно становится объектом сознания. Посредством тела индивид выражает свою сущность, выстраивает границы между собой и миром [73].

С точки зрения И.М. Быховской, телесность включает определенные аспекты духовности, выступает связующим звеном между личностью и

внешней средой [21].

Ряд авторов полагают, что телесность – результат интеграции души и тела. Так, Е.Б. Станковская считает, что телесность состоит из души и тела [69]. В свою очередь, С. Н. Яременко также связывает телесность с границами человека, описывает ее как своеобразное пространство между телом и душой [88]. В. Г. Сахаров полагает – самостоятельная единица природы, состоящая из тела, души и духа [64].

Ряд авторов используют понятие «схема тела». В концепции Ю.С. Левик под схемой тела понимается модель тела, фиксирующая его структурную организацию [44]. С позиций К.Н. Белогай, схема тела регулирует положение тела и двигательные движения [10].

Другие ученые оперируют термином «образ тела». Согласно А.Г. Черкашиной, он состоит из совокупности восприятий, оценок и представлений о своем теле и внешности [81].

А. Г. Шмелев, исследуя подходы к пониманию образа тела, пришел к выводу о том, что данное понятие включает в себя то, как человек чувствует свое тело, какое значение придает своей внешности, как воспринимает и оценивает себя, то, как человек контролирует себя [85].

Д.В. Желателев рассматривал образ тела как интегральный феномен, состоящий из границ тела, его осознанности и целостности, имеющий определенные размеры и половозрастную специфику. Данный образ имеет чувственный и социальный аспекты, напрямую связан с личностными особенностями. При позитивном образе тела индивид отличается интернальностью, автономностью, самоуверенностью, индивидуализмом и социальной смелостью [32].

Многие ученые затрагивают проблему представлений о своем теле как компоненте его принятия. Формирование образа тела основано на представлениях человека о том, что он есть, его собственное тело, сумма восприятий, установок, оценок, связанных с физическим обликом, и функции организма. Неудовлетворенность образом тела может вызвать негативное

отношение к себе, снижение самооценки, ощущение собственной уникальности [47].

Ряд авторов полагают, что в основе принятия собственного тела лежат позитивные представления о нем. Так, В. П. Серкин пришел к тому, что представления о собственном теле являются следствием работы самосознания, которые отражают образы своего тела и включены в Я-концепцию [65].

По мнению Н.А. Польской, представления о собственном теле – один из аспектов адаптационных возможностей субъекта. Они формируются в ходе возрастного и личностного развития, осознаются и проявляются в ходе социального взаимодействия [58].

Представления о собственном теле постоянно подвергаются изменениям и зависят от внешних условий. С точки зрения В.Ф. Петренко и И.А. Русяевой, они являются ценным ресурсом психологического здоровья личности [56; 62].

Итак, с понятием «тело» тесно связаны понятия «телесность», «схема тела», «образ тела», «концепция тела», которые имеет различные интерпретации в психологии. Принятие собственного тела основано на следующих элементах: образ тела, телесность, физическое Я, представления о собственном теле, отношение к внешнему облику.

Принятие свое тела исследуется и в русле восприятия внешних форм тела. В рамках данного направления тело рассматривается в качестве носителя личностных значений, эмоциональное отношение индивида к своей внешности [5].

Некоторые авторы рассматривают принятие собственного тела как элемент отношения к внешнему облику. Так, В.А. Лабунская раскрывает внешний облик через его физиологические и социальные характеристики, считает его условием субъективного благополучия. Положительные оценки внешности повышают удовлетворённость не только собой, но и жизнью. Автор указывает на большую роль оценок других людей при формировании

отношения к внешности. Индивид с привлекательной внешностью более склонен ожидать позитивных преобразований в своей жизни, особенно при построении близких отношений[41].

Е.В. Белугина определяет отношение к своему внешнему облику как сложный феномен. В него включены ряд компонентов, отражающих восприятие и оценки своей внешности, отношение к своему облику через призму пола и возраста [13].

По мнению Е.В. Белугиной, принятие своего тела предполагает положительное отношение к внешнему облику, позитивные эмоции от осознания высоких оценок другими людьми [13].

Таким образом, в психологической науке понятие «принятие собственного тела» рассматривается в контексте различных феноменов, связанных с концепцией телесности. Принятие собственного тела предполагает позитивный образ тела и физического Я, осознание своей телесности, положительные представления о собственном теле, эмоционально-положительное отношение к внешнему облику и удовлетворенность телом.

1.2. Проблема принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет

Проблема принятия собственного тела у женщин активно обсуждается в научной литературе. Прежде всего, это связано с тем, что тело женщины выполняет больше функций, по сравнению с мужским телом. Это касается реализации репродуктивной функции, что влечет за собой постоянные внешние и внутренние преобразования. На каждом этапе жизненного пути у женщины меняется отношение к своему телу, его принятие.

Предметом настоящего исследования являются женщины в возрасте от 20 до 55 лет. В соответствии с периодизацией Д. Бромлей, можно выделить следующие стадии взрослости:

- ранняя (21-25 лет);
- средняя (25-40 лет);
- поздняя (40-55 лет).

Согласно Э. Эриксону, на каждом этапе личность решает возрастные задачи, которые определяют ее дальнейшее развитие [86].

По мнению Б. Г. Ананьева, в период взрослости развитие личности тесно связано с профессиональной и семейной сферой. Взрослая личность стремится реализовать свой потенциал в значимых для нее областях [4].

А.Г. Асмолов, К. А. Абульханова подчёркивали повышение субъектности в этом возрасте, социального интеллекта, стремления построить собственную систему ценностей, установить положительные отношения с другими [1; 6].

На каждой из указанных возрастных стадий принятие собственного тела у женщин различно. По данным исследования К.Г. Белогай, можно выделить следующие особенности принятия собственного тела на разных этапах взрослости:

- женщины периода ранней взрослости (21-25 лет) характеризуются нормативным индексом массы тела, высокой степенью соответствия внешним и внутренним стандартам, неудовлетворённостью внешностью;

- для женщин периода средней взрослости (25-40 лет) характерны в целом негативные представления о своем теле и нормативное недовольство внешностью. Женщины обеспокоены весом и формами, недовольны функциональными характеристиками тела [10];

- для женщин периода поздней взрослости (40-55 лет) характерен в целом негативный образ тела и нормативное недовольство внешностью. Женщины обеспокоены весом и формами, недовольны функциональными характеристиками тела. Образ тела зрелых женщин взаимосвязан с индексом массы тела [11].

Рассмотрим факторы, влияющие на принятие собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Социальные факторы оказывают огромное влияние на принятие собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет [77]. Социокультурные факторы влияют на неудовлетворенность внешностью посредством СМИ и интернета. Из-за культа худобы, осознания того, что невозможности достичь идеала порождает у женщин сомнения по поводу своей привлекательности, снижает самооценку, побуждает к использованию диет и др. [30].

С точки зрения В.А. Афанасьева, формирование образа тела начинается с того, что индивид ассимилирует образы тела других людей, наблюдая и оценивая их. В ходе взаимодействия с другими у человека выстраивается идеальная картина того, как он хотел бы выглядеть. У современных женщин отмечается склонность следовать моде, которая влияет на их внешность, достичь идеала собственного тела [7].

Для женщин в возрасте 20-25 лет характерно испытывать повышенное внимание к таким аспектам внешности, как рост тела, его размер, вес, пропорции. По мнению Л.Н. Ожиговой, на представления о себе у женщин влияют реакции близких людей (особенно партнёров и друзей). Если женщина будет ощущать, что ей не восхищаются, а скорее насмеваются, у нее скорее сформируется негативный образ своего тела, она не станет его принимать [49].

Неудовлетворенность внешностью становится нормой среди женской части населения [18]. Исследователи изучают у женщин представления о себе, физический образ и самооценку, степень неудовлетворенности весом и фигурой, личностные факторы непринятия своего тела [19].

Как показало исследование Е.Н. Яковенко, женщины зрелого возраста имеют дисгармоничный физический образ «Я». На фоне снижения физических сил и привлекательности они начинают использовать больше косметики, выбирать более удобную одежду и приобретать различные аксессуары. Это используется для компенсации неудовлетворенности физическими параметрами, позволяет повысить внешнюю

привлекательность для других [86].

Психологические факторы в значительной степени обуславливают принятие собственного тела.

Так, М.Ю. Дурнева убеждена, неприятие собственного тела зависит от таких факторов, как заниженная самооценка, слабое понимание эмоций, стремление к совершенству [30].

По данным исследования А.Д. Кузьминой, высокая ориентация на личную жизнь в сочетании с отрицательными переживаниями служит предпосылкой для акцента внимания на социальных характеристиках. Особенно это касается тревоги и пессимизма [40].

Современные исследователи (А.В. Хавыло, М.С. Ситцева и др.) полагают, что удовлетворенность образом тела – компонент субъективного благополучия у женщин. Удовлетворенность отдельными компонентами собственного тела прямо взаимосвязана с позитивными эмоциями эмоциональным комфортом, уровнем субъективного счастья и удовлетворенностью жизнью [78].

Принятие собственного тела тесно связано с самооценкой и самоотношением. По данным исследования Д.Э. Синюк, у девушек, принимающих физическое Я, отмечается средняя или высокая самооценка, а также самопринятие [66].

Согласно М.Н. Киселевой, женщины в возрасте от 25 до 43 лет в зависимости от самоотношения демонстрируют различное отношение к своему телу. Источником неудовлетворенности своим телом может служить противоречивый образ [35].

Д.В. Савченко установила, что женщины, имеющие негативный образ собственного тела, демонстрируют заниженную самооценку. Потому автор разработала и реализовала схему по коррекции образа «Я». В итоге, автор пришла к тому, что коррекция когнитивного содержания телесного Я-образа испытуемых способна изменить показатели их телесной самооценки. Так, по результатам исследования коррекция ошибочных телесных представлений

привела к появлению позитивных изменений в телесной самооценке [63].

Женщины, имеющие те или иные особенности личности, демонстрируют разное отношение к своему телу. Так, тревожность порождает постоянное беспокойство по отношению к границам тела [14]. При депрессии снижается степень осознанности границ образа Я, что отражается на адаптивных возможностях [58].

Одним из факторов непринятия своего тела являются завышенные требования к себе. С точки зрения Е.В. Власовой, удовлетворённость собой (в частности, телом), связана с высокими требованиями к себе [22].

По данным исследования В.В. Горячева, девушки, удовлетворенные физическим образом Я, умеют выстраивать отношения с другими, способны адекватно оценить свои возможности, являются ответственными за события, происходящие в их жизни [27].

Рефлексия также влияет на принятие собственного тела. По данным исследования Д.Э. Синюк, женщины с высоко развитой рефлексией характеризуются высоким уровнем осознания индивидуальных особенностей собственной внешности [67].

В работе Ю.А. Костик выделены следующие социально-психологические факторы формирования образа тела у женщин в возрасте 20-59 лет: степень активности в сети интернете, степень доверчивости СМИ, самоотношение [39].

Одним из факторов образа физического «Я» выступает привязанность к матери. Существуют данные, что нарушение эмоциональной привязанности – фактор искажения образа тела во взрослости [80]. По данным исследования В.А. Цуркина, можно описать образ физического «Я» у девушек с разными типами привязанности к матери:

- девушки с надежным типом характеризуется позитивным самоотношением и адекватной самооценкой внешности и тела;
- для девушек с озабоченным типом привязанности характерно удовлетворительное отношение к внешнему облику;

- девушки с дистанцированным типом негативно воспринимают свои физические параметры;

- девушки с испуганно-избегающей привязанностью демонстрируют искаженное самовосприятие [80].

По данным исследования И.В. Бессоновой, для женщин 25-39 лет характерны следующие особенности отношения к своему телу. Неудовлетворенность своим телом при избыточной массе тела. Независимо от наличия лишнего веса, у женщин в этом возрасте восприятие собственного тела сопровождается дискомфортом на всех уровнях. Негативный образ тела сопровождается чувством вины перед собой и другими за несоответствие своего телесного образа, негативными убеждениями в отношении собственного тела. Вследствие этих проявлений могут также возникать трудности в ведении деятельности, получении от неё удовольствия [16].

В работе Е.В. Белугиной показаны особенности принятия своего тела у женщин в возрасте 25-35 лет. В частности, женщины с различным типом переживания середины жизни отличаются своеобразием компонентов внешнего облика:

- женщины с негативным переживанием кризиса проявляют негативное отношение к внешнему облику на фоне признаков старения;

- при амбивалентном переживании кризиса женщины демонстрируют среднюю неудовлетворенность своим телом;

- женщины с позитивным переживанием кризиса проявляют положительное отношение к своему телу и удовлетворенность внешним обликом [13].

Неудовлетворенность собственным телом часто сопровождается желанием его изменить. Способы коррекции тела при этом зависят от социальных факторов. Согласно Д.В. Погонцевой, женщинами движет желание быть частью социума, ощущать его одобрение и принятие, подвергнуться своей сексуальности, создать определенный образ и

поддерживать высокий социальный статус [57].

По мнению В.А. Лабунской, женщины идут на трансформацию внешнего облика потому, что хотят скрыть свои недостатки, подчеркнуть позитивные аспекты, показать, что они согласны с идеалами красоты, существующими в обществе. Для этого они могут использовать одежду, косметику, обращаться к различным специалистам [41].

С точки зрения А. Б. Довейко, современные женщины поддерживают культ тела и готовы проявлять разного действия по поддержания физической формы и внешней привлекательности. Речь идет о занятиях спорта, диетах, косметических процедурах, пластической хирургии. Опрос среди женщин показал, что большая часть хотели бы изменить свою внешность [29].

Неудовлетворённость телом часто побуждает женщин к его модификации в виде татуировок, пирсинга и др. В исследовании Т.А. Бескончиной показано, что женщин, имеющих татуировки на теле, выявлена заниженная самооценка, более негативная модальность самоотношения [15].

В возрасте 35-50 лет женщины, которые не принимают собственное тело, склонны к занятиям фитнесом как средству коррекции своего тела. С точки зрения Н.Б. Табаровой, занятия повышают у них уверенность в себе, удовлетворённость своими способностями, а также зеркальное самоотношение. Женщины ощущают, что могут нравиться другим, ожидают от них положительного отношения [71].

В работе Я.Б. Наровской показаны социально-психологические особенности женщин, которые предпринимают попытки скорректировать свою внешность:

- с возрастом увеличивается неудовлетворенность телом и побуждает женщину к активным попыткам трансформации внешности разными способами и приёмами;

- низкий уровень самореализации и осмысленности жизни, связанные с отрицательными эмоциями по отношению к своей внешности;

- восприятие негативных оценок со стороны мужчин;
- низкая самооценка, ориентация на мнение социума [50].

Как полагает А.Н. Зайцева, факторами принятия своего тела выступают: степень присвоения женщиной идеалов тела и красоты, склонность сравнивать себя с другими женщинами [33]. Если женщина будет постоянно сравнивать себя с худыми подругами из ближайшего окружения, ориентироваться на модели в социальных сетях, она будет ощущать неудовлетворенность своим телом из-за неспособности достичь идеала, существенных различий с этими женщинами.

Принятие собственного тела зависит от такого объективного фактора, как избыточный вес. По данным исследования Е.О. Клейман, чем выше индекс массы тела, тем выше неудовлетворенность своим телом в целом. Особенно это касается такой части тела, как живот. Для снижения внутреннего напряжения, улучшения эмоционального состояния эти женщины обращаются к пище, что порождает замкнутый круг [36].

Таким образом, принятие собственного тела у женщин в возрасте 20-55 лет различно. На каждом возрастном этапе на принятие собственного тела женщин оказывают влияние различные факторы: психологические (самооценка, самоотношение, перфекционизм, особенности темперамента, степень самоактуализации и самооценки), социальные (привязанность к матери, семейное воспитание, подверженность социальным стереотипам и моде, ситуативные (беременность, возрастные кризисы и др.), физиологические (лишний вес). Непринятие тела предполагает неудовлетворенность им, что побуждает женщин к его изменению.

1.3. Возможности индивидуального консультирования при решении проблемы принятия собственного тела

Психологическое консультирование женщин, у которых наблюдаются признаки неприятия своего тела, может иметь свою специфику.

С точки зрения С.В. Фроловой, психологическое консультирование можно рассматривать как запланированный и организованный процесс взаимодействия психолога и клиента, в ходе которого раскрываются внутренние ресурсы последнего, обсуждается трудная ситуация, в которой могут задействоваться качества клиента для ее преодоления. Клиент помогает раскрыть личностный потенциал для самостоятельного разрешения проблемы [76].

Индивидуальное консультирование может выступать средством решения интересующей нас проблемы тела, так как:

1) в ходе консультирования клиент сможет увидеть, что существует большое количество моделей поведения, которые можно гибко изменять в той или иной ситуации;

2) клиент получает возможность научиться мыслить по-другому, в более позитивном и конструктивном русле;

3) по итогу консультаций у клиента могут наблюдаться трансформация личностного развития, системы отношений, коррекция значимых установок и мотивов;

4) в ходе сессий у клиента повышается степень ответственности за свои действия и усилия, развиваются навыки принятия автономных решений, касающихся собственной жизни [38].

В процессе индивидуального консультирования женщин психолог помогает решить ряд задач:

– осознать и глубоко понять клиентом свою проблему, истинные причины их порождения;

– оказать эмоциональную поддержку, в которой нуждается женщина, не принимающая свое тело;

– помочь в выборе стратегий поведения, определении оптимального пути жизнедеятельности;

– осуществить совместный поиск разных вариантов преодоления проблемной ситуации;

– развить внутренний потенциал женщины, не принимающей собственное тело [59].

Консультирование женщин с проблемами принятия собственного тела можно проводить по следующей структуре:

1) диагностика, в ходе которой можно использовать методы интервью, тестирования и проективные методы для выделения проблемной зоны, факторов неудовлетворенности собой, а также определить внутренние ресурсы для преодоления данного состояния;

2) информирование клиента о выявленных особенностях личности с целью повышения его компетентности в решении собственных затруднений после цикла сессий;

3) отработке необходимых навыков, приобретенных на консультациях, обучение эффективным методам саморегуляции, когнитивным техникам и позитивному мышлению [59].

В ходе психологического консультирования женщин с проблемами принятия собственного тела могут использоваться такие техники, как: одобрение и успокаивание (на этапе создания консультативного контакта), открытые вопросы, перефразирование, обобщение, отражение чувств, паузы, эмпатическое слушание, предоставление информации, интерпретация, (на этапе обсуждения проблемы и выдвижения вариантов разрешения проблемы).

В ходе психологического консультирования И.Г. Малкина-Пых предлагает соблюдать следующие условия:

- формирование мотивации на принятие своего тела;
- четкая постановка цели на трансформацию отношения к своему телу и внешнему облику;
- составление плана действий вместе с консультантом, его ответственная реализация;
- наличие позитивного мышления [48].

Процесс индивидуального консультирования при решении проблемы

принятия тела может выстраиваться на основе алгоритма проведения консультаций, предложенного Ю.Е. Алешиной:

- 1) знакомство с клиентом и начало беседы;
- 2) расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез;
- 3) коррекционное воздействие;
- 4) завершение беседы [3].

Согласно Э.В. Шелиспанской, коррекционному воздействию могут подвергаться следующие аспекты принятия собственного тела у женщин:

- 1) преобразования восприятия тела как объекта, который выполняет определенные жизненные функции;
- 2) коррекциями эмоционального состояния и самоотношения;
- 3) трансформация отношения к реагированию других людей на тело женщины;
- 4) создание достижимого идеального образа тела, обладающего конкретными характеристиками;
- 5) определение путей достижения данного образа тела женщиной, не принимающей свою внешность [84].

При преодолении психологических проблем, касающихся неудовлетворенности телом, важно корректировать искаженные мысли и установки, отказаться от принятия социальных стереотипов, снизить личностную тревожность. В этом направлении эффективны упражнения, направленные на формирование осознанного, целостного и интегрированного образа «Я», формирование ценностей, не сфокусированных на проблеме телесности [84].

С точки зрения К.Н. Белогай, при создании условий формирования позитивного образа тела у женщин необходимо решать следующие задачи:

- снижать стремление добиться идеальной фигуры;
- отказаться от социальных стандартов и признать собственную уникальность;

- развивать навыки критичного оценивания;
- повышать ориентацию не на внешность, а на функциональный аспект своего тела [12].

Н.В. Козлова предлагает на коррекционном этапе в ходе психологического консультирования использовать упражнения, направленных на:

- изучение собственных телесных ощущений;
- формирование процесса узнавания собственных моделей поведения и чувствования с опорой на отклики в теле;
- осознание возможностей тела и возвращение важности чувств, интереса и доверия к себе;
- расширение восприятия физического Я;
- соединение внутренних ощущений и представлений о своем теле;
- принятие индивидуальных возможностей тела и формирование нового восприятия физического Я [37].

Восстанавливая собственную чувствительность к телесным ощущениям, женщины получают возможность раскрытия и дальнейшего развития собственного потенциала [37].

В работе В.Г. Торба выделены следующие техники, которые можно использовать в процессе индивидуального консультирования женщин с проблемой принятия собственного тела:

- 1) когнитивные техники, направленные на трансформацию иррациональных убеждений и деструктивных личностных установок, которые искажают образ «Я»;

- 2) гештальт-техники, использование которых позволяет сформировать позитивное отношение к своему телу, повысить чувствительность к себе и своему телу;

- 3) арт-техники, позволяющие повысить самопринятие, удовлетворенность своим телом [72].

А. В. Самойлова предлагает в ходе индивидуального консультирования

использовать следующие методы, способствующие принятию себя:

- методы трансформации личностных качеств, основанные на идеях рациональной психотерапии (А. Бек, А. Эллис), позитивной психотерапии (Н. Пезешкиан);

- трансактно-аналитический подход, позволяющий проработать проблемную самооценку в случаях глубокой личностной травматизации. В ходе консультирования используются техники, позволяющие скорректировать негативные убеждения клиента о себе, которые являются интериоризированными отношениями его родителей или других родительских фигур в детстве [63].

В ходе индивидуального консультирования при решении проблемы принятия собственного тела необходимо направить усилия на устранение психологических факторов неприятия своего тела:

- негативное самоотношение, что проявляется в низкой аутосимпатии, недостаточным интересом к собственному миру, отрицательным ожидаемым отношением к другим;

- установки в отношении собственного Я: низкий уровень уверенности в себе, неприятие своих особенностей, недостаточно развитое самопонимание [8];

- завышенные требования к себе, перфекционизм;

- низкая самооценка;

- низкий уровень самодостаточности, связанный с зависимостью от внешних оценок [50].

Таким образом, индивидуальное психологическое консультирование может выступать средством решения проблемы принятия собственного тела. В ходе консультирования могут использоваться техники, позволяющие восставить чувствительность к телесным ощущениям, раскрыть свой потенциал, повысить степень самопринятия, преодолеть психологические факторы неприятия собственного тела. Коррекционному воздействию могут подвергаться следующие аспекты принятия собственного тела у женщин:

субъективное восприятие тела, идеальный образ тела, эмоциональные переживания по поводу внешности, чрезмерная ориентация на внешность, беспокойность лишним весом.

Выводы по Главе 1

1. В психологической науке понятие «принятие собственного тела» рассматривается в контексте различных феноменов, связанных с концепцией телесности. Принятие собственного тела предполагает позитивный образ тела и физического Я, осознание своей телесности, положительные представления о собственном теле, эмоционально-положительное отношение к внешнему облику и удовлетворенность телом.

2. Принятие собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет различно. На каждом возрастном этапе на принятие собственного тела женщин оказывают влияние различные факторы: психологические (самооценка, самоотношение, перфекционизм, особенности темперамента, степень самоактуализации и самодостаточности), социальные (привязанность к матери, семейное воспитание, подверженность социальным стереотипам и моде, ситуативные (беременность, возрастные кризисы и др.), физиологические (лишний вес). Непринятие тела предполагает неудовлетворённость им, что побуждает женщин к его изменению.

3. Индивидуальное психологическое консультирование может выступать средством решения проблемы принятия собственного тела. В ходе консультирования могут использоваться техники, позволяющие восстановить чувствительность к телесным ощущениям, раскрыть свой потенциал, повысить степень самопринятия, преодолеть психологические факторы неприятия собственного тела. Коррекционному воздействию могут подвергаться следующие аспекты принятия собственного тела у женщин: субъективное восприятие тела, идеальный образ тела, эмоциональные переживания по поводу внешности, чрезмерная ориентация на внешность, беспокойность лишним весом.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК ФОРМЫ ПОМОЩИ В ПРИНЯТИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

Цель исследования: экспериментально проверить возможности индивидуального консультирования как формы помощи в принятии собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Гипотезой исследования служит предположение о том, что процесс развития принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет будет результативным, если:

1) будет проведено индивидуальное консультирование, основанное на психологических особенностях женщин;

2) индивидуальные консультации будут направлены на повышение степени принятия собственного тела – повышение степени удовлетворённости собственным телом, формирование положительного отношения к нему, оптимизации образа физического Я, повышение самооценки внешнего облика;

3) будут реализованы условия интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (элементы позитивной психотерапии, арт-терапевтические техники, приёмы когнитивной психотерапии, техники телесно-ориентированной терапии).

Экспериментальная база исследования: в исследовании приняли 54 женщины в возрасте от 20 до 55 лет, проживающие в г. Красноярске. Экспериментальную группу составили 22 женщины.

Методики исследования:

1. Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и

С.В. Сивуха) предназначен для выявления степени неудовлетворённости собственным телом.

Опросник включает 16 пунктов-утверждений. Испытуемому предлагается оценить каждое утверждение по 4-балльной шкале.

Обработка данных осуществляется согласно ключу методики. По шкале вычисляется один общий балл – сумма всех оценок. Полученные сырые баллы переводятся в звезды.

Здесь только одна шкала – степень неудовлетворённости собственного тела, отражающая степень выраженности негативного отношения к своему телу, проявлению негативных эмоций и чувств по поводу своей внешности.

Критерии оценки:

- 1 – 3 звезд - низкие значения;
- 4 – 6 звезд – средние значения;
- 7 – 9 звезд – высокие значения.

На основании данной методики можно осуществить разделение выборки женщин с разной степенью принятия своего тела.

2. Опросник MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) предназначен для оценки различных аспектов образа собственного тела: отношения к своему телу, весу и внешности.

Шкалы:

- оценка внешности – самооценка физической привлекательности, удовлетворённости своим внешним видом;
- ориентация на внешность – степень приложения усилий для поддержания собственной внешности;
- оценка физической формы – самооценка внешнего облика;
- оценка собственного веса – степень неудовлетворённостью собственным телом, повышенная негативная оценка собственного веса.

Дополнительные субшкалы, которые также можно изменить с помощью методики: 1) удовлетворенность параметрами тела, 2) озабоченность лишним весом, 3) самооценка веса.

3. Методика исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина) направлена на выявление значимости и удовлетворенности различными компонентами собственного тела. Методика отражает эмоциональное отношение респондента к различным параметрам своей внешности.

С помощью методики можно выявить анатомические, функциональные и социальные характеристики (шкалы):

- 1) анатомические: лицо, фигура, ноги, руки;
- 2) функциональные: выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость;
- 3) социальные: одежда, аксессуары, косметика.

В первой части методики респонденты оценивают компоненты внешности по степени значимости для них по шкале от 1 до 5. Во второй части – по степени удовлетворенности компонентами внешности по шкале от 1 до 5.

Критерии оценки:

- 1-3 – низкий уровень личностной значимости / самооценки;
- 4-7 – средний уровень значимости;
- 8-10 – высокий уровень значимости / самооценки.

4. Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной направлена на исследование эмоционального компонента отношения к собственному телу. Опросник позволяет оценить отношения респондента к своему лицу, телу, оформлению внешнего облика, а также отраженное физическое «Я».

Опросник содержит 4 блока характеристик внешности. Шкалы:

- лицо – оценка своего лица;
- тело – оценка собственного тела;
- оформление внешнего облика – оценка оформления внешнего облика (одежды, прически, украшений и других атрибутов);
- выразительность поведения – оценка выразительности своего поведения.

Испытуемому прилагается оценить свое лицо, тело, оформление внешнего облика, выразительное поведение рядом прилагательных по 5-балльной шкале (от крайне негативной оценки до самой высокой позитивной оценки).

5. Методика «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко позволяет выявить совокупность действий по коррекции собственной внешности.

Методика включает 33 утверждения – описание стратегий, направленных на преобразование своей внешности. Респонденты должны отметить, какими способами они уже пользовались, какими хотели бы воспользоваться, какими пользуются постоянно, какими не хотели бы пользоваться.

Шкалы:

1) стратегии, когда женщины предпочитают использовать искусственные методы коррекции тела;

2) стратегии, когда женщины выбирают естественные средства трансформации веса и тела;

3) стратегии, отражающие попытки использовать косметику, одежду, то есть всё, что отражается в социальном взаимодействии.

Методы статистической обработки данных:

Использовался критерий Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

На основании анализа научной литературы нами были сформулированы следующие критерии и уровни принятия своего тела у женщин от 20 до 55 лет (таблица 1).

Таблица 1. - Критерии и уровни принятия своего тела женщинами

Критерии	Уровни проявления					Методики
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Повышенный	Высокий	
Когнитивный	Отсутствует дифференцированное представление о собственном теле, границы. Не осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Частично дифференцированное представление о собственном теле. Не осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Достаточно дифференцированное представление о собственном теле. Частичное осознание своей индивидуальности	Имеет дифференцированное представление о собственном теле, четкие границы понимания собственного тела.	Дифференцированное представление о собственном теле. Осознает индивидуальные особенности собственного тела.	Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха).
Эмоциональный	Демонстрирует неприятие собственного тела, отрицательные эмоции при описании собственного тела.	Присутствует неудовлетворенность отдельными частями собственного тела, демонстрирует неприятие отдельных частей тела, отрицательные эмоции при описании собственного тела.	Умеренная неудовлетворенность отдельными частями собственного тела, амбивалентные эмоции при описании своего тела.	Проявляет преимущественно положительные эмоции при описании собственного тела.	Демонстрирует полное принятие собственного тела, положительные эмоции при описании собственного тела.	Опросник MBSRQ Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной Методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонент в внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной

Поведенческий	Используют неадаптивные приемы коррекции тела.	Использует неадаптивные и адаптивные коррекционные приемы коррекции тела, чаще ситуативно	Используют как адаптивные, так и неадаптивные и адаптивные коррекции тела.	Используют адаптивные приемы для коррекции тела.	Используют адаптивные приемы коррекции тела.	«Адапционно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» Гавриленко А.А.
---------------	--	---	--	--	--	--

Обратимся к рассмотрению результатов констатирующего этапа.

Результаты исследования неудовлетворённости своим телом по опроснику О.А. Скугаревского у женщин в возрасте 20-55 лет представлены на рисунке 1.

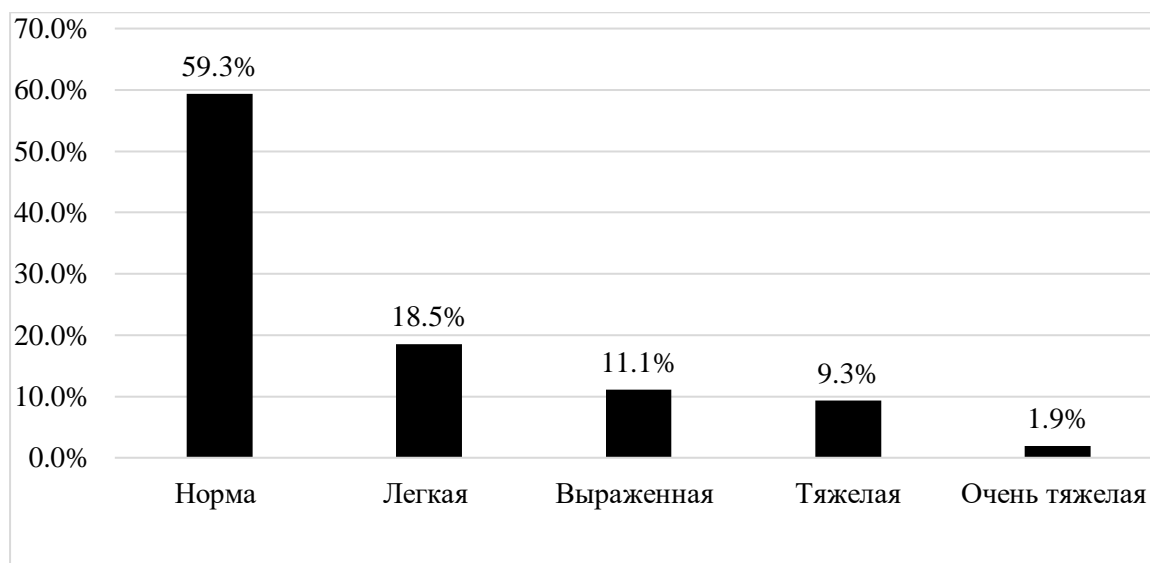


Рис. 1. Показатели неудовлетворённости своим телом у женщин в возрасте от 20 до 55 лет (распределение в %)

Анализ данных показывает, что нормативные показатели неудовлетворённости образом своего тела выявлены у 59,3% женщин в возрасте от 20 до 55 лет. Они достаточно позитивно относятся к своему телу, не видят существенных недостатков, комфортно чувствуют себя в ситуациях возможной оценки их тела окружающими.

Легкая неудовлетворённости образом своего тела характерна для 18,5% женщин в возрасте от 20 до 55 лет. У них в умеренной степени проявляется негативное отношение к своему телу, беспокойство о собственном весе, самокритичность, неудовлетворенность формой тела

Выраженной неудовлетворённостью собственного тела отличаются 11,1% женщин в возрасте от 20 до 55 лет. Они характеризуются выраженным негативным отношением к собственному телу, испытывают неудовлетворенность формой тела, проявляют негативные эмоции и чувства по поводу своей внешности.

Очень тяжелая неудовлетворённость собственного тела характерна лишь у одной женщины данной выборки (1,9%). Для нее характерно ярко выраженное негативное отношение к своему телу, постоянное беспокойство о собственном весе, чувство стыда, стремление избегать ситуаций оценки тела другими людьми, фиксация внимания на недостатках, самокритичность в отношении своего тела.

Таким образом, большая часть женщин обладает нормативными показателями неудовлетворённости собственного тела. Среди женщин, испытывающих неудовлетворенность образом своего тела, преобладает число с легкой степенью неудовлетворенности, что говорит об умеренно выраженном негативном отношении к своему телу, проявлению негативных эмоций и чувств по поводу своей внешности.

На основании результатов данной методики нами были выделены 5 групп испытуемых: 1) женщины с нормальным уровнем неудовлетворённости собственным телом (32 человека); 2) женщины с легкой неудовлетворенностью собственным телом (10 человек); 3) женщины с выраженной неудовлетворенностью собственным телом (6 человек); 4) женщины с тяжелой неудовлетворенностью собственным телом (5 человек); 5) женщины с очень тяжелой неудовлетворенностью собственным телом (1 человек).

Далее результаты методик будут рассмотрены по выделенным группам,

то есть у женщин с разным уровнем неудовлетворённости образом своего тела. Результаты по опроснику MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом представлены на рисунке 2.

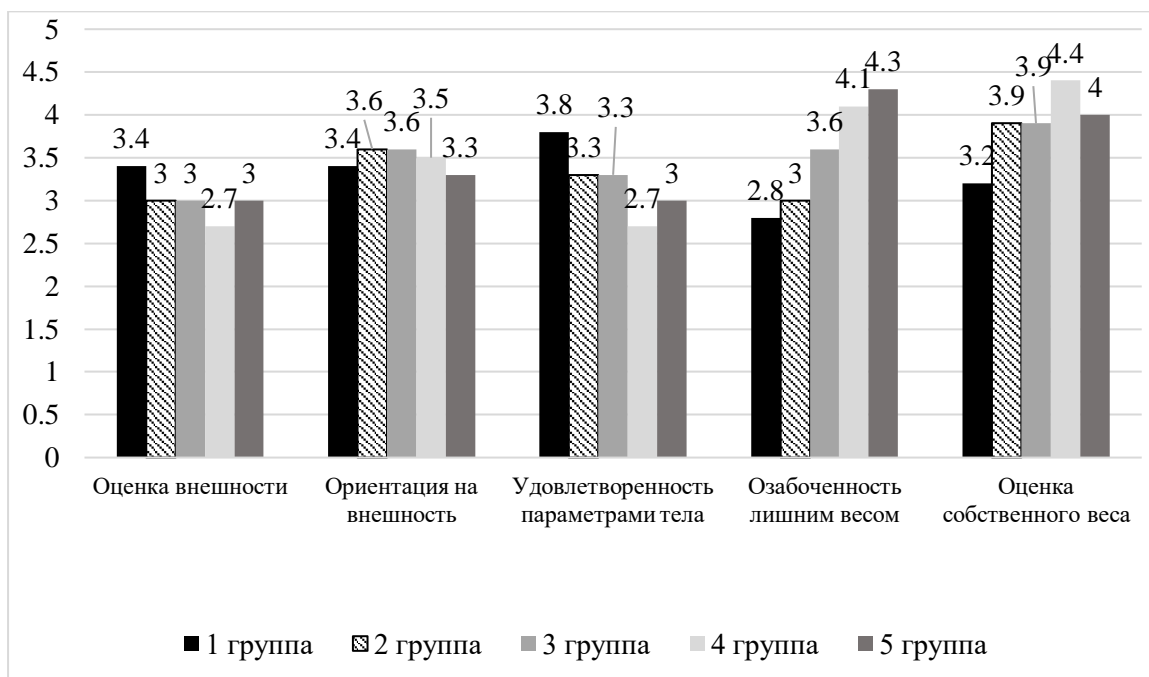


Рис.2. Отношение к собственному телу у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение)(распределение в баллах)

Анализ данных показывает, что в группе женщин с нормальным уровнем неудовлетворённости собственным телом выявлен самый высокий показатель оценки внешности (3,4). Однако, он находится в пределах средних значений. Для женщин с легкой неудовлетворенностью и очень тяжелой степенью неудовлетворенности также характерны средние показатели (3,0 и 3,0 соответственно). В группе женщин с тяжелой неудовлетворённостью собственным телом выявлен сниженный показатель (2,7).

Для женщин из всех групп, кроме респондентов с тяжелой неудовлетворённостью собственным телом, характерна средняя оценка

внешности. Это говорит об умеренно выраженной самооценки физической привлекательности, удовлетворённости своим внешним видом. Женщины с тяжелой неудовлетворённостью собственного тела ощущают физическую непривлекательность, неудовлетворённость своим внешним.

По шкале «ориентация на внешность» у женщин с нормальным уровнем и женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выявлены средние показатели (3,4 и 3,3 соответственно). Это говорит об умеренно выраженной степени приложения усилий для поддержания собственной внешности. У женщин с легкой, выраженной и тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выявлены повышенные показатели (средний балл 3,6 в группе 2, средний балл 3,6 в группе 3 и средний балл 3,5 в группе 4). Для них характерно уделять много внимания своей внешности, прилагать большие усилия для поддержания привлекательности, использовать различные ухаживающие процедуры.

По шкале «удовлетворённость параметрами тела» у женщин нормативной группы выявлен повышенный показатель – в целом, они довольны параметрами своего тела (3,8). У женщин с легкой, выраженной и очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выявлены средние показатели (средний балл 3,3 в группе 2, средний балл 3,3 в группе 3 и средний балл 3,0 в группе 5). Это говорит об умеренной выраженной удовлетворённости отдельными параметрами своего тела. Среди респондентов с тяжелой степенью обнаружен сниженный показатель – такой результат указывает на ярко выраженную неудовлетворённость отдельными сторонами своего тела (2,7).

По шкале «озабоченность лишним весом» у женщин нормативной группы выявлен сниженный показатель – у них слабо выражены страхи, касающиеся набора лишнего веса, озабоченность контролем веса, стремление соблюдать диету (2,8). Для женщин с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом характерна умеренная озабоченность лишним весом (3,0). У женщин с выраженной неудовлетворённостью собственным телом

наблюдается повышенная озабоченность лишним весом (3,6). Ярко выраженная озабоченность лишним весом характерна для женщин с тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом.

По шкале «оценка собственного веса» у женщин нормативной группы выявлен сниженный показатель – они оценивают свой вес как нормальный (3,2). Для женщин с легкой и выраженной степенью неудовлетворённостью собственным телом характерна повышенная негативная оценка собственного веса (3,9 и 3,9 соответственно). Женщины с тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом характерна высокая негативная оценка собственного веса (4,4 и 4,0 соответственно).

Таким образом, для большей части женщин характерна средняя оценка внешности, а для респондентов с тяжелой неудовлетворённостью собственным телом – сниженная оценка своей внешности. Женщины с нормальным уровнем и женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом проявляют умеренную ориентацию на внешность, а женщины остальных групп – повышенную ориентацию на внешность. Женщины нормативной группы отличаются более выраженной удовлетворённостью параметрами тела, чем женщины остальных групп, показывающих умеренную либо сниженную неудовлетворенность. У женщин с повышением степени неудовлетворённости собственным телом растёт озабоченность лишним весом и негативная оценка своего веса.

В ходе диагностики по методике «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной были выявлены следующие результаты, отражающие значимость анатомических компонентов физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом (Таблица 2).

Таблица 2. –Значимость анатомических компонентов физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
1. Лицо в целом	4,1	4	4,5	4,2	4
Волосы	4	4	4	4	3
Кожа (качество, цвет)	4	4	5	4	5
Форма лба	2,6	2,4	2,5	2,8	2
Брови	3,4	3,4	3,5	3,6	4
Глазной ареал	3	3	4	3	4
Нос	3,06	3,2	3,5	3,8	3
Губы	3,47	3,9	3,5	4	4
Зубы	4	3,9	4,33	4,4	5
Подбородок	3	3	3	4	2
Ушная раковина	2,59	2,3	2,5	2,6	4
Лицо в профиль	3,4	2,6	3,3	4,2	2
2. Фигура	4	4	5	5	4
Рост	3	2	3	3	1
Вес	4	4	4	5	4
Гармония пропорций	4	4	4	4	4
Шея	3	3	4	4	4
Плечи	3	3	4	3	4
Область декольте	4	3	4	4	4
Грудь	4	3	4	4	4
Талия	4	4	4	5	4
Живот	4	4	4	5	4
Спина	4	3	3	4	4
Ягодицы	4	3	4	4	4
Бедра	4	3	4	4	4
Боковая контурная линия туловища	3	3	4	4	2
Передняя контурная линия туловища	3	3	4	4	2
Задняя контурная линия спины и ягодиц	4	3	4	4	2
3. Ноги	4	4	4	5	4
Форма ног	4	3	4	4	4
Верхняя часть (до колена)	4	4	4	4	4
Нижняя часть (от колена)	3,4	3,4	3,5	3,8	4
Ступни	3	2	2	3	5
Длина ног	3	3	3	3	4
4. Руки	3	3	4	3	4
Верхняя часть (до локтя)	3	3	4	4	4
Нижняя часть (от локтя)	3	3	4	3	4
Запястье	3	2	3	3	4
Кисть	4	3	3	3	5
Пальцы	3	3	4	3	5
Ногти	4	3	4	4	4

Анализ данных показывает, что наиболее значимыми для женщин нормативной группы среди анатомических характеристик оказались: лицо в целом (4,1), волосы (4,0), кожа (качество, цвет) (4,0), зубы (4,0), фигура (4,0), вес (4,0), гармония пропорций (4,0), область декольте (4,0), грудь (4,0), талия (4,0), живот (4,0), спина (4,0), ягодицы (4,0), бедра (4,0), задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль) (4,0), ноги (4,0), форма ног (4,0), верхняя часть ног (4,0), кисть руки (4,0), ногти (4,0). Наименее значимыми в группе женщин нормативной группы оказались: форма лба (2,6), ушная раковина (2,3).

Наиболее значимыми для женщин с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди анатомических характеристик оказались: лицо в целом (4,0), волосы (4,0), кожа (качество, цвет) (4,0), фигура (4,0), вес (4,0), гармония пропорций (4,0), талия (4,0), живот (4,0), ноги (4,0), верхняя часть ноги (4,0). Наименее значимые в группе женщин с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом характеристики: форма лба (2,4), ушная раковина (2,3), лицо в профиль (2,6), рост (2,0), ступни (2,0).

Наиболее значимыми для женщин с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди анатомических характеристик оказались: кожа (5,0), фигура (5,0), лицо в целом (4,5), зубы (4,3), волосы (4,0), глазной ареал (4,0), вес (4,0), гармония пропорций (4,0), шея (4,0), плечи (4,0), область декольте (4,0), грудь (4,0), талия (4,0), живот (4,0), ягодицы (4,0), бедра (4,0), боковая и передняя контурная линия туловища (4,0), задняя контурная линия спины и ягодиц (4,0), ноги (4,0), форма ног (4,0), верхняя часть ног (4,0), руки (4,0), верхняя часть рук (4,0), пальцы (4,0), ногти (4,0). Наименее значимые в группе женщин с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом характеристики: форма лба (2,5), ушная раковина (2,5), ступни (2,0).

Наиболее значимыми для женщин с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди анатомических

характеристик оказались: фигура (5,0), вес (5,0), талия (5,0), живот (5,0), ноги (5,0), лицо в целом (4,2), зубы (4,4), лицо в профиль (4,2). Наименее значимые в группе женщин с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом характеристики: форма лба (2,8), ушная раковина (2,6).

Наиболее значимыми для женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди анатомических характеристик оказались: кожа (5,0), зубы (5,0), ступни ног (5,0), кисть руки (5,0) пальцы руки (5,0). Наименее значимые в группе женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом характеристики: форма лба (2,0), подбородок (2,0), лицо в профиль (2,0), рост (1,0).

Таким образом, для женщин всех групп лицо и фигура оказались весьма значимыми компонентами физического «Я». При этом, более высокие баллы были выявлены в группе женщин с выраженной и тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. Ноги оказались более значимы для женщин с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. Руки более важны для женщин с выраженной и очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом (рисунок 3).

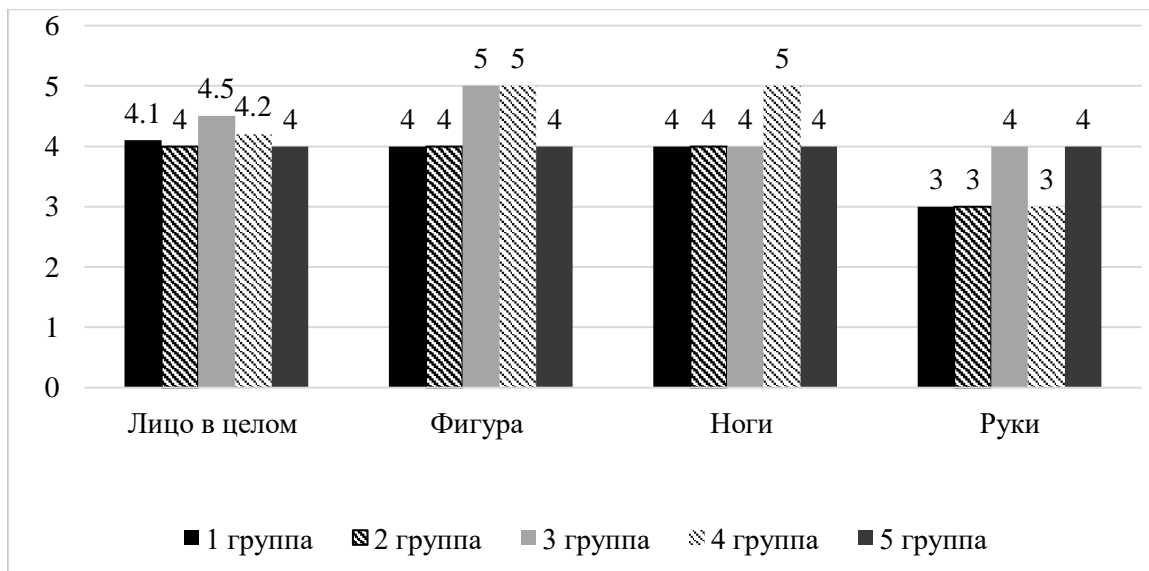


Рис. 3. Значимость анатомических компонентов физического «Я» у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение в баллах)

Результаты исследования значимости социальных компонентов физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Значимость социальных компонентов физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжелая степень	Очень тяжелая степень
5. Одежда	3,7	3,6	4	4,2	4
Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос	3	3	3	4	4
Комфортность (удобство)	4	4	4	5	5
Соответствие с пропорциями фигуры	4	4	4	4	4
Соответствие социальной роли	3	3	4	4	4
Соответствие с модой	3	2	3	3	3
Индивидуальность стиля	3	3	3	3	3
Соответствие возрасту	3	3	4	3	4
6. Аксессуары	2,8	2,6	3,5	2,4	3
Обувь	4	4	4	4	5
Сумки, зонты, платки	3	3	3	2	3
Украшения	3	3	4	3	3
Сочетаемость с одеждой	3,6	3,6	4	3,8	4
7. Косметика	3	3	4	3	4
Макияж	3	3	4	3	3
Маникюр	4	3	4	4	5
Педикюр	4	3	4	4	5
Духи	3	3	4	4	4
Прическа	4	3	4	4	5

Анализ данных показывает, что наиболее значимыми для женщин нормативной группы среди социальных характеристик оказались: комфортность одежды (4,0), соответствие одежды с пропорциями фигуры (4,0), обувь (4,0), маникюр (4,0), педикюр (4,0), прическа (4,0).

Наиболее значимыми для женщин с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом группы среди социальных

характеристик оказались: комфортность одежды (4,0), соответствие одежды с пропорциями фигуры (4,0), обувь (4,0). Наименее значимые характеристики: соответствие одежды с модой.

Наиболее значимыми для женщин с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди социальных характеристик оказались: одежда (4,0), комфортность одежды (4,0), соответствие одежды с пропорциями фигуры (4,0), соответствие одежды социальной роли (4,0), соответствие возрасту (4,0), обувь (4,0), украшения (4,0), сочетаемость с одеждой (4,0), косметика – макияж, маникюр, педикюр, духи, прическа (4,0)

Наиболее значимыми для женщин с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди социальных характеристик оказались: комфортность одежды (5,0), одежда (4,2), сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос (4,0), соответствие одежды с пропорциями фигуры (4,0), соответствие одежды социальной роли (4,0), обувь (4,0), украшения (4,0), сочетаемость с одеждой (4,0), косметика – маникюр, педикюр, духи, прическа (4,0).

Наиболее значимыми для женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом группы среди социальных характеристик оказались: комфортность одежды (5,0), обувь (5,0), маникюр (5,0), педикюр (5,0), прическа (5,0).

Таким образом, женщины с выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом больше всего удовлетворены своей одеждой и косметикой. Женщины нормативной группы и женщины с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом более всего удовлетворены одеждой, ее комфортностью и соответствием с пропорциями фигуры (рисунок 4).

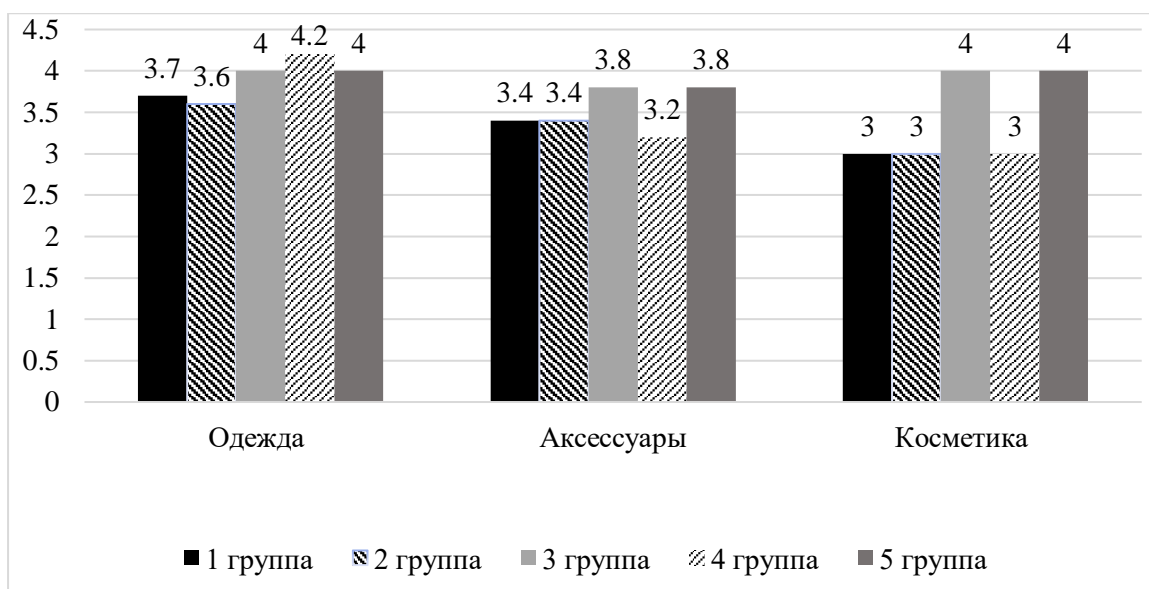


Рис. 4. Значимость социальных компонентов физического «Я» у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение в баллах)

Результаты исследования удовлетворённости анатомическими компонентами физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом представлены в таблице 4.

Таблица 4. - Удовлетворённость анатомическими компонентами физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
1. Лицо в целом	3,7	3,2	3,8	3,8	3
Волосы	3,5	3,6	3,3	3,6	2
Кожа (качество, цвет)	3,3	3,2	3,8	3,2	2
Форма лба	3,4	3,3	3,3	3,0	2
Брови	3,3	3,7	3,8	3,8	4
Глазной ареал	3,3	3,5	3,7	4,0	2
Нос	3,5	3,7	3,8	3,8	3
Губы	3,3	3,0	3,5	3,4	3
Зубы	3,4	3,3	4,5	4,2	3
Подбородок	3,2	3,2	3,8	3,8	3
Ушная раковина	3,3	3,3	4,0	3,0	2
Лицо в профиль	3,5	3,6	4,0	3,8	2
2. Фигура	3,2	3,3	3,5	2,8	2
Рост	3,3	2,9	3,0	2,0	2

Окончание Таблицы 4

Вес	3,5	3,7	3,8	4,2	4
Гармония пропорций	2,9	2,4	1,8	1,6	1
Шея	3,3	3,3	3,2	3,4	1
Плечи	3,5	3,4	3,7	3,2	3
Область декольте	3,5	3,3	3,3	3,4	3
Грудь	3,3	3,2	3,7	3,2	3
Талия	3,2	3,5	3,7	2,8	3
Живот	3,2	2,9	2,5	1,8	4
Спина	2,7	2,2	2,5	1,6	2
Ягодицы	3,2	3,3	3,3	3,0	2
Бедра	3,2	3,1	3,2	3,4	5
Боковая контурная линия туловища (в фас)	3,3	2,9	2,8	2,4	5
Передняя контурная линия туловища (в профиль)	3,2	3,3	3,0	2,4	2
Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль)	3,2	3,1	3,0	2,2	2
3. Ноги	3,2	3,0	3,0	2,4	2
Форма ног	3,5	3,4	3,0	2,8	2
Верхняя часть (до колена)	3,4	3,6	3,2	3,2	2
Нижняя часть (от колена)	3,2	3,2	2,7	2,4	2
Ступни	3,3	3,4	3,3	3,0	3
4. Руки	3,5	3,3	3,8	3,2	2
Верхняя часть (до локтя)	3,5	3,3	3,3	3,2	2
Нижняя часть (от локтя)	3,2	3,0	3,0	2,6	1
Запястье	3,4	3,6	3,7	3,4	3
Кисть	3,6	3,7	3,7	3,4	4
Пальцы	3,7	3,6	3,7	4,0	2
Ногти	3,6	3,5	3,7	3,6	2

Анализ данных показывает, что наиболее удовлетворены женщины нормативной группы такими анатомическими характеристиками как: лицо в целом (3,7), ногти (3,7), запястье (3,6), пальцы рук (3,6), волосы (3,5), глазной ареал (3,5), ушная раковина (3,5), рост (3,5), шея (3,5), плечи (3,5), ноги (3,5), ступни (3,5), длина ног (3,5), руки (3,5). Наименьшую удовлетворённость они

испытывают по отношению веса (2,9), живота (2,7).

Наиболее удовлетворены женщины с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом такими анатомическими характеристиками как: форма лба (3,7), глазной ареал (3,7), ступни (3,7), ногти (3,7), запястье (3,7), ушная раковина (3,6), форма ног (3,6), нижняя часть руки (3,6), кисть (3,6), пальцы рук (3,5). Наименьшую удовлетворённость они испытывают по отношению фигуры (2,9), талии (2,9), веса (2,4), живота (2,2).

Наиболее удовлетворены женщины с выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом такими анатомическими характеристиками как: губы (4,5), подбородок (4,0), ушная раковина (4,0). Менее всего они удовлетворены весом (1,8), талией (2,5), а также животом (2,5).

Наиболее удовлетворены женщины с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом такими анатомическими характеристиками как: губы (4,2), рост (4,2), ступни (4,0), кисть руки (4,0), ногти (4,0), брови (4,0). Наименьшую удовлетворённость они испытывают по отношению лица в профиль (2,8), груди (2,8), верхней части руки (2,6), фигуры (2,0), талии (1,8), живота (1,6), веса (1,6).

Наиболее удовлетворены женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом такими анатомическими характеристиками как: ягодицы (5,0), бедра (5,0), рост (4,0), талия (4,0), запястье руки (4,0). Наименьшую удовлетворённость они испытывают по отношению веса (1,0), гармонии пропорций (1,0), верхней части руки (1,0), ногтей (2,0).

Таким образом, женщины нормативной группы больше всего удовлетворены такими анатомическими характеристиками, как: лицо в целом, ноги и руки. Женщины с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом больше всего удовлетворены ногами и руками, женщины с выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворенности свои

телом – лицом (рисунок 5).

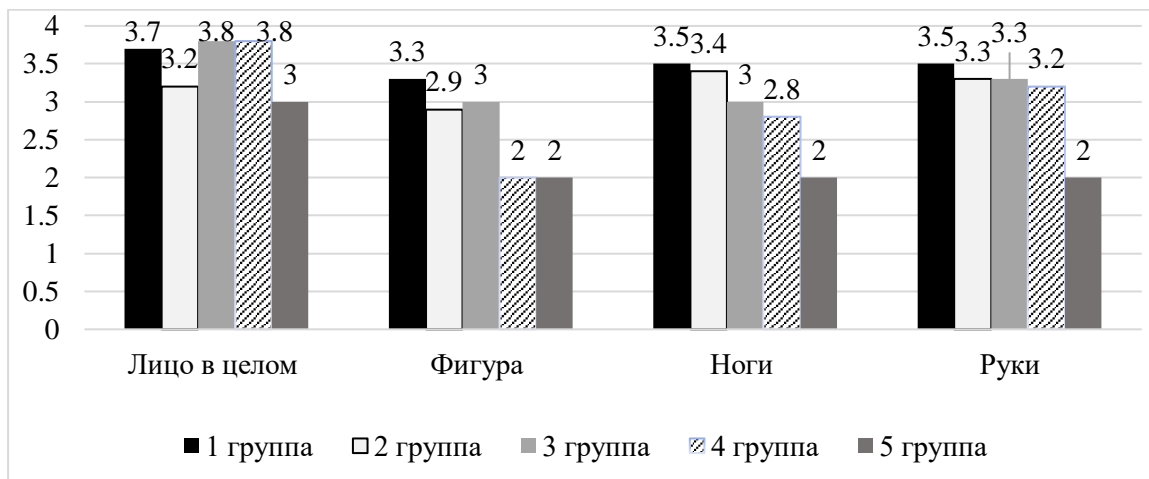


Рис. 5. Удовлетворённость анатомическими компонентами физического «Я» у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение в баллах)

Результаты исследования удовлетворённости социальными компонентами физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Удовлетворённость социальными компонентами физического «Я» у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
5. Одежда	3,3	3,7	3,7	3,4	2
Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос	3,4	3,6	3,7	3,6	3
Комфортность (удобство)	3,5	3,7	3,7	4,0	3
Соответствие с пропорциями фигуры	3,5	3,7	3,7	3,4	3
Соответствие социальной роли	3,4	3,6	3,8	3,6	3
Соответствие с модой	3,1	3,5	3,3	3,4	3
Индивидуальность стиля	3,2	3,3	3,7	3,4	2
Соответствие возрасту	3,4	3,7	4,2	3,8	3
6. Аксессуары	3,1	3,5	3,8	3,2	3
Обувь	3,5	3,6	4,2	3,4	3
Сумки, зонты, платки	3,1	3,7	3,8	2,6	3
Украшения	3,1	3,7	3,8	3,0	3
Сочетаемость с одеждой	3,4	3,8	3,8	3,6	3
7. Косметика	3,3	3,5	3,8	3,2	3
Макияж	3,3	3,8	4,0	3,2	3

Окончание Таблицы 5

Маникюр	3,5	3,5	3,8	3,8	2
Педикюр	3,3	3,7	3,7	3,6	2
Духи	3,4	3,9	3,7	4,0	4
Прическа	3,3	3,6	3,8	3,6	2

Анализ данных показывает, что наиболее удовлетворены женщины нормативной группы такими социальными характеристиками как: комфортность одежды (3,5), соответствие одежды с пропорциями фигуры (3,5), обувь (3,5), маникюр (3,5). Наименее всего удовлетворены соответствием одежды с модой (3,1), сумками, зонтами (3,1), украшениями (3,1).

Наиболее удовлетворены женщины с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом духами (3,9), одеждой (3,7), комфортностью одежды (3,7), соответствием с пропорциями тела (3,7), соответствием одежды возрасту (3,7), сумками (3,7), украшениями (3,7), педикюром (3,7), макияжем (3,8), сочетаемостью аксессуаров с одеждой (3,8). Наименее всего удовлетворены индивидуальностью стиля одежды (3,3).

Наиболее удовлетворены женщины с выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом соответствием одежды возрасту (4,2), обувью (4,2), макияжем (4,0). Наименее всего они удовлетворены соответствием одежды с модой (3,3).

Наиболее удовлетворены женщины с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом комфортностью одежды (4,0), духами (4,0). Наименее всего они удовлетворены сумками, зонтами (2,6), украшениями (3,0).

Наиболее удовлетворены женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом духами (4,0). Наименее всего они удовлетворены индивидуальностью стиля одежды (2,0), маникюром (2,0), педикюром (2,0), прической (2,0).

Таким образом, женщины нормативной группы больше всего удовлетворены такими социальными характеристиками, как: одежда и

косметика. Женщины с легкой и с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом больше всего удовлетворены одеждой. Женщины с выраженной и очень тяжелой степенью неудовлетворенности – аксессуарами и косметикой (Рисунок 6).

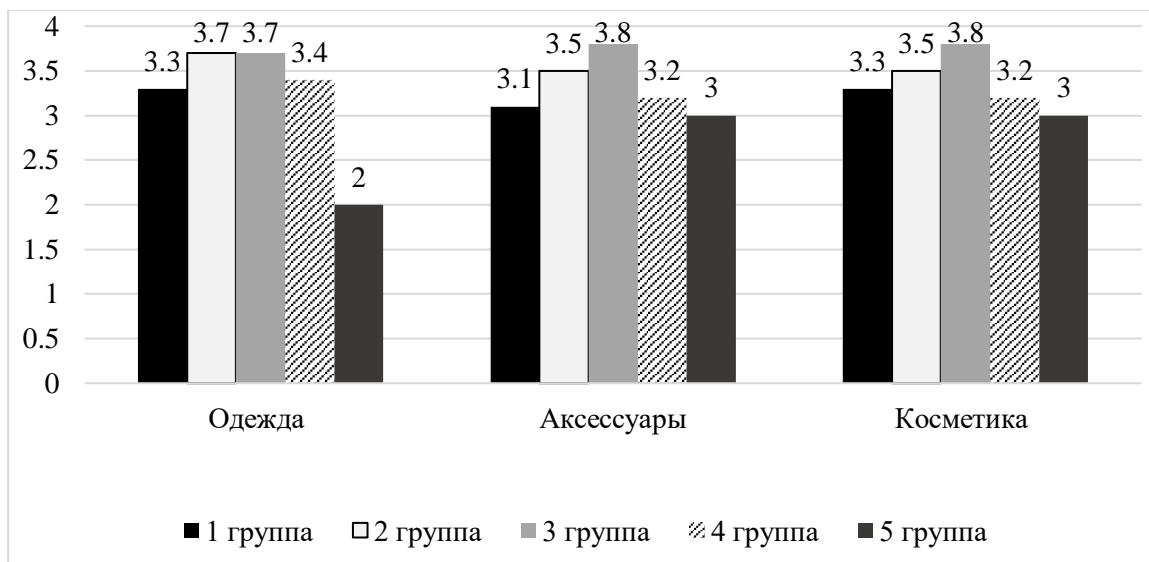


Рис. 6. Удовлетворённость социальными компонентами физического «Я» у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение в баллах)

Рассмотрим результаты исследования отношения к внешности у женщин с разным уровнем неудовлетворенности образом собственного тела по методике «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной.

Женщины из нормативной группы выше всего оценивают свое лицо как привлекательное (4,2), привлекательное для мужчин (4,2), красивое (4,1), выразительное (4,1).

Женщины с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое лицо как выразительное (3,9), привлекательное (3,88), красивое (3,7).

Женщины с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое лицо как ухоженное (4,2), привлекательное для мужчин (4,2), красивое (4,0), привлекательное (4,3),

хорошо сложенное (4,0), здоровое (4,0).

Женщины с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое лицо как красивое (3,8), выразительное (3,8), привлекательное для мужчин (3,8).

Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое лицо как незаурядное (5,0), привлекательное (4,0).

Таким образом, самооценка лица у женщин с разной степенью неудовлетворённости собственным телом достаточно схожая – они считают свое лицо привлекательным, красивым, выразительным, здоровым. При этом, уровень самооценки выше у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом (Таблица 6).

Таблица 6. –Самооценка лица у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
красивое	4,1	3,7	4,0	3,8	3,0
изящное	3,9	3,5	3,2	3,0	1,0
выразительное	4,1	3,9	3,8	3,8	3,0
привлекательное	4,2	3,8	4,3	3,6	4,0
незаурядное	3,9	3,4	3,7	3,4	5,0
хорошо сложенное	4,1	3,2	4,0	3,6	3,0
здоровое	4,0	3,4	4,0	3,4	1,0
сексуальное	4,0	2,9	3,8	3,6	2,0
ухоженное	4,0	3,4	4,2	3,6	3,0
привлекательное для мужчин	4,2	3,2	4,2	3,8	3,0

Женщины из нормативной группы выше всего оценивают свое телосложение как привлекательное для мужчин (4,1), здоровое (4,0), сексуальное (4,0), красивое (3,9), привлекательное (3,9), хорошо сложенное (3,9).

Женщины с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом

выше всего оценивают свое телосложение как выразительное (3,5), привлекательное (3,4), незаурядное (3,4), здоровое (3,4), привлекательное для мужчин (3,4).

Женщины с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое телосложение как здоровое (4,0), хорошо сложенное (3,7), сексуальное (3,7), ухоженное (3,7), привлекательное для мужчин (3,7).

Женщины с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое телосложение как здоровое (3,2), хорошо сложенное (3,0).

Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое телосложение как красивое (3,0), ухоженное (3,0), привлекательное для мужчин (3,0).

Таким образом, самооценка телосложения у женщин с разной степенью неудовлетворённости отличается своеобразием. Женщины нормативной группы достаточно позитивно оценивают свое телосложения, считая его привлекательным для мужчин, сексуальным, красивым, здоровым, хорошо сложенным. По мере повышения степени неудовлетворённости собственным телом самооценка телосложения у женщин заметно снижается (Таблица 7).

Таблица 7. –Самооценка телосложения у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
красивое	3,9	3,2	3,2	2,8	3,0
изящное	3,7	2,9	2,5	2,4	2,0
выразительное	3,8	3,5	2,8	2,6	2,0
привлекательное	3,9	3,4	3,0	2,8	2,0
незаурядное	3,8	3,4	3,2	2,8	1,0
хорошо сложенное	3,9	3,3	3,7	3,0	2,0
здоровое	4,0	3,4	4,0	3,2	1,0
сексуальное	4,0	3,2	3,7	2,6	2,0
ухоженное	3,9	3,2	3,7	2,6	3,0
привлекательное для мужчин	4,1	3,4	3,7	2,6	3,0

Женщины из нормативной группы выше всего оценивают свой внешний облик как привлекательный (4,1), хорошо сложенный (4,0), здоровый (4,0), ухоженный (4,0), привлекательный для мужчин (4,0).

Женщины с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свой внешний облик как привлекательный (3,8), красивый (3,7), ухоженный (3,7). Женщины с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свой внешний облик как красивый (4,3), выразительный (4,3), хорошо сложенный (4,3), ухоженный (4,3), привлекательный (4,2), привлекательный для мужчин (4,2), здоровый (4,2).

Женщины с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свой внешний облик как привлекательный (3,6), здоровый (3,6), красивый (3,4), ухоженный (3,4).

Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свой внешний облик как красивый (3,0), привлекательный (3,0), хорошо сложенный (3,0), здоровый (3,0), ухоженный (3,0), привлекательный для мужчин (3,0).

Таким образом, самооценка своего внешнего облика у женщин с разной степенью неудовлетворённости имеет свои особенности. Выше всего самооценка внешнего облика у женщин с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом, затем идет нормативная группа. У женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости выявлена самая низкая самооценка (Таблица 8).

Таблица 8. –Самооценка внешнего облика у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
красивое	3,9	3,7	4,3	3,4	3,0
изящное	3,8	3,2	4,0	2,8	2,0
выразительное	3,9	3,5	4,3	3,0	2,0

Окончание таблицы 8

привлекательное	4,1	3,8	4,2	3,6	3,0
незаурядное	3,9	3,1	4,0	2,8	2,0
хорошо сложенное	4,0	3,4	4,3	3,2	3,0
здоровое	4,0	3,6	4,2	3,6	3,0
сексуальное	3,9	3,3	4,0	3,0	2,0
ухоженное	4,0	3,7	4,3	3,4	3,0
привлекательное для мужчин	4,0	3,5	4,2	3,2	3,0

Женщины из нормативной группы выше всего оценивают свое выразительное поведение как привлекательно (4,1), красивое (4,0), выразительное (4,0), незаурядное (4,0), хорошо сложенное (4,0), ухоженное (4,0), привлекательное для мужчин (4,0).

Женщины с легкой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое выразительное поведение как хорошо сложенное (4,0), красивое (3,7), выразительное (3,7), здоровое (3,7).

Женщины с выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое выразительное поведение как красивое (4,0), хорошо сложенное (4,0), ухоженное (4,0).

Женщины с тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое выразительное поведение как здоровые (3,6), красивое (3,4).

Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом выше всего оценивают свое выразительное поведение как красивое (3,0), здоровое (3,0).

Таким образом, выше всего самооценка своего выразительного поведения у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости (Таблица 9).

Таблица 9. –Самооценка выразительного поведения у женщин с разной степенью неудовлетворенности собственным телом

Параметры исследования	Норма	Легкая степень	Выраженная степень	Тяжёлая степень	Очень тяжёлая степень
красивое	4,0	3,7	4,0	3,4	3,0
изящное	3,8	3,2	3,2	2,6	2,0
выразительное	4,0	3,7	3,7	3,0	2,0
привлекательное	4,1	3,4	3,3	3,0	2,0
незаурядное	4,0	3,5	3,7	3,0	1,0
хорошо сложенное	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0
здоровое	3,9	3,7	3,8	3,6	3,0
сексуальное	3,9	3,4	3,8	3,0	2,0
ухоженное	4,0	3,4	4,0	3,2	2,0
привлекательное для мужчин	4,0	3,5	3,8	3,2	2,0

В целом, у женщин нормативной группы выше всего самооценка лица и выразительного поведения, у женщин с легкой и выраженной степенью неудовлетворённости собственным телом – внешнего облика и выразительного поведения, у женщин с тяжелой и с очень тяжелой степенью неудовлетворенностью – лица и внешнего облика (рисунок 7).

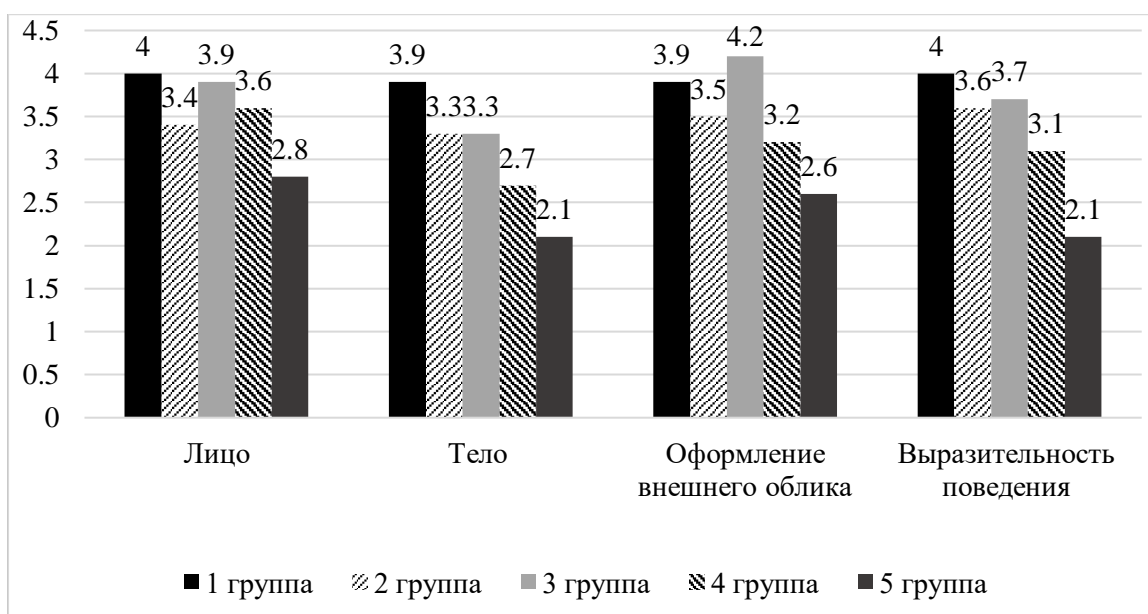


Рис. 7. Отношение к внешности у женщин с разным уровнем неудовлетворенности собственным телом (среднее значение в баллах)

Рассмотрим результаты по методике «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко. Данная методика использовалась для того, чтобы изучить поведенческий аспект принятия собственного тела. Таблицы с результатами диагностики в каждой группе приведены в Приложении 1.

Анализ данных нормативной группы показывает, что наиболее частыми адаптационно-компенсаторными действиями среди женщин нормативной группы являются:

- занятия спортом (посещение фитнеса, тренажерного зала, плавание, аэробика);
- систематическое посещение занятий йогой, пилатес, проведение расслабляющих техник;
- проведение спа-процедур в салоне;
- использование косметической хирургии;
- использование диет;
- употребление витаминов и биодобавок;
- макияж;
- маникюр и педикюр;
- смена цвета волос;
- ношение одежды темных и светлых тонов;
- сокрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды;
- подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды.

Таким образом, женщины нормативной группы более склонны использовать естественные способы коррекции тела (физические упражнения, диеты), делать макияж, а также обращаться к специалистам, проводящим спа-процедуры, косметическую хирургию. Также они склонны использовать стратегии, предполагающие коррекцию параметров тела с помощью использования одежды.

Анализ данных показывает, что наиболее частыми адаптационно-

компенсаторными действиями среди женщин с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом являются:

- использование макияжа;
- смена прически;
- маникюр и педикюр;
- использование украшений и аксессуаров;
- ношение темной одежды тонов, а также подчеркивающих фигуру;
- ношение одежды, позволяющей скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства.

Таким образом, женщины с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать стратегии, предполагающие искусственное изменение внешности (макияж, прическа, маникюр), а также использования социальных элементов оформления внешности (одежды и аксессуаров).

Анализ данных показывает, что наиболее частыми адаптационно-компенсаторными действиями среди женщин с выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом являются: акцент на макияже и причёске, уход за ногтями, ношение украшений и аксессуаров, использование темной одежды, ее элементов, подчеркивающих сексуальность, а также для того, чтобы подчеркнуть собственные внешние достоинства.

Таким образом, женщины с выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать стратегии, предполагающие искусственное изменение внешности (макияж, прическа, маникюр), а также использования социальных элементов оформления внешности (одежды и аксессуаров).

Анализ данных показывает, что наиболее частыми адаптационно-компенсаторными действиями среди женщин с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом являются: занятия спортом (посещение фитнеса, тренажерного зала, плавание, аэробика), использование разных диет, уход за ногтями, ношение темной одежды и

позволяющей показать свою сексуальность, подчеркнуть достоинства.

Таким образом, женщины с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать естественные стратегии изменения тела (физические упражнения, диеты), а также использования социальных элементов (одежды и аксессуаров).

Установлено, что наиболее частыми адаптационно-компенсаторными действиями среди женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом являются: коррекция формы своего тела с помощью диеты, использование маникюра и педикюра, украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности, ношение одежды темных тонов.

Таким образом, женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом используют различные стратегии по изменению своего тела: диеты, маникюр, использование маникюра и педикюра, украшений и аксессуаров, одежды.

По итогам проведения всех методик можно распределить женщин в возрасте 20-55 лет по уровню принятия своего тела следующим образом (рисунок 8).

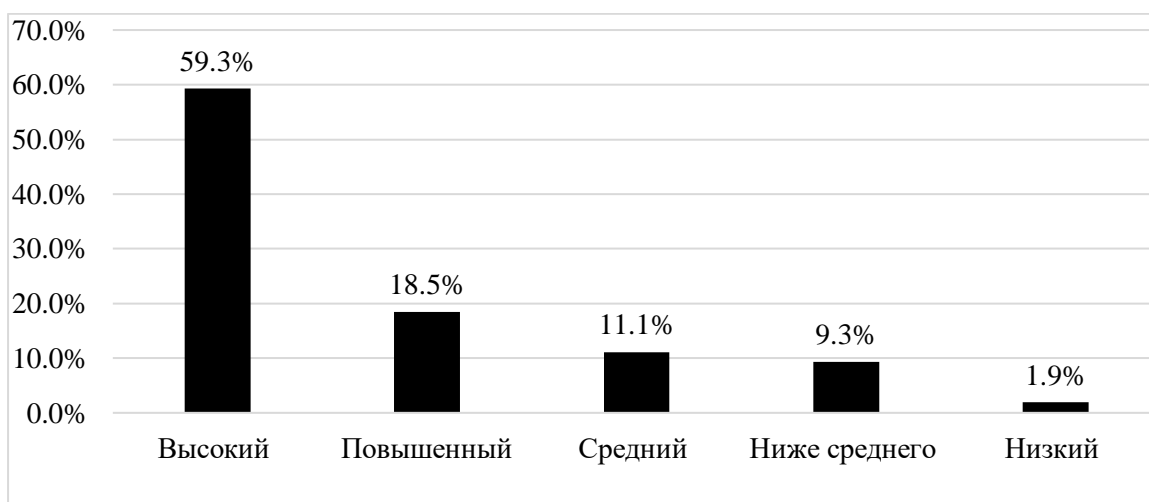


Рис. 8. Уровень принятия своего тела у женщин в возрасте 20-55 лет(распределение в%)

Анализ данных показывает, что высокий уровень принятия своего тела у

женщин в возрасте от 20 до 55 лет выявлен у 59,3% женщин. Эти женщины не испытывают неудовлетворённость собственным телом, имеют дифференцированное представление о собственном теле, осознают индивидуальные особенности собственного тела. Они демонстрируют полное принятие собственного тела, положительно к нему относятся. Также женщины используют адаптивные приемы для скртия физических особенностей тела.

Остальные женщины демонстрируют недостаточную степень принятия собственного тела. Чем ниже уровень принятия своего тела, тем менее дифференцированное представлении о собственном теле у этих женщин, ниже удовлетворенность отдельными частями собственного тела, принятие тела, отрицательные эмоции при описании собственного тела, а также степень использования адаптивных стратегий для скртия физических особенностей тела.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Для проведения эксперимента была сформирована группа женщин с недостаточной степенью принятия собственного тела. В нее вошли 22 женщины с легкой, выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. С каждой женщиной была проведена схема индивидуального психологического консультирования. В процессе индивидуального консультирования возможно проводить работу с женщинами в оптимальном для них темпе, учитывать их личностные особенности и уникальность каждой из них.

Цель формирующего эксперимента: повышение степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Основные задачи:

- 1) осознание индивидуальных особенностей собственного тела;
- 2) повышение положительных эмоций по отношению к собственному

телу;

3) повышение оценки собственного тела;

4) снижение ориентации на внешность и озабоченности лишним весом;

5) формирование установок на использование адаптивных приемов для скрытия физических особенностей тела.

Индивидуальное консультирование проводилось в рамках интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений. На наш взгляд, это может обеспечить эффективность консультирования.

В рамках схемы индивидуального психологического консультирования использовались:

- классические техники психологического консультирования;
- элементы позитивной психотерапии;
- арт-терапевтические техники;
- техники телесно-ориентированной терапии;
- приёмы когнитивной психотерапии.

Схема индивидуального психологического консультирования по повышению степени принятия собственного тела у женщин в возрасте 20-55 лет включает 7 консультаций (Таблица 10).

Таблица 10.–Тематический план схемы индивидуального консультирования

Тема	Цель	Краткое содержание
«Это Я»	снижение эмоционального напряжения, повышение мотивации на участие в консультировании	<ul style="list-style-type: none">• Консультативная беседа• Упражнения: «Мои ожидания» «Расслабляющее дыхание»• Рефлексия встречи
«Телесность»	развитие навыков самопонимания, осознание своих телесных ощущений	<ul style="list-style-type: none">• Консультативная беседа• Упражнения: «Спонтанный, неструктурированный танец» «Мои состояния»• Рефлексия встречи

«Мое тело»	развитие навыков дифференциации телесных ощущений от психологических	<ul style="list-style-type: none"> • Консультативная беседа • Упражнения: «Знакомство с собой» «Желаемые изменения» • Рефлексия встречи
«Мои мысли»	коррекция оценок собственного тела, формирование адаптивных установок	<ul style="list-style-type: none"> • Консультативная беседа • Упражнения: «Гибкость поведения» «Я в будущем» • Рефлексия встречи
«Принятие себя»	повышение положительных эмоций по отношению к собственному телу	<ul style="list-style-type: none"> • Консультативная беседа • Упражнения: «Реальный образ Я» «Идеальный образ физического Я» • Рефлексия встречи
«Саморегуляция»	овладение навыками саморегуляции, снижение ориентации на внешность и озабоченности лишним весом	<ul style="list-style-type: none"> • Консультативная беседа • Упражнения: «Фокусировка» «Мое состояние» • Рефлексия встречи
«Итоги»	развитие рефлексии, осознание полученного опыта	<ul style="list-style-type: none"> • Консультативная беседа • Упражнения: «Чему я научилась» «Мое отношение к собственному телу» • Рефлексия встречи

Индивидуальное консультирование проходило по следующему алгоритму:

1. Установление контакта, поиск взаимопонимания.
2. Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы.
3. Обсуждение с клиенткой желаемого результата.
4. Совместная выработка возможных решений проблемы.
5. Составление плана действий для реализации клиенткой.

Каждая консультация предполагала использование классических техник психологического консультирования: слушание, открытые вопросы, перефразирование, интерпретация, обобщение и др.

На первой консультации использовались приемы позитивной

психотерапии. Использование приемов данного направления позволяет изменить мышление женщин в позитивную сторону, актуализировать их внутренние ресурсы [73].

В частности, в ходе консультирования женщин использовались приемы для позитивного настроения:

- аффирмации – позитивные утверждения, которые помогают изменить образ мыслей, помогают сформулировать свои желания и установки на будущее, мотивируя положительные перемены в жизни;

- позитивный настрой – формирование установки на то, что всё получится. Ключевыми фразами позитивного настроения являются: «Я смогу», «Я этого достойна» и др.;

- позитивное мышление – знакомство с системой взглядов на окружающий мир, основанной на любви к себе и к жизни [82].

Данная консультация предполагала создание мотивации на участие в эксперименте, установление доверительного контакта, вовлечение в процесс работы над собой. Психолог-консультант в ходе консультирования соблюдал такие условия, как безусловное принятие клиента, позитивное отношение к нему, безоценочность и др. Это было важно создания безопасной атмосферы консультации.

Основные консультации (2-6) были нацелены на достижение основных результатов схемы консультирования. Здесь использовались:

- арт-терапевтические техники. В частности, рисование реального и идеального образа тела, своего актуального состояния, а также желаемых изменений;

- техники телесно-ориентированной терапии, способствующие осознанию телесности, безусловному принятию себя, овладению навыками саморегуляции, осознанию своих возможностей, внешних и внутренних ресурсов

- приёмы когнитивной психотерапии, направленные на коррекцию представлений о собственном теле, формирование адаптивных установок на

изменение тела.

В ходе проведения консультаций на основном этапе большое внимание уделялось личным переживаниям клиенток, проработке установок и убеждений, отводилось достаточно времени для их вербализации, осознания и коррекции этих переживаний и др.

Последняя консультация была ориентирована на развитие рефлексии, направленной на оценку клиентками процесса коррекции принятия собственного тела и приобретенного опыта. Женщины, которые прошли индивидуальное консультирование, визуализировали представление о новой себе с помощью различных техник, осмысливали полученный опыт, делились своими переживаниями.

Ниже показаны несколько случаев из индивидуальных консультаций.

Случай 1. Женщина, 24 года.

На первой консультации клиентка очень сильно волновалась, вплоть до того, что изъявила желание уйти. Ей было предложено сначала осмотреть кабинет, выпить чая. Такое отвлечение внимания с ее личности позволило расположить клиентку к контакту и снизить напряжение. В результате диагностики мы выяснили, что у нее легкая степень неудовлетворённости своим телом. По ее словам, ей стыдно за свое тело, так как «все подружки имеют стройное тело без лишнего веса»:

Клиентка: «Мне достаточно комфортно в своем весе, но хотелось бы выглядеть лучше. Хочется ловить восторженные взгляды как мужчин, так и женщин. Я же еще молодая, хочу внимания».

Консультант: «Значит, вы просто стремитесь соответствовать своим подругам? Выглядеть как все, потому что сейчас такой стандарт?»

Клиентка: «Получается, так».

В итоге мы пришли к тому, что клиентка стремится соответствовать социальным стереотипам, получить одобрение. Потому было принято решение провести упражнение на снижение подверженности чужому влиянию. Также клиентке была предоставлена информация о том, что

большую роль играет обаяние и харизма, которые побуждают других людей проявлять симпатию.

После первых двух встреч клиентка продемонстрировала большое желание продолжить консультативные встречи, так как ей «понравилось познавать себя».

На последующих встречах выполняли упражнения в рамках телесно-ориентированной терапии, что способствовало осознанию уникальности своего тела. По словам клиентки, она стала меньше беспокоиться о своем весе и внешнем облике, стала делать акцент на выразительности поведения, а также средствам повышения внешней привлекательности (маникюр, педикюр, косметика, аксессуары, яркий макияж).

Случай 2. Женщина, 33 года.

На первой сессии клиентка очень сильно волновалась, она призналась, что пришла в первый раз на консультацию. Потому было принято решение использовать приемы и методы, позволяющие снизить эмоциональное напряжение. Клиентка после выполнения дыхательного упражнения «Расслабляющее дыхание» перестала сильно нервничать. Это позволило снизить напряженность и дискомфорт для того, чтобы начать консультативную беседу. Далее беседа была направлена в том русле, чтобы определить ожидания клиентки от участия в схеме индивидуального консультирования. Для этого было проведено упражнение «Мои ожидания». Итогом данного упражнения стало осознание того, что нужно стать более уверенной в себе. Для этого ей было рекомендовано придерживаться женских прав. Клиентка поняла, что нужно иметь чувство собственного достоинства и уважать себя.

Последующие консультации предполагали проведение рисуночных и телесно-ориентированных техник, позволяющих посмотреть на свое тело по-другому, принять его изъёмы, сформировать установку на его коррекцию оптимальными способами. У клиентки появилось осознание того, что она в своих силах скорректировать свое тело собственными силами. Она

призналась, что у нее появилась мотивации пойти в спортивный зал и заниматься совершенствованием своего тело.

На последней консультации клиента в ходе обратной связи рассказала, что осталась очень довольна участием в психологическом консультировании. Она теперь не стесняется своего тела, любит его, даже не смотря на некоторые недостатки. Также клиентка стала ощущать себя более уверенной в себе.

Случай 3. Женщина, 39 лет

Первые консультации проводились по той же схеме, что и с остальными клиентами. Использовались техники на снижение напряжение, создание мотивации для участия в консультировании. Например, клиентке было предложено составить список «Возможные последствия участия в процессе психологического консультирования». Клиентке и консультанту удалось найти массу преимуществ, которые можно получить по итогу консультаций. В частности, на первых местах были следующие: «Возможность стать лучше», «Возможность полюбить себя», «Личностный рост» и др. После упражнения клиентка заявила, что раньше не понимала, как не могла замечать эти преимущества.

На третьей и четвертой консультации клиентка с большим удовольствием выполняла упражнения на развитие навыков дифференциации телесных ощущений от психологических («Знакомство с собой»), развитие навыков самопонимания, осознание своих телесных ощущений («Спонтанный, неструктурированный танец», «Мои состояния»). После всех упражнений обязательно проводилась рефлексия. Тогда клиентка отмечала появление позитивных мыслей, веру в то, что может стать лучше, полюбить собственное тело.

На пятой консультации «Принятие себя» клиентка проявила очень сильные эмоции, когда сравнила свои рисунки «Реальный образ Я» и «Идеальный образ Я». Она была удивлена, насколько похожи эти рисунки. Хотя изначально она говорила, что не нравится самой себе, считает, что

поэтому не может нравиться и другим людям. Этот прием позволил добиться того, что клиентка начала принимать свое тело.

Случай 4. Женщина, 31 год

На первой консультации клиентка говорит о том, что не может смотреть себя в зеркало, чувствует себя беспомощной. Постоянно носит темную одежду, чтобы скрыть свои недостатки. В ходе беседы выяснилось, что клиентка очень хочет носить модную одежду, не стесняться выходить в люди. Из-за комплексов не гуляет с друзьями, предпочитает сидеть дома с ребенком. На этом фоне часто ест сладкое – конфеты и пирожные, за что потом себя винит. Клиентка ожидает наладить свое внутреннее состояние, чувствовать себя комфортно в своем теле. С клиенткой были проведены такие упражнения, как: «Мое тело» (рисуночная техника), «Дыхание» (дыхательная техника). Клиентка отметила, что после проведения данных техник стала чувствовать себя лучше, ее настроение нормализовалось. В последующем отметила, что заедать стресс и напряжение у нее уже не было желания.

В итоге клиентка продемонстрировала большое желание продолжить консультативные встречи, так как поняла, что у нее есть внутренние ресурсы для преодоления проблемы.

На второй и третьей консультации велась работа по коррекции установок, оценок собственного тела. Использовалась техника когнитивной терапии «Декатастрофизация». Пример:

Консультант: «Вы ощущаете негативные переживания, когда приходится общаться с незнакомыми людьми?»

Клиент: «Да, мне кажется, меня постоянно оценивают. В первую очередь, мою внешность».

Консультант: «Что если вы придете на собеседование, где главным образом оценивают ваше компетенции и навыки, будучи не в идеальном для вас виде?»

Клиент: «Наверное, ничего страшного. Во мне будут видеть

специалиста, а не женщину».

Консультант: «Мы все живем в обществе, где каждый играет свою социальную роль. В банке – вы клиент, на предприятии – кандидат на работу, в детском саду – мы родитель. Люди воспринимают других сквозь призму этих ролей».

Клиент: «Да, точно, согласна. Я поняла, что во мне редко видят просто женщину, я сама заиклилась на этом. Прежде всего, я человек, я сама концентрирую внимание на социальных ролях».

Итак, в ходе выполнения данного упражнения клиентка достигла инсайта. Она поняла, что ее выходы были ошибочны и нелепы, что целесообразно будет перенаправить фокус внимания с собственной внешности на свои действия.

На последующих сессиях с данной клиенткой велась работа по формированию установок на использование адаптивных стратегии по изменению своего тела. Пример:

Консультант: «Какие способы коррекции формы тела вы видите возможными для себя?»

Клиентка: «Скорее всего, голодание. Потому что я не могу себя сдерживать в еде».

В итоге клиентке было предложено использовать адаптивные стратегии по изменению собственного тела (посещение фитнеса, правильное питание). Данный план действий клиентка одобрила и записалась на занятия, составила план питания на неделю.

Таким образом, в ходе формирующего этапа эксперимента были созданы условия для повышения степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет. Схема индивидуального психологического консультирования предполагала проведение консультативной беседы с использованием различных техник и приемов, позволяющих добиться снижения неудовлетворённости образом собственного тела.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

Далее была проведена вторичная диагностика, сравнение результатов первого и второго среза экспериментальной группы.

После проведения консультаций доля женщин с нормативными показателями выросла на 18,2%. Также несколько выросла доля с легкой степенью неудовлетворённости своим телом. При этом, женщин с выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости своим телом существенно снизилось (Рисунок 10).

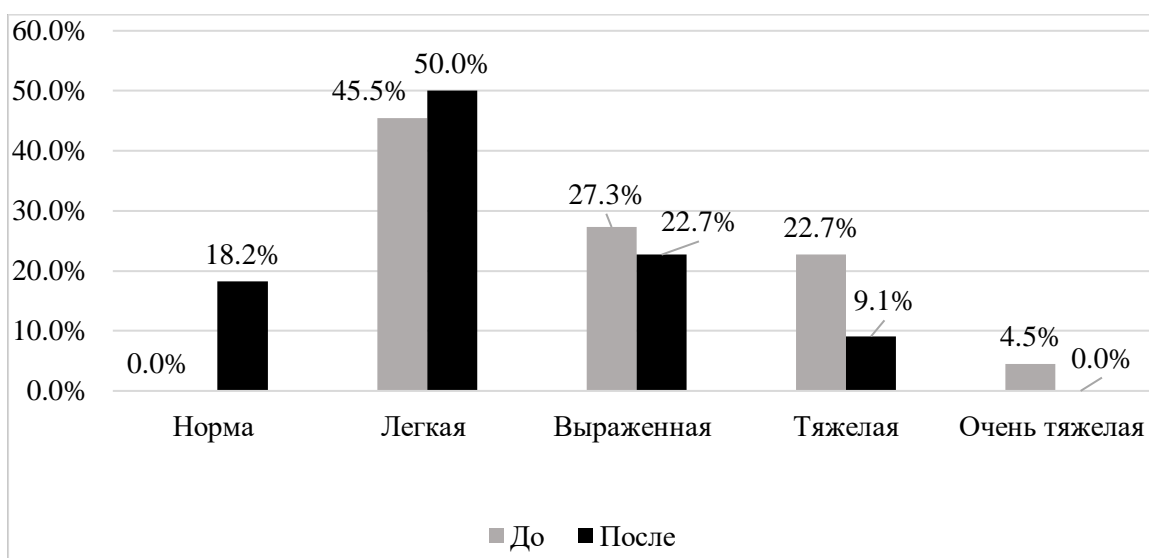


Рис. 10. Показатели неудовлетворённости своим телом у женщин в возрасте от 20 до 55 лет до и после схемы (распределение в %)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы снизились показатели по степени неудовлетворённости образом собственного тела до и после схемы индивидуального консультирования (с 16,2 до 13,1). По результатам исследования степени неудовлетворенности образом собственного тела у женщин до и после реализации схемы психологического консультирования по методике О.А. Скугаревского можно отметить положительную динамику. Использование критерия Вилкоксона показало наличие достоверных различий в показателях степени неудовлетворенности образом собственного тела у женщин до и после

реализации схемы индивидуального консультирования (таблица 11).

Таблица 11. –Оценка значимости различий между показателями степени неудовлетворенности образом собственного тела у женщин до и после реализации схемы индивидуального консультирования

Переменные	Среднее значение до консультирования	Среднее значение после консультирования	Тэмп	Уровень значимости
Степень неудовлетворённости образом собственного тела	16,2	13,1	3	p≤0,05

Так, после проведения индивидуального консультирования у женщин значительно снизилась степень неудовлетворённости образом собственного тела (Тэмп=3; p≤0,05).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что женщины экспериментальной группы стали более позитивно относиться к своему телу, менее критично воспринимать существующие недостатки, комфортно чувствовать себя в ситуациях возможной оценки их тела окружающими.

Показатели отношения к собственному телу до и после формирующего эксперимента женщин экспериментальной группы показаны на рисунке 11.

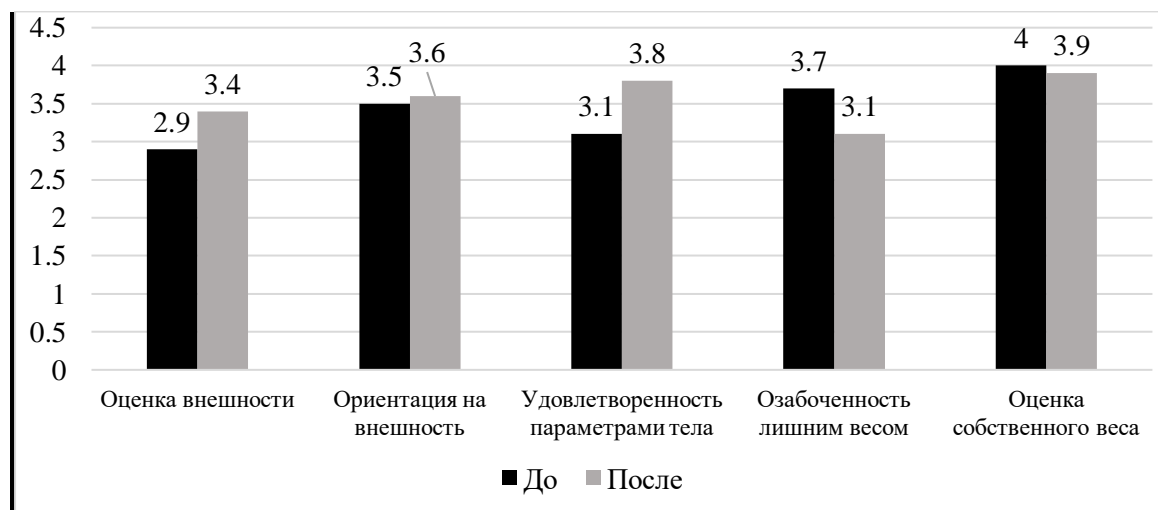


Рис. 11. Показатели отношения к собственному телу до и после психологического консультирования женщин экспериментальной группы (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы повысились показатели по оценке внешности (с 2,9 до 3,4), по ориентации на внешность (с 3,5 до 3,6), удовлетворенности параметрами тела (с 3,1 до 3,8). При этом, у них снизились показатели по озабоченности лишним весом (с 3,7 до 3,1), оценке собственного веса (с 4,0 до 3,9).

Повторные результаты по опроснику MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) у женщин также можно рассматривать в позитивном русле. Использование критерия Вилкоксона показало, что у женщин после реализации схемы индивидуального консультирования:

- значимо повысилась оценка внешности, что говорит о повышении степени самооценки физической привлекательности, своего внешнего вида (Тэмп = 22; $p \leq 0,05$);

- значимо повысилась удовлетворённость параметрами тела, что свидетельствует о повышении степени удовлетворённости отдельными параметрами своего тела (Тэмп = 36; $p \leq 0,05$);

- значимо снизилась озабоченность лишним весом, что говорит о снижении выраженности страхов, касающихся набора лишнего веса, озабоченности контролем веса (Тэмп = 40; $p \leq 0,05$) (таблица 12).

Таблица 12. – Оценка значимости различий между показателями отношения к собственному телу у женщин до и после реализации схемы индивидуального консультирования

Переменные	Среднее значение до консультирования	Среднее значение после консультирования	Тэмп	Уровень значимости
Оценка внешности	2,9	3,4	22	$p \leq 0,05$
Ориентация на внешность	3,5	3,6	184	$p > 0,05$
Удовлетворенность параметрами тела	3,1	3,8	36	$p \leq 0,05$
Озабоченность лишним весом	3,7	3,1	40	$p \leq 0,05$
Оценка собственного веса	4,0	3,9	195,5	$p > 0,05$

Таким образом, наблюдается положительная динамика: у женщин существенно повысился уровень принятия собственного тела после участия в схеме индивидуального психологического консультирования. В частности, у них значительно снизилась степень неудовлетворённости образом собственного тела и озабоченность лишним весом, повысилась оценка внешности и удовлетворённость параметрами тела.

У женщин экспериментальной группы снизилась выраженность страхов, касающихся набора лишнего веса, озабоченность контролем веса. Они стали больше ценить свою внешность.

После повторного проведения методики «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной на первом этапе (значимость характеристик) были получены следующие результаты (Рисунки 12 и 13).

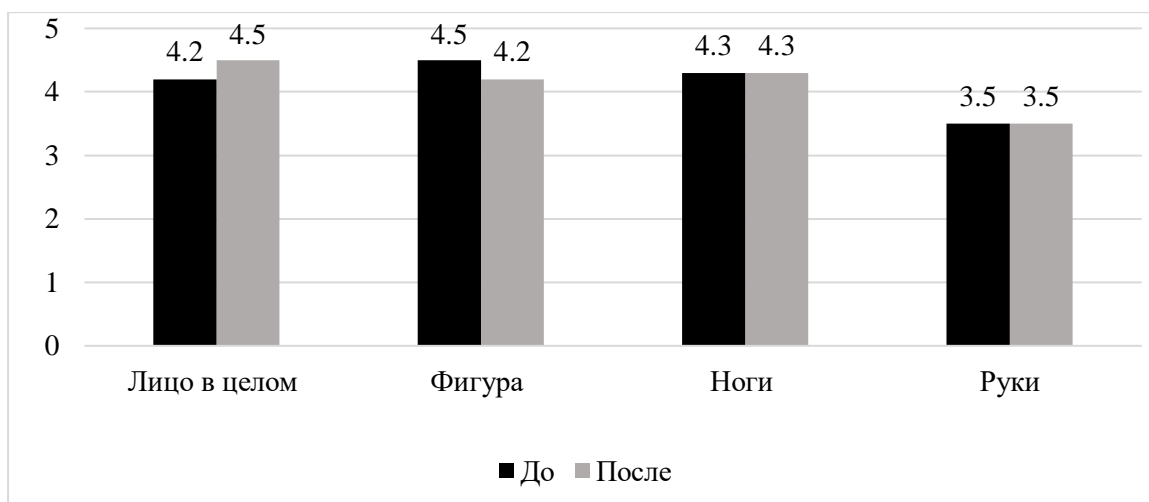


Рис. 12. Значимость анатомических компонентов физического «Я» у женщин до и после психологического консультирования (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы после проведения консультаций повысилась значимость лица в целом (с 4,2 до 4,5). При этом, снизились показатели значимости фигуры (с 4,5 до 4,2). При этом, средние показатели по шкалам «ноги» и «руки» остались неизменными.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для женщин после индивидуальных консультаций более важным стало лицо, а фигуре стало уделяться меньше, хотя и не значительно, внимания. Значимость рук и ног для этих женщин осталась по-прежнему умеренной.

При этом, наиболее значимыми для женщин экспериментальной группы среди анатомических характеристик оказались: лицо в целом (4,2), волосы (4,0), кожа (качество, цвет) (4,0), зубы (4,0), гармония пропорций (4,0), область декольте (4,0), грудь (4,0), талия (4,0).

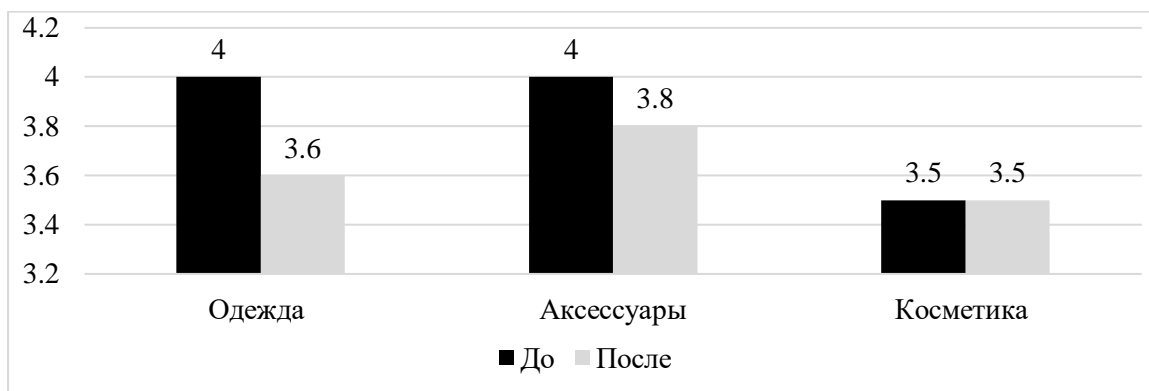


Рис. 13. Значимость социальных компонентов физического «Я» у женщин до и после психологического консультирования (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы после проведения консультаций снизились показатели по значимости «одежды» (с 4,0 до 3,6) и аксессуаров (с 4,0 до 3,8). При этом, показатели по шкале «косметика» остались неизменными.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что женщины после консультаций стали придавать меньше значимости своей одежде и аксессуарам. Что касается косметики, то отношение к ней не изменилось. Вероятно, внимание женщин теперь направлено на свое тело, которое они стали принимать, нежели чем на внешний облик.

После повторного проведения методики «Исследование самооотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной на втором этапе (удовлетворенность характеристиками) были получены следующие результаты (Рисунки 14 и 15).

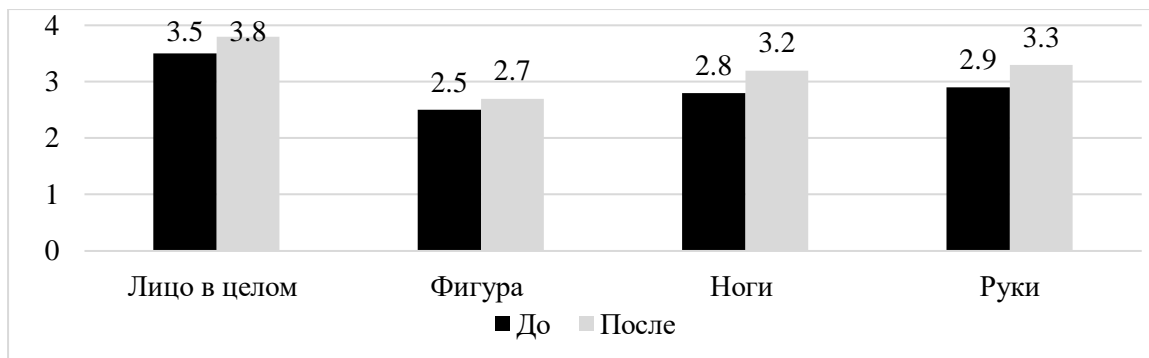


Рис. 14. Удовлетворённость анатомическими компонентами физического «Я» у женщин до и после психологического консультирования (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы после проведения консультаций повысились показатели по всем шкалам. Особенно выросли показатели удовлетворённости лица (с 3,5 до 3,8), ног (с 2,8 до 3,2) и рук (с 2,9 до 3,3). Средние показатели по шкале «фигура» также выросли.

При этом, наиболее удовлетворены женщины экспериментальной группы такими анатомическими характеристиками как: форма лба (3,7), глазной ареал (3,7), ступни (3,7), ногти (3,7), запястье (3,7), форма ног (3,6), нижняя часть руки (3,6), кисть (3,6), пальцы рук (3,5).

Итак, результаты означают, что женщины экспериментальной группы после проведения психологического консультирования стали более удовлетворены лицом в целом, ноги, руки, а также свою фигуру. Они стали проявлять к ним более положительное отношение, не стесняться своих анатомических характеристик. Снизилась степень выраженности негативных переживаний, связанных по поводу беспокойства о своей фигуре, различных частях ног и рук, а также лица.

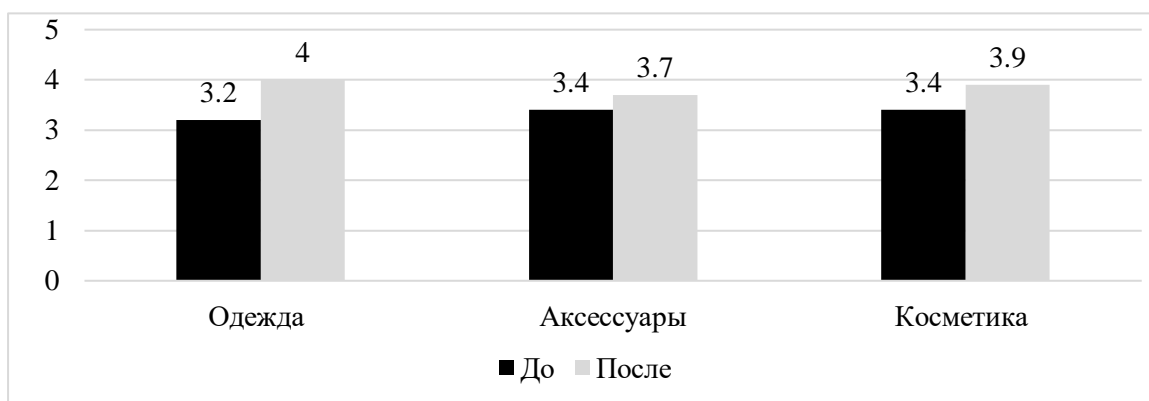


Рис. 15. Удовлетворённость социальными компонентами физического «Я» у женщин до и после психологического консультирования (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы после проведения консультаций повысились показатели по всем шкалам. Особенно выросли показатели удовлетворённости одеждой (с 3,2 до 4). Средние показатели у женщин по шкалам «аксессуары» и «косметика» также выросли.

При этом, наиболее удовлетворены женщины экспериментальной группы такими социальными характеристиками как: макияж (4,5), комфортность одежды (4,5), маникюр (4,3).

Итак, результаты означают, что женщины экспериментальной группы после проведения психологического консультирования стали более удовлетворены своей одеждой, аксессуарами и косметикой. Женщины стали более довольны тем, как выглядят в обществе, как воспринимаются другими людьми. Особенно это касается одежды, которая, вероятно, стало восприниматься не как средство сокрытия недостатков, а подчеркивания достоинств своей фигуры.

Рассмотрим сравнительные результаты по методике «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной(Рисунок 16).

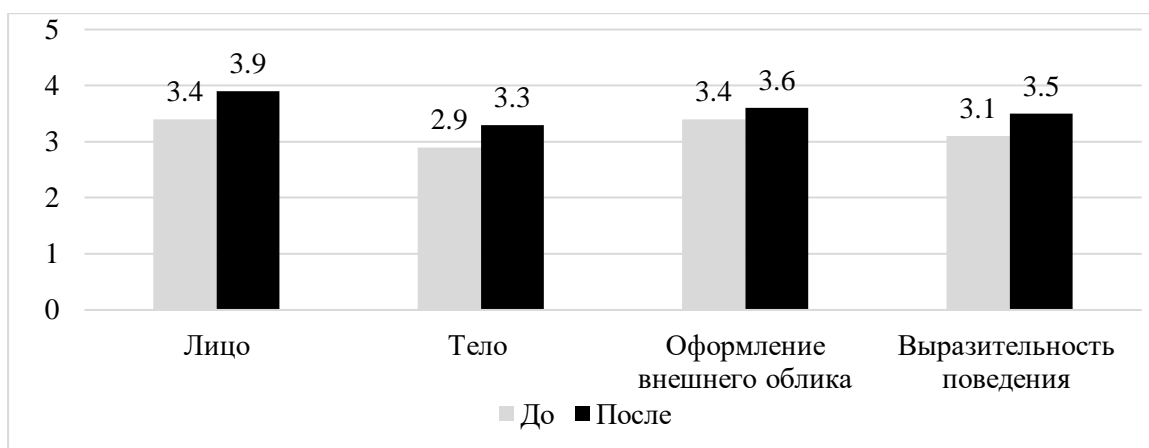


Рис. 16. Отношение к внешности у женщин до и после психологического консультирования (среднее значение в баллах)

Анализ данных показывает, что у женщин экспериментальной группы после проведения консультаций повысились показатели по всем шкалам отношения к внешности. Особенно выросли показатели самооценки лица (с 3,4 до 3,9), тела (с 2,9 до 3,3), выразительности поведения (с 3,1 до 3,5). Средние показатели по шкале «оформление внешнего облика» также выросли.

Полученные результаты указывают на то, что после участия в схеме психологического консультирования женщины стали давать более позитивную оценку своему лицу, телу, выразительности поведения, а также оформлению внешнего облика, чем до проведения консультаций.

Результаты показали, что у женщин повысилась оценка своего лица, как красивого, привлекательного для мужчин. Также повысилась оценка своего телосложения как сексуального, красивого, хорошо сложенного, привлекательного. Внешний облик женщины стали оценивать, как ухоженный, красивый, привлекательный, здоровый. Также повысилась оценка выразительного поведения как красивого, незаурядного, привлекательного.

Рассмотрим сравнительные результаты по методике «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко у женщин экспериментальной группы.

Результаты показывают, что женщины после участия в схеме стали использовать более естественные способы коррекции тела (физические упражнения, диеты), делать макияж, а также обращаться к специалистам, проводящим спа-процедуры. Но, по-прежнему, они предпочитают использовать стратегии, предполагающие коррекцию параметров тела с помощью использования одежды.

Можно отметить, что у женщин экспериментальной группы повысилась частота следующих действий:

- занятия спортом (посещение фитнеса, тренажерного зала, плавание, аэробика);
- систематическое посещение занятий йогой, пилатес, проведение расслабляющих техник;
- проведение спа-процедур в салоне;
- использование экспресс макияжа;
- маникюр и педикюр;
- окрашивание волос.

Следовательно, у женщин сформировались установка на использование конструктивных действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности. Они стали выбирать более естественные способы коррекции тела.

По итогам проведения всех методик можно распределить женщин в возрасте 20-55 лет экспериментальной группы до и после схемы психологического консультирования по уровню принятия своего тела следующим образом (Рисунок 17).

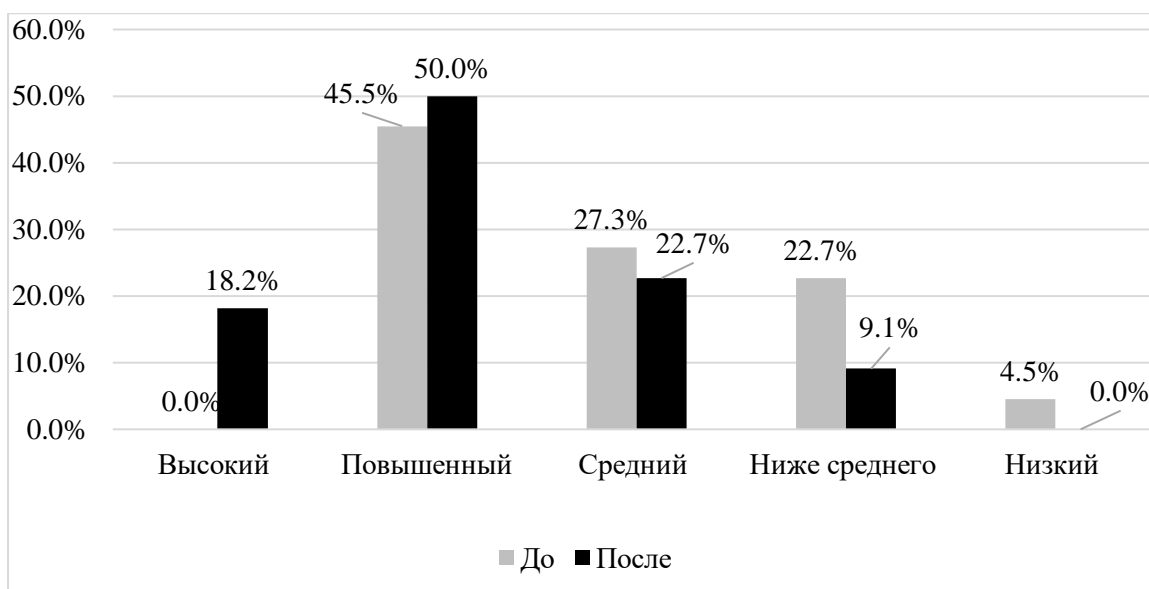


Рис. 17. Уровень принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет экспериментальной группы до и после психологического консультирования(распределение в%)

Анализ данных показывает, что после реализации схемы психологического консультирования среди женщин 18,2% показали высокий уровень принятия своего тела. Они перестали испытывать неудовлетворённость собственным телом. Теперь они демонстрируют дифференцированное представление о собственном теле, имеют четкие границы его понимания, осознают индивидуальные особенности собственного тела. Они проявляют полное принятие собственного тела, положительные эмоции при описании собственного тела. Также они используют адаптивные приемы для скрытия физических особенностей тела.

После схемы психологического консультирования консультаций число женщин с повышенным уровнем принятия своего тела выросло с 45,5% до 50%. Они также научились принимать свою индивидуальность, проявлять преимущественно положительные эмоции при описании собственного тела, использовать в основном адаптивные приемы для скрытия физических особенностей тела.

Число женщин со средним уровнем принятия своего тела снизилось с

27,3% до 2,7%. Также снизилась доля женщин с уровнем принятия своего тела с 22,7% до (9,1%). Кроме того, после реализации схемы психологического консультирования женщин с низким уровнем принятия своего тела нами не выявлено.

Итак, полученные результаты подтверждают, что после проведения схемы индивидуального консультирования у женщин экспериментальной группы сформировалось более дифференцированное представление о собственном теле, оформились более четкие границы его понимания, появилось осознание индивидуальных особенностей собственного тела. Они начали принимать различные части собственного тела, стали проявлять положительные эмоции при описании собственного тела, использовать адаптивные приемы для скрытия физических особенностей тела.

С целью сравнения уровня принятия своего тела до и после индивидуального психологического консультирования был использован метод оценки достоверности сдвига в значениях исследуемого признака. Так как экспериментальные данные измерены до и после консультаций на одной и той же выборке испытуемых, был использован Т-критерий Вилкоксона, расчеты представлены в Приложении 4.

Между уровнями принятия своего тела до и после индивидуального психологического консультирования выявлены различия на 99% достоверности, то есть различия между уровнями принятия своего тела являются статистически значимыми.

Следовательно, реализованная схема индивидуального психологического консультирования оказалась эффективной. Гипотеза исследования подтвердилась. Согласно расчету Т-критерия Вилкоксона, произошло значимое повышение уровня принятия своего тела после проведения индивидуального психологического консультирования (различия являются статистически значимыми на 99% достоверности).

Выводы по Главе II

1. В результате исследования было выявлено, что большая часть женщин обладает нормативными показателями неудовлетворённости собственного тела. Среди женщин, испытывающих неудовлетворенность образом своего тела, преобладает число с легкой степенью неудовлетворенности, что говорит об умеренно выраженном негативном отношении к своему телу, проявлению негативных эмоций и чувств по поводу своей внешности.

2. Для большей части женщин характерна средняя оценка внешности, а для респондентов с тяжелой неудовлетворённостью собственным телом – сниженная оценка своей внешности. Женщины с нормальным уровнем и женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом проявляют умеренную ориентацию на внешность, а женщины остальных групп – повышенную ориентацию на внешность. Женщины нормативной группы отличаются более выраженной удовлетворённостью параметрами тела, чем женщины остальных групп, показывающих умеренную либо сниженную неудовлетворенность. У женщин с повышением степени неудовлетворённости собственным телом растет озабоченность лишним весом и негативная оценка своего веса.

Для женщин всех групп лицо и фигура оказались весьма значимыми компонентами физического «Я». При этом, более высокие баллы были выявлены в группе женщин с выраженной и тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. Ноги оказались более значимы для женщин с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. Руки более важны для женщин с выраженной и очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом.

Женщины нормативной группы больше всего удовлетворены такими анатомическими характеристиками, как: лицо в целом, ноги и руки, и такими социальными характеристиками, как: одежда и косметика. Женщины с

легкой степенью неудовлетворенности собственным телом больше всего удовлетворены ногами и руками, одеждой. Женщины с выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворенности своим телом – лицом, одеждой, аксессуарами и косметикой.

3. Уровень самооценки лица выше у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом. По мере повышения степени неудовлетворенности собственным телом самооценка телосложения у женщин заметно снижается. У женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворенности выявлена самая низкая самооценка внешнего облика. Выше всего самооценка своего выразительного поведения у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворенности.

4. Женщины нормативной группы более склонны использовать естественные способы коррекции тела (физические упражнения, диеты), делать макияж, а также обращаться к специалистам, проводящим спа-процедуры, косметическую хирургию. Женщины с легкой и выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать стратегии, предполагающие искусственное изменение внешности (макияж, прическа, маникюр), а также использования социальных элементов оформления внешности (одежды и аксессуаров). Женщины с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать естественные стратегии изменения тела (физические упражнения, диеты), а также использования социальных элементов оформления внешности. Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом используют различные стратегии по изменению своего тела: диеты, маникюр, использование маникюра и педикюра, украшений и аксессуаров, одежды.

5. Нами была разработана и реализована схема индивидуального психологического консультирования, направленная на повышение степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет.

Индивидуальное консультирование проводилось в рамках интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (классические техники психологического консультирования; элементы позитивной психотерапии; арт-терапевтические техники; техники телесно-ориентированной терапии; приёмы когнитивной психотерапии).

6. В результате повторного исследования было установлено, что у женщин экспериментальной группы наблюдается положительная динамика. У женщин существенно повысился уровень принятия собственного тела после участия в схеме индивидуального психологического консультирования. В частности, у них значимо снизилась степень неудовлетворённости образом собственного тела и озабоченность лишним весом, повысилась оценка внешности и удовлетворённость параметрами тела. Согласно расчету Т-критерия Вилкоксона, произошло значимое повышение уровня принятия своего тела после проведения индивидуального психологического консультирования (различия являются статистически значимыми на 99% достоверности). Следовательно, реализованная схема оказалась эффективной. Гипотеза исследования подтвердилась.

Заключение

В психологической науке понятие «принятие собственного тела» рассматривается в контексте различных феноменов, связанных с концепцией телесности. Принятие собственного тела предполагает позитивный образ тела и физического «Я», осознание своей телесности, положительные представления о собственном теле, эмоционально-положительное отношение к внешнему облику и удовлетворенность телом.

Принятие собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет различно. На каждом возрастном этапе на принятие собственного тела женщин оказывают влияние различные факторы: психологические (самооценка, самоотношение, перфекционизм, особенности темперамента, степень самоактуализации и самодостаточности), социальные (привязанность к матери, семейное воспитание, подверженность социальным стереотипам и моде, ситуативные (беременность, возрастные кризисы и др.), физиологические (лишний вес). Непринятие тела предполагает неудовлетворённость им, что побуждает женщин к его изменению.

Индивидуальное психологическое консультирование может выступать средством решения проблемы принятия собственного тела. В ходе консультирования могут использоваться техники, позволяющие восстановить чувствительность к телесным ощущениям, раскрыть свой потенциал, повысить степень самопринятия, преодолеть психологические факторы неприятия собственного тела. Коррекционному воздействию могут подвергаться следующие аспекты принятия собственного тела у женщин: субъективное восприятие тела, идеальный образ тела, эмоциональные переживания по поводу внешности, чрезмерная ориентация на внешность, беспокойность лишним весом.

В результате исследования было выявлено, что для большей части женщин характерна средняя оценка внешности, а для респондентов с тяжелой неудовлетворённостью собственным телом – сниженная оценка

своей внешности. Женщины с нормальным уровнем и женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом проявляют умеренную ориентацию на внешность, а женщины остальных групп – повышенную ориентацию на внешность. Женщины нормативной группы отличаются более выраженной удовлетворённостью параметрами тела, чем женщины остальных групп, показывающих умеренную либо сниженную неудовлетворенность. У женщин с повышением степени неудовлетворённости собственным телом растёт озабоченность лишним весом и негативная оценка своего веса.

Женщины нормативной группы больше всего удовлетворены такими анатомическими характеристиками, как: лицо в целом, ноги и руки, и такими социальными характеристиками, как: одежда и косметика. Женщины с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом больше всего удовлетворены ногами и руками, одеждой. Женщины с выраженной, тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворенности своим телом – лицом, одеждой, аксессуарами и косметикой.

Уровень самооценки лица выше у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости собственным телом. По мере повышения степени неудовлетворённости собственным телом самооценка телосложения у женщин заметно снижается. У женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворённости выявлена самая низкая самооценка внешнего облика. Выше всего самооценка своего выразительного поведения у женщин нормативной группы, а ниже всего – у женщин с тяжелой и очень тяжелой степенью неудовлетворённости.

Женщины нормативной группы более склонны использовать естественные способы коррекции тела (физические упражнения, диеты), делать макияж, а также обращаться к специалистам, проводящим спа-процедуры, косметическую хирургию. Женщины с легкой и выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать стратегии, предполагающие искусственное изменение

внешности (макияж, прическа, маникюр), а также использования социальных элементов оформления внешности. Женщины с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом более склонны использовать естественные стратегии изменения тела и оформление внешности. Женщины с очень тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом используют различные стратегии по изменению своего тела.

Нами была разработана и реализована схема индивидуального психологического консультирования, направленная на повышение степени принятия собственного тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет. Индивидуальное консультирование проводилось в рамках интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (классические техники психологического консультирования; элементы позитивной психотерапии; арт-терапевтические техники; техники телесно-ориентированной терапии; приёмы когнитивной психотерапии).

В результате повторного исследования было установлено, что у женщин экспериментальной группы наблюдается положительная динамика. У женщин существенно повысился уровень принятия собственного тела после участия в схеме индивидуального психологического консультирования. В частности, у них значительно снизилась степень неудовлетворённости образом собственного тела и озабоченность лишним весом, повысилась оценка внешности и удовлетворённость параметрами тела. Следовательно, реализованная схема оказалась эффективной. Гипотеза исследования подтвердилась: процесс развития принятия своего тела у женщин в возрасте от 20 до 55 лет будет результативным, если:

- 1) будет проведено индивидуальное консультирование, основанное на психологических особенностях женщин;

- 2) индивидуальные консультации будут направлены на повышение степени принятия собственного тела – повышение степени удовлетворённости собственным телом, формирование положительного

отношения к нему, оптимизации образа физического Я, повышение самооценки внешнего облика;

3) будут реализованы условия интегрального подхода, что предполагает использование техник и приемов из различных психологических направлений (элементы позитивной психотерапии, арт-терапевтические техники, приёмы когнитивной психотерапии, техники телесно-ориентированной терапии).

Цель работы достигнута, задачи выполнены.

Разработанная нами программа легко подстраиваемая под разные задачи, поэтому может быть использована в работе практикующими психологами, Данная программа может быть модифицирована под особенности той или иной группы участников.

Список использованных источников

1. Абульханова К.А. Проблема соотношения личности, индивидуальности, субъекта // Современная личность: Психологические исследования. Москва: ИП РАН, 2012. С. 17-35.
2. Акчурин Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты её идентификации: автореферат дис. ... доктора философ.наук. Уфа, 2004. 45 с.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 208 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
5. Аракелян Т.А. Образ тела как часть концептуальной системы личности: теория и практическое применение // Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний: Материалы Международной научно-практической конференции. Махачкала: ИП Овчинников (АЛЕФ), 2012. С. 160–163.
6. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Академия, 2007. 528 с.
7. Афанасьева В.А. Влияние социальных факторов на формирование образа тела в структуре Я-концепции у женщин // E-Scio. 2019. № 10(37). С. 168-174.
8. Барышева Н.А. Личностные детерминанты удовлетворенности телом у девушек // Южно-российский журнал социальных наук. 2021. Т. 22, № 2. С. 143-158.
9. Белогай К.Н. Образ тела женщины в период ранней взрослости // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2018. № 4(35). С. 37-45.
10. Белогай К.Н. Представления о своем теле у женщин в период средней взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. Т. 21, № 2(78). С. 375-383.
11. Белогай К.Н. Образ тела женщин в период менопаузального

перехода // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 4. С. 117-124.

12. Белогай К.Н. Образ тела женщины: онтогенетические и социокультурные аспекты развития, возрастно-психологическая изменчивость: автореферат дис. ... доктора психологических наук. Санкт-Петербург, 2021. 40 с.

13. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: автореф. ... дис. канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2003. 25 с.

14. . Бескова Д.А. Клинико-психологические характеристики внешней и внутренней границ телесности (на модели соматофорных расстройств): автореф. дис. ... канд. псих.наук. М.: МГУ им. Ломоносова, 2006. 25 с.

15. Бескончина Т.А. Эмпирические исследования самооценки и отношения к телу женщин с татуировками и без них // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: Сборник статей по материалам XIII международной научно-практической конференции. М., 2018. С. 46-51.

16. Бессонова Т.И. Образ тела у женщин молодого возраста // Гуманитарно-педагогическое образование. 2020. Т. 6, № 2. С. 77-84.

17. БернсР. Что такое Я-концепция // Психология самосознания / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ, 2000. С. 333-392.

18. Бугуева Н.А. Телесность человека в социокультурном контексте современности: автореф. дис. ...канд. филос. наук. Челябинск, 2012. 25 с.

19. Бухлина Л.Ю. Социально-психологические проблемы самовосприятия телесного образа в современных условиях // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза: Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г. Белинского, 2009. С. 251– 257.

20. Быкова Е.Б. Образ будущего в картине мира и Я-концепции личности: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003. 25 с.

21. Быховская И.М. Nomosomatikos: аксиология человеческого тела /

И.М. Быховская. М.: Эдиториал УРСС, 2000. 208 с.

22. Власова Е.В. Тело и телесность как объект саморефлексии // Вестник Челябинского государственного университета. 2007. № 4. С. 29-47.

23. Волгуснова Е.А. Исследование коррекции восприятия образа тела у подростков // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 2(50). С. 208-213.

24. Выготский Л.С. Психология развития. М.: Издательство Юрайт, 2021. 281 с.

25. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Москва, 2009. 26 с.

26. Горячев В.В. Взаимосвязь удовлетворенности физическим образом «Я» и выбором копинг-стратегий в период ранней юности // Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2020. № 5. С. 28-31.

27. Горячев В.В. Исследование физического образа «Я» в самосознании старшеклассников // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 6(73). С. 385-387.

28. Джемс У. Психология. СПб.: Питер, 2017. 352 с.

29. Довейко А.Б. Отношение молодежи к формированию собственного тела как социальное явление в современном обществе // Россия: тенденции и перспективы развития. Ежегодник. Москва: Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2017. С. 788-791.

30. Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. ... кандидата психол. наук. Москва, 2014. 30 с.

31. Дяченко В.А. Взаимосвязь психологической безопасности и удовлетворенности образом тела женщин // Актуальні проблеми психології: Наукові праці Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7, № 47. С. 140-152.

32. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и

оценка его педагогом: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 1999. 25 с.

33. Зайцева А.Н. Формирование образа тела женщин в период ранней взрослости // Гуманитарное и социально-научное знание: теоретические исследования и практические разработки. Нижний Новгород: Профессиональная наука, 2019. С. 161-164.

34. Замещанский И.Г. Телесность как смыслообразующий фактор культуры: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Екатеринбург, 2007. 24 с.

35. Киселева М.Н. Исследование отношения женщин к своему телу // Общество. 2020. № 3 (18). С. 113-117.

36. Клейман Е.О. Особенности восприятия собственного тела женщинами, страдающими избыточной массой тела // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2021. Т. 9. С. 12-19.

37. Козлова Н.В. Исследование и коррекция восприятия «образа телесного я» у женщин методами интегративной психологии // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 1(43). С. 104-115.

38. Комарова Ю.В. Социальное консультирование женщин как технология социальной работы // Огарёв-Online. 2016. № 2. С. 4-13

39. Костик Ю.А. Социально-психологические факторы формирования образа тела // Профилактика девиантного поведения. Новосибирск, 2021. С. 58-64.

40. Кузьмина А.Д. Взаимосвязь уверенности и самоотношения к собственному телу у студентов-психологов // Вестник науки и образования. 2019. № 24-2(78). С. 65-69.

41. Лабунская В.А., Сериков Г.В. Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 91-103.

42. Лаврова О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии // Журнал практического психолога. 2006. № 4. С. 56-59.

43. Леви Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения //

Психология телесности: теоретические и практические исследования. 2008. № 1. С. 11-19.

44. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития // Междисциплинарные проблемы психологии телесности. Москва: Академия, 2004. С. 288-309.

45. Левик Ю.С. Нейробиология системы внутреннего представления собственного тела: введение в проблему и прикладные аспекты // Современная зарубежная психология. 2012. Т. 1, № 2. С. 97-110.

46. Ленгле А. Самость во плоти. Экзистенция и психосоматика // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 1. С. 57-69.

47. Лозенко, К.С. Проблема удовлетворенности образом физического Я // Современные научные исследования и инновации. 2021. № 2. С. 29-35.

48. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 750 с.

49. Ожигова Л.Н. Удовлетворенность собственным телом и отношение к здоровью у молодых девушек // Образование и наука в современных реалиях. Чебоксары, 2021. С. 134-139.

50. Наровская Я.Б. Социально-психологические особенности женщин, преобразующих свой внешний облик: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 28 с.

51. Николаева В.В., Арина Г.А. Клинико-психологические проблемы психологии телесности // Психологический журнал. 2003. № 1. С. 45-57.

52. Новикова Т.О. Представления о собственном теле у девушек с ограничительным типом пищевого поведения // Медицинская психология в России. 2015. № 5(34). С. 2-12.

53. Олифиревич Н.И. Индивидуальное психологическое консультирование: теория и практика. Минск: Тесей, 2005. 264 с.

54. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – Москва: МГУ, 1991. 110 с.

55. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. М.: Культура,

1994. 332 с.

56. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. М.: МГУ, 1997. 400 с.

57. Погонцева Д.В. Социально-психологические особенности представлений женщин о красивой женщине: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2010. 27 с.

58. Рагозинская В.Г. Взаимосвязь образа тела, индивидуально-психологических свойств личности и соматического статуса у здоровых лиц молодого возраста // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. 2016. № 2. С. 127-142.

59. Ракитина Н.Ю. Учет индивидуально-типологических особенностей клиента в психокоррекционной работе // Развитие профессионализма. 2016. № 2(2). С. 106-109.

60. Рамси Н. Психология внешности. СПб.: Питер, 2009. 256 с.

61. Русяева И.А. Философские аспекты Я-концепции: корни психологических защит // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 11 (19). С. 61-64.

62. Савченко Д.В. Образ тела как инструмент позитивной социализации молодых женщин со сниженной самооценкой // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2020. Т. 19, № 3(156). С. 48-57.

63. Самойлова А.В. Психолого-педагогические методы, индивидуального консультирования студентов по проблемам, связанным с самопринятием // Перспективы развития науки в современном мире. Уфа: Дендра, 2018. С. 96-99.

64. Сахарова В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу: учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2011. 112с.

65. Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики. Москва: Пчела, 2008. 364 с.

66. Синюк Д.Э. Влияние социальных контактов на формирование у девушек образа Я-телесного // Вестник Шадринского

государственного педагогического университета. 2019. № 4 (44). С. 277-282.

67. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. № 2. С. 40–48.

68. Соколова Е.Т. Я-образ тела // Психология самосознания. Самара: БАХРАХ-М, 2000. С. 406-422.

69. Станковская Е.Б. Мое чужое тело: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности // Мир психологии. 2011. № 4. С. 112-119.

70. Станковская Е.Б. Структура и типы отношения женщины к себе в аспекте телесности: автореф. дис. ... кандидата психол. наук. М., 2011. 28 с.

71. Тарабарова Н.Б. Взаимосвязь самоотношения женщин среднего возраста и занятий фитнесом // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований. Москва: Московский государственный областной университет, 2021. С. 628-631.

72. Торба В. Г. Особенности самоотношения женщин в период средней зрелости // Научный журнал Дискурс. 2018. № 12(26). С. 152-160.

73. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.

74. Федоров А.Ф. Влияние методов позитивной психотерапии на деструктивное поведение осужденных // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5, № 1. С. 17-21.

75. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. Санкт-Петербург: Ювента, 1999. 317 с.

76. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

77. Фролова С.В. Консультативная психология: теория и практика. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2015. 160 с.

78. Фролова Ю.Г. Социальные факторы формирования негативного образа тела // Социология. 2004. № 2. С. 61–68.

79. Хавыло А.В. Удовлетворенность образом тела как компонент

субъективного благополучия человека // Известия Иркутского государственного университета. 2021. Т. 38. С. 100-113.

80. Цуркин В.А. Образ физического «Я» у лиц с разными типами эмоциональной привязанности к матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2015. 25с.

81. Черкашина А.Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара. 25 с.

82. Чупина В.Б. Образ телесного «Я» у женщин с нарушениями пищевого поведения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3(24). С. 384-386.

83. Шамсиев В.Р. Роль позитивной психологии в образовании// Страховские Чтения. 2019. № 27. –С. 405-412.

84. Шелиспанская Э.В. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции // Психолог. 2017. № 4. С. 21-31.

85. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 480 с.

86. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 342 с.

87. Яковенко Е.Н. Адаптация личности в социуме: образ физического «я» // Europeanscienceforum. Петрозаводск: «Новая Наука», 2020. С. 153-159.

88. Яременко, С.Н. Внешние образы человека как культурные символы. Монография. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2017. 326 с.

89. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 13 (3), 119-137. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/357>.

90. Debra Gimlin, What Is 'Body Work'? A Review of the Literature. Volume 1 , Issue 1, 2007. S 353-370. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00015.x>.

91. Rosa Behar, Dificultadesinterpersonales en los trastornosalimentarios: Unmodelopsiconeurobiológicoexplicativo/comprendivo. Rev. chil. neuro-psiquiatr.

vol.60 no.2 Santiago June 2022. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200195>.

**Результаты диагностики до проведения схемы психологического
консультирования**

Таблица 1. - Сводная таблица результатов по опроснику образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха)

№ испытуемого	Стены
1	6
2	3
3	7
4	9
5	13
6	13
7	20
8	7
9	11
10	4
11	4
12	6
13	12
14	15
15	12
16	14
17	7
18	8
19	8
20	14
21	19
22	22
23	9
24	10
25	13
26	18
27	6
28	9
29	12
30	15
31	2
32	12
33	17
34	22
35	3

Окончание Таблицы 1

36	5
37	18
38	11
39	3
40	9
41	1
42	9
43	10
44	19
45	27
46	5
47	7
48	10
49	14
50	5
51	10
52	11
53	15
54	2

Таблица 2. – Сводная таблица результатов по опроснику MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу)

Параметры исследования		норма у здоровых людей	легкая неудовлетворенность собственным телом	выраженная неудовлетворенность собственным телом	тяжелая неудовлетворенность собственным телом	очень тяжелая неудовлетворенность собственным телом
Кол-во человек		32	10	6	5	1
1	Перед тем, как появиться в обществе, я всегда смотрю, как я выгляжу.	4,3	4,5	4,7	4,4	5
2	Я стараюсь покупать одежду, в которой я буду выглядеть наилучшим образом.	4	5	5	5	5
3	Мое тело сексуально привлекательно.	4,2	3,7	3,7	2,6	2
4	Я постоянно беспокоюсь, что у меня избыточный вес, или, что я могу его набрать.	3	3,8	4,2	3,8	4
5	Мне нравится, как я выгляжу.	4,2	3,6	3,8	2,8	2
6	При любой возможности, я смотрюсь в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу.	4	4	4	4	2
7	Пред тем, как выйти на улицу, обычно я трачу много времени на сборы.	2,6	3,3	3,3	3	2
8	Я очень остро чувствую даже незначительные изменения в своем весе.	3,4	3,2	3,7	4,2	4
9	Большинство людей считает, что я привлекателен / привлекательна.	4,3	4	3,8	4	4
10	Для меня важно всегда хорошо выглядеть.	4	4	4	4	4
11	Я пользуюсь немногими средствами по уходу за собой.	3,5	4	4,3	4,2	4
12	Мне нравится, как я выгляжу без одежды.	3,8	3,1	2,2	1,8	5
13	Я чувствую себя незащищенным/ незащищенной, если не могу ухаживать за своей внешностью, как нужно.	3,2	2,9	3,5	3,4	2
14	Обычно я надеваю то, что лежит под рукой, и мне неважно, как это выглядит.	1,97	2,4	1,67	1,4	4

Продолжение Таблицы 2

1 5	Мне нравится, как на мне сидит одежда.	3,94	2,9	4,17	3	2
1 6	Мне все равно, что окружающие думают о моей внешности.	3,4	2,9	2,5	2,6	4
1 7	Я стараюсь особенно ухаживать за волосами.	3,6	3,3	3,7	3,6	2
1 8	Мне не нравится мой внешний облик.	2,1	2,6	2,3	3,2	4
1 9	Я физически непривлекателен/ непривлекательна.	1,91	2,2	2,17	2,8	2
2 0	Я никогда не задумываюсь о своей внешности.	2	2	1	1	2
2 1	Я всегда стараюсь улучшить свой внешний вид.	3,9	3,5	4,5	4	4
2 2	Я придерживаюсь диеты с целью похудения.	2,84	2,7	3	4,2	4
2 3	Я пытался / пыталась сбросить вес, ограничивая себя в пище или придерживаясь радикальных диет. 1. Никогда. 2. Редко. 3. Иногда. 4. Часто. 5. Очень часто.	2,13	2,2	3,67	4	5
2 4	Мне кажется, что у меня: 1. Большой недобор в весе. 2. Недостаточный вес. 3. Нормальный вес. 4. Есть лишний вес. 5. Много лишнего веса.	3,4	4,2	4,2	4,8	4
2 5	Взглянув на меня, большинство бы подумало, что у меня: 1. Большой недобор в весе. 2. Недостаточный вес. 3. Нормальный вес. 4. Есть лишний вес. 5. Много лишнего веса.	3	3,5	3,67	4	4
2 6	Лицо (черты лица, цвет лица и состояние кожи).	4,2	3,5	4	3,8	2
2 7	Волосы (цвет, густота, структура).	4	4,1	3,8	3,4	5
2 8	Нижняя часть туловища (ягодицы, бедра, ноги).	3,7	3,5	3,3	2	1
2 9	Средняя часть туловища (талия, живот).	3,3	2,2	2,3	1,4	4
3 0	Верхняя часть туловища (грудная клетка или грудь, плечи, руки).	4,03	3,6	3,33	2,4	4

Окончание Таблицы 2

3 1	Мышечный тонус.	3,4	2,8	2,8	2,8	2
3 2	Вес.	3,5	2,2	2,2	1,4	2
3 3	Рост.	4,19	3,9	3,83	3,8	5
3 4	Внешность в целом.	4,2	3,9	4	3	2
	Оценка внешности.	3,4	3,0	3,0	2,7	3,0
	Ориентация на внешность.	3,4	3,6	3,6	3,5	3,3
	Удовлетворенность параметрами тела.	3,8	3,3	3,3	2,7	3,0
	Озабоченность лишним весом.	2,8	3,0	3,6	4,1	4,3
	Оценка собственного веса.	3,2	3,9	3,9	4,4	4,0

Таблица 3. – Сводная таблица результатов по методике исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина) (часть 1)

№ пп	Параметры исследования	норма у здоровых людей	легкая неудовлетворенность собственным телом	выраженная неудовлетворенность собственным телом	тяжёлая неудовлетворенность собственным телом	очень тяжёлая неудовлетворенность собственным телом
	Кол-во человек	32	10	6	5	1
1	АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ					
2	1. лицо в целом	4,1	4	4,5	4,2	4
3	Волосы.	4	4	4	4	3
4	Кожа (качество, цвет).	4	4	5	4	5
5	Форма лба.	2,6	2,4	2,5	2,8	2
6	Брови.	3,4	3,4	3,5	3,6	4
7	Глазной ареал.	3	3	4	3	4
8	Нос	3,06	3,2	3,5	3,8	3
9	Губы	3,47	3,9	3,5	4	4
10	Зубы	4	3,9	4,33	4,4	5
11	Подбородок	3	3	3	4	2
12	Ушная раковина	2,59	2,3	2,5	2,6	4
13	Лицо в профиль	3,4	2,6	3,3	4,2	2
14	2. Фигура	4	4	5	5	4
15	Рост	3	2	3	3	1
16	Вес	4	4	4	5	4
17	Гармония пропорций	4	4	4	4	4
18	Шея	3	3	4	4	4
19	Плечи	3	3	4	3	4
20	Область декольте	4	3	4	4	4
21	Грудь	4	3	4	4	4
22	Талия	4	4	4	5	4
23	Живот	4	4	4	5	4
24	Спина	4	3	3	4	4
25	Ягодицы	4	3	4	4	4
26	Бедра	4	3	4	4	4
27	Боковая контурная линия туловища (в фас)	3	3	4	4	2

Окончание Таблицы 3

28	Передняя контурная линия туловища (в профиль)	3	3	4	4	2
29	Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль)	4	3	4	4	2
30	3. Ноги	4	4	4	5	4
31	Форма ног	4	3	4	4	4
32	Верхняя часть (до колена)	4	4	4	4	4
33	Нижняя часть (от колена)	3,4	3,4	3,5	3,8	4
34	Ступни	3	2	2	3	5
35	Длина ног	3	3	3	3	4
36	4. Руки	3	3	4	3	4
37	Верхняя часть (до локтя)	3	3	4	4	4
38	Нижняя часть (от локтя)	3	3	4	3	4
39	Запястье	3	2	3	3	4
40	Кисть	4	3	3	3	5
41	Пальцы	3	3	4	3	5
42	Ногти	4	3	4	4	4
43	СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ					
44	5. Одежда	3,7	3,6	4	4,2	4
45	Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос	3	3	3	4	4
46	Комфортность (удобство)	4	4	4	5	5
47	Соответствие с пропорциями фигуры	4	4	4	4	4
48	Соответствие социальной роли	3	3	4	4	4
49	Соответствие с модой	3	2	3	3	3
50	Индивидуальность стиля	3	3	3	3	3
51	Соответствие возрасту	3	3	4	3	4
52	6. Аксессуары	3,4	3,4	3,8	3,2	3,8
53	Обувь	4	4	4	4	5
54	Сумки, зонты, платки	3	3	3	2	3
55	Украшения	3	3	4	3	3
56	Сочетаемость с одеждой	3,6	3,6	4	3,8	4
57	7. Косметика	3	3	4	3	4
58	Макияж	3	3	4	3	3
59	Маникюр	4	3	4	4	5
60	Педикюр	4	3	4	4	5
61	Духи	3	3	4	4	4
62	Прическа	4	3	4	4	5

Таблица 4. – Сводная таблица результатов по методике исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина) (часть 2)

№ пп	Параметры исследования	норма у здоровых людей	легкая неудовлетворенность собственным телом	выраженная неудовлетворенность собственным телом	тяжёлая неудовлетворенность собственным телом	очень тяжёлая неудовлетворенность собственным телом
	Кол-во человек	32	10	6	5	1
1	АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.					
2	1. Лицо в целом.	3,7	3,2	3,8	3,8	3
3	Волосы.	3,5	3,6	3,3	3,6	2
4	Кожа (качество, цвет).	3,3	3,2	3,8	3,2	2
5	Овал лица.	3,4	3,3	3,3	3,0	2
6	Форма лба.	3,3	3,7	3,8	3,8	4
7	Брови.	3,3	3,5	3,7	4,0	2
8	Глазной ареал.	3,5	3,7	3,8	3,8	3
9	Нос.	3,3	3,0	3,5	3,4	3
10	Губы.	3,4	3,3	4,5	4,2	3
11	Зубы.	3,2	3,2	3,8	3,8	3
12	Подбородок.	3,3	3,3	4,0	3,0	2
13	Ушная раковина.	3,5	3,6	4,0	3,8	2
14	Лицо в профиль.	3,2	3,3	3,5	2,8	2
15	2. Фигура.	3,3	2,9	3,0	2,0	2
16	Рост.	3,5	3,7	3,8	4,2	4
17	Вес.	2,9	2,4	1,8	1,6	1
18	Гармония пропорций.	3,3	3,3	3,2	3,4	1
19	Шея.	3,5	3,4	3,7	3,2	3
20	Плечи.	3,5	3,3	3,3	3,4	3
21	Область декольте.	3,3	3,2	3,7	3,2	3
22	Грудь.	3,2	3,5	3,7	2,8	3
23	Талия.	3,2	2,9	2,5	1,8	4
24	Живот.	2,7	2,2	2,5	1,6	2
25	Спина.	3,2	3,3	3,3	3,0	2
26	Ягодицы.	3,2	3,1	3,2	3,4	5
27	Бедра.	3,3	2,9	2,8	2,4	5

Продолжение Таблицы 4

28	Боковая контурная линия туловища (в фас).	3,2	3,3	3,0	2,4	2
29	Передняя контурная линия туловища (в профиль).	3,2	3,1	3,0	2,2	2
30	Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль).	3,2	3,0	3,0	2,4	2
31	3. Ноги.	3,5	3,4	3,0	2,8	2
32	Форма ног.	3,4	3,6	3,2	3,2	2
33	Верхняя часть (до колена).	3,2	3,2	2,7	2,4	2
34	Нижняя часть (от колена).	3,3	3,4	3,3	3,0	3
35	Ступни.	3,5	3,7	3,8	4,0	3
36	Длина ног.	3,5	3,3	3,8	3,2	2
37	4. Руки.	3,5	3,3	3,3	3,2	2
38	Верхняя часть (до локтя).	3,2	3,0	3,0	2,6	1
39	Нижняя часть (от локтя).	3,4	3,6	3,7	3,4	3
40	Запястье.	3,6	3,7	3,7	3,4	4
41	Кисть.	3,7	3,6	3,7	4,0	2
42	Пальцы.	3,6	3,5	3,7	3,6	2
43	Ногти.	3,7	3,7	3,7	4,0	1
44	СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.					
45	5. Одежда.	3,3	3,7	3,7	3,4	2
46	Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос.	3,4	3,6	3,7	3,6	3
47	Комфортность (удобство).	3,5	3,7	3,7	4,0	3
48	Соответствие с пропорциями фигуры.	3,5	3,7	3,7	3,4	3
49	Соответствие социальной роли.	3,4	3,6	3,8	3,6	3
50	Соответствие с модой.	3,1	3,5	3,3	3,4	3
51	Индивидуальность стиля.	3,2	3,3	3,7	3,4	2
52	Соответствие возрасту.	3,4	3,7	4,2	3,8	3
53	6. Аксессуары.	3,1	3,5	3,8	3,2	3
54	Обувь.	3,5	3,6	4,2	3,4	3
55	Сумки, зонты, платки.	3,1	3,7	3,8	2,6	3
56	Украшения.	3,1	3,7	3,8	3,0	3

Окончание таблицы 4

57	Сочетаемость с одеждой.	3,4	3,8	3,8	3,6	3
58	7. Косметика.	3,3	3,5	3,8	3,2	3
59	Макияж.	3,3	3,8	4,0	3,2	3
60	Маникюр.	3,5	3,5	3,8	3,8	2
61	Педикюр.	3,3	3,7	3,7	3,6	2
62	Духи.	3,4	3,9	3,7	4,0	4
63	Прическа.	3,3	3,6	3,8	3,6	2

Таблица 5. – Сводная таблица результатов по методике «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика»
В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной

Параметры исследования		норма у здоровых людей	легкая неудовлетворенность собственным телом	выраженная неудовлетворенность собственным телом	тяжёлая неудовлетворенность собственным телом	очень тяжёлая неудовлетворенность собственным телом
Кол-во человек		32	10	6	5	1
Я оцениваю свое лицо как...						
некрасивое	красивое	4,1	3,7	4,0	3,8	3,0
неизящное	изящное	3,9	3,5	3,2	3,0	1,0
невыразительное	выразительное	4,1	3,9	3,8	3,8	3,0
непривлекательное	привлекательное	4,2	3,8	4,3	3,6	4,0
заурядное	незаурядное	3,9	3,4	3,7	3,4	5,0
плохо сложенное	хорошо сложенное	4,1	3,2	4,0	3,6	3,0
нездоровое	здоровое	4,0	3,4	4,0	3,4	1,0
несексуальное	сексуальное	4,0	2,9	3,8	3,6	2,0
неухоженное	ухоженное	4,0	3,4	4,2	3,6	3,0
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	4,2	3,2	4,2	3,8	3,0
		4,0	3,4	3,9	3,6	2,8
Я оцениваю свое телосложение как...						
некрасивое	красивое	3,9	3,2	3,2	2,8	3,0
неизящное	изящное	3,7	2,9	2,5	2,4	2,0
невыразительное	выразительное	3,8	3,5	2,8	2,6	2,0
непривлекательное	привлекательное	3,9	3,4	3,0	2,8	2,0
заурядное	незаурядное	3,8	3,4	3,2	2,8	1,0
плохо сложенное	хорошо сложенное	3,9	3,3	3,7	3,0	2,0
нездоровое	здоровое	4,0	3,4	4,0	3,2	1,0
несексуальное	сексуальное	4,0	3,2	3,7	2,6	2,0
неухоженное	ухоженное	3,9	3,2	3,7	2,6	3,0
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	4,1	3,4	3,7	2,6	3,0
		3,9	3,3	3,3	2,7	2,1
Я оцениваю оформление мной внешнего облика (свою причёску, косметику, одежду, украшения) как...						
некрасивое	красивое	3,9	3,7	4,3	3,4	3,0
неизящное	изящное	3,8	3,2	4,0	2,8	2,0
невыразительное	выразительное	3,9	3,5	4,3	3,0	2,0
непривлекательное	привлекательное	4,1	3,8	4,2	3,6	3,0
заурядное	незаурядное	3,9	3,1	4,0	2,8	2,0

Окончание Таблицы 5

плохо сложенное	хорошо сложенное	4,0	3,4	4,3	3,2	3,0
нездоровое	здоровое	4,0	3,6	4,2	3,6	3,0
несексуальное	сексуальное	3,9	3,3	4,0	3,0	2,0
неухоженное	ухоженное	4,0	3,7	4,3	3,4	3,0
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	4,0	3,5	4,2	3,2	3,0
		3,9	3,5	4,2	3,2	2,6
Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику походку, взгляд и т.д.) как...						
некрасивое	красивое	4,0	3,7	4,0	3,4	3,0
неизящное	изящное	3,8	3,2	3,2	2,6	2,0
невыразительное	выразительное	4,0	3,7	3,7	3,0	2,0
непривлекательное	привлекательное	4,1	3,4	3,3	3,0	2,0
заурядное	незаурядное	4,0	3,5	3,7	3,0	1,0
плохо сложенное	хорошо сложенное	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0
нездоровое	здоровое	3,9	3,7	3,8	3,6	3,0
несексуальное	сексуальное	3,9	3,4	3,8	3,0	2,0
неухоженное	ухоженное	4,0	3,4	4,0	3,2	2,0
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	4,0	3,5	3,8	3,2	2,0
		4,0	3,6	3,7	3,1	2,1

Таблица 6. – Сводная таблица результатов по методике «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко

№ III	Параметры исследования	норма у здоровых людей				легкая неудовлетворенность собственным телом				выраженная неудовлетворенность собственным телом				тяжёлая неудовлетворенность собственным телом				очень тяжёлая неудовлетворенность собственным телом				
	Кол-во человек	32				10				6				5				1				
	Суждение	Я бы хотела попробовать	Использовала неоднократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	Я бы хотела попробовать	Использовала неоднократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	Я бы хотела попробовать	Использовала неоднократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	Я бы хотела попробовать	Использовала неоднократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	Я бы хотела попробовать	Использовала неоднократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	
		кол-во человек, проголосовавших				кол-во человек, проголосовавших				кол-во человек, проголосовавших				кол-во человек, проголосовавших				кол-во человек, проголосовавших				
1	Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	3	10	18	1		7	3		1	3	2			1	3	1			1		
2	Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатес, дыхательные упражнения	8	11	10	3	3	5	2		2	1	1	2	1	2	2			1			
3	Использование спа-процедур для изменения своей внешности	10	13	8	1	3	4	3		3	2	1		2	2	1			1			

Продолжение таблицы 6

4	Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	1	6	4	21	1	5		4	2	2		2	1	1		3			1
5	Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	9	2	1	20	5			5	2	2		2	2	1		2			1
6	Совершение своей внешности с помощью имплантантов	3	1		28	4			6		2		4	3			2		1	
7	Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	1			31	1			9	2			4	1			4			1
8	Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	12	3	3	14	7		2	1	3	1		2	4			1	1		
9	Коррекция формы своего тела с помощью диеты	3	14	11	4	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2				1
10	Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	3	10	11	8	2	2	2	4				1		3	2				1

Продолжение таблицы 6

11	Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	5	4	20	3	1	2	6	1		1	5		1	1	2	1	1			
12	Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	6	7	5	14	1	3	1	5		1	2	3	1	2		2	1			
13	Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	10	7	2	13	1	3	2	4	1	2	1	2	3	1		1	1			
14	Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	9	7		16	1	4	2	3	2	1	2	1		2		3	1			
15	Коррекция формы или цвета зубов	15	6	3	8	4	2	3	1	5			1	2	1		2	1			
16	Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	9	2	1	20		2	2	6					2			3				1
17	Изменение формы прически	6	10		16		4	6			2	4		1	3		1	1			
18	Изменение цвета волос	2	8	18	4		5	5			3	3		1	1	1	2	1			
19	Изменение длины или густоты волос путем наращивания	4	4	2	22		1	1	8	2			4	2			3				1

Продолжение таблицы 6

20	Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	5	8	15	4		3	5	2		1	4	1		2	2	1		1
21	Использование маникюра		2	30			2	8				6			1	4			1
22	Использование педикюра	1	3	27	1		3	7		1		5		1	1	3			1
23	Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	6	3	10	13	1	3	3	3	1		3	2	1	2	2			1
24	Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	5	9	15	3	1	3	5	1	1		5			1	2	2		1
25	Использование корректирующей одежды (например утягивающего белья) для коррекции своего тела	4	9	2	17		5	3	2		5	1		1	2		2		1
27	Ношение одежды ярких цветов	4	8	19	1		6	3	1	1	1	4			1	4			1
28	Ношение одежды темных тонов		7	23	2		1	8	1		2	4				5			1
29	Ношение одежды светлых тонов		5	27			5	5			1	4	1	1		4			1
30	Изменение стиля одежды	9	7	11	5	5	3	2		3	1	2		2	1		2	1	

Окончание таблицы 6

31	Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	5	12	11	4	1	2	5	2	2		3	1	3	1	1		1			
32	Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	2	3	20	7	1		9				6		1		3	1	1			
33	Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	5	3	23	1	2	1	7				6		1		4		1			
34	Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	19	5	1	7	7	1	1	1	3			3	3	1		1	1			

Таблица 7. – Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, у женщин нормативной группы

Суждение	Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	9,7	32,3	58,1	3,2
Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатесс, дыхательные упражнения	25,8	35,5	32,3	9,7
Использование спа-процедур для изменения своей внешности	32,3	41,9	25,8	3,2
Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	3,2	19,4	12,9	67,7
Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	29,0	6,5	3,2	64,5
Совершение своей внешности с помощью имплантантов	9,7	3,2	0,0	90,3
Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	3,2	0,0	0,0	100,0
Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	38,7	9,7	9,7	45,2
Коррекция формы своего тела с помощью диеты	9,7	45,2	35,5	12,9
Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов	9,7	32,3	35,5	25,8
Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	16,1	12,9	64,5	9,7
Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	19,4	22,6	16,1	45,2
Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	32,3	22,6	6,5	41,9
Изменение черт своего лица с помощью татуажа	29,0	22,6	0,0	51,6
Коррекция формы или цвета зубов	48,4	19,4	9,7	25,8
Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	29,0	6,5	3,2	64,5
Изменение формы прически	19,4	32,3	0,0	51,6
Изменение цвета волос	6,5	25,8	58,1	12,9
Изменение длины или густоты волос путем наращивания	12,9	12,9	6,5	71,0
Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	16,1	25,8	48,4	12,9
Использование маникюра	0,0	6,5	96,8	0,0
Использование педикюра	3,2	9,7	87,1	3,2
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	19,4	9,7	32,3	41,9
Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	16,1	29,0	48,4	9,7

Окончание таблицы 7

Использование корректирующей одежды для коррекции своего тела	12,9	29,0	6,5	54,8
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	12,9	25,8	61,3	3,2
Ношение одежды ярких цветов	0,0	22,6	74,2	6,5
Ношение одежды темных тонов	0,0	16,1	87,1	0,0
Ношение одежды светлых тонов	29,0	22,6	35,5	16,1
Изменение стиля одежды	16,1	38,7	35,5	12,9
Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	6,5	9,7	64,5	22,6
Скрытие недостатков внешности с помощью одежды	16,1	9,7	74,2	3,2
Подчеркивание достоинств внешности с помощью одежды	61,3	16,1	3,2	22,6
Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	9,7	32,3	58,1	3,2

Таблица 8. – Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, в группе женщин с легкой степенью неудовлетворенности собственным телом

Суждение	Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	0	70	30	0
Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатесс, дыхательные упражнения	30	50	20	0
Использование спа-процедур для изменения своей внешности	30	40	30	0
Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	10	50	0	40
Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	50	0	0	50
Совершение своей внешности с помощью имплантантов	40	0	0	60
Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	10	0	0	90
Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	70	0	20	10
Коррекция формы своего тела с помощью диеты	20	30	30	20
Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	20	20	20	40
Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	10	20	60	10
Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	10	30	10	50
Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	10	30	20	40
Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	10	40	20	30
Коррекция формы или цвета зубов	40	20	30	10
Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	0	20	20	60
Изменение формы прически	0	40	60	0
Изменение цвета волос	0	50	50	0
Изменение длины или густоты волос путем наращивания	0	10	10	80
Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	0	30	50	20
Использование маникюра	0	20	80	0
Использование педикюра	0	30	70	0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	10	30	30	30

Окончание таблицы 8

Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	10	30	50	10
Использование корректирующей одежды для коррекции своего тела	0	50	30	20
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	0	60	30	10
Ношение одежды ярких цветов	0	10	80	10
Ношение одежды темных тонов	0	50	50	0
Ношение одежды светлых тонов	50	30	20	0
Изменение стиля одежды	10	20	50	20
Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	10	0	90	0
Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	20	10	70	0
Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	70	10	10	10
Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	0	70	30	0

Таблица 9. – Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, в группе женщин с выраженной степенью неудовлетворенности собственным телом

Суждение	Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	16,7	50,0	33,3	0,0
Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатесс, дыхательные упражнения	33,3	16,7	16,7	33,3
Использование спа-процедур для изменения своей внешности	50,0	33,3	16,7	0,0
Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	33,3	33,3	0,0	33,3
Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	33,3	33,3	0,0	33,3
Совершение своей внешности с помощью имплантантов	0,0	33,3	0,0	66,7
Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	33,3	0,0	0,0	66,7
Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	50,0	16,7	0,0	33,3
Коррекция формы своего тела с помощью диеты	16,7	33,3	33,3	16,7
Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	0,0	83,3	0,0	16,7
Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	0,0	16,7	83,3	0,0
Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	0,0	16,7	33,3	50,0
Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	16,7	33,3	16,7	33,3
Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	33,3	16,7	33,3	16,7
Коррекция формы или цвета зубов	83,3	0,0	0,0	16,7
Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	0,0	0,0	0,0	0,0
Изменение формы прически	0,0	33,3	66,7	0,0
Изменение цвета волос	0,0	50,0	50,0	0,0
Изменение длины или густоты волос путем наращивания	33,3	0,0	0,0	66,7
Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	0,0	16,7	66,7	16,7
Использование маникюра	0,0	0,0	100,0	0,0
Использование педикюра	16,7	0,0	83,3	0,0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	16,7	0,0	50,0	33,3

Окончание таблицы 9

Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	16,7	0,0	83,3	0,0
Использование корректирующей одежды для коррекции своего тела	0,0	83,3	16,7	0,0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	16,7	16,7	66,7	0,0
Ношение одежды ярких цветов	0,0	33,3	66,7	0,0
Ношение одежды темных тонов	0,0	16,7	66,7	16,7
Ношение одежды светлых тонов	50,0	16,7	33,3	0,0
Изменение стиля одежды	33,3	0,0	50,0	16,7
Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	0,0	0,0	100,0	0,0
Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	0,0	0,0	100,0	0,0
Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	50,0	0,0	0,0	50,0
Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	16,7	50,0	33,3	0,0

Таблица 10. – Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, в группе женщин с тяжелой степенью неудовлетворенности собственным телом

Суждение	Я бы хотела попробовать	Использ овала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	0	20	60	20
Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатес, дыхательные упражнения	20	40	40	0
Использование спа-процедур для изменения своей внешности	40	40	20	0
Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	20	20	0	60
Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	40	20	0	40
Совершение своей внешности с помощью имплантантов	60	0	0	40
Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	20	0	0	80
Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	80	0	0	20
Коррекция формы своего тела с помощью диеты	20	40	40	0
Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	0	60	40	0
Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	20	20	40	20
Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	20	40	0	40
Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	60	20	0	20
Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	0	40	0	60
Коррекция формы или цвета зубов	40	20	0	40
Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	40	0	0	60
Изменение формы прически	20	60	0	20
Изменение цвета волос	20	20	20	40
Изменение длины или густоты волос путем наращивания	40	0	0	60
Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	0	40	40	20

Окончание таблицы 10

Использование маникюра	0	20	80	0
Использование педикюра	20	20	60	0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	20	40	40	0
Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	0	20	40	40
Использование корректирующей одежды для коррекции своего тела	20	40	0	40
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	0	20	80	0
Ношение одежды ярких цветов	0	0	100	0
Ношение одежды темных тонов	20	0	80	0
Ношение одежды светлых тонов	40	20	0	40
Изменение стиля одежды	60	20	20	0
Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	20	0	60	20
Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	20	0	80	0
Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	60	20	0	20
Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	0	20	60	20

Таблица 11. – Сравнительная частота действий, направленных на улучшение своих физических характеристик и внешности, в группе женщин с очень тяжелой степенью неудовлетворенности свои телом

Суждение	Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	0	100	0	0
Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатес, дыхательные упражнения	100	0	0	0
Использование спа-процедур для изменения своей внешности	100	0	0	0
Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	0	0	0	100
Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	0	0	0	100
Совершение своей внешности с помощью имплантантов	0	100	0	0
Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	0	0	0	100
Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	100	0	0	0
Коррекция формы своего тела с помощью диеты	0	0	100	0
Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	0	0	0	100
Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	100	0	0	0
Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	100	0	0	0
Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	100	0	0	0
Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	100	0	0	0
Коррекция формы или цвета зубов	100	0	0	0
Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	0	0	0	100
Изменение формы причёски	100	0	0	0
Изменение цвета волос	100	0	0	0
Изменение длины или густоты волос путем наращивания	0	0	0	100
Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	0	0	100	0
Использование маникюра	0	0	100	0
Использование педикюра	0	0	100	0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	0	0	100	0

Окончание Таблицы 11

Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	0	0	100	0
Использование корректирующей одежды для коррекции своего тела	0	100	0	0
Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	0	0	100	0
Ношение одежды ярких цветов	0	0	100	0
Ношение одежды темных тонов	0	0	100	0
Ношение одежды светлых тонов	100	0	0	0
Изменение стиля одежды	100	0	0	0
Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	100	0	0	0
Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	100	0	0	0
Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	100	0	0	0
Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	0	100	0	0

Протокол самостоятельно проведенной консультации № 1

Дата: 04.09.2022

Клиентка: Наталья, 32 года.

Запрос: Клиентка не удовлетворена собой, своими качествами, закомплексована, считает себя полной и непривлекательной для мужчин.

Семейное положение: разведена, есть двое детей.

Этап	Диалог	Примечания, комментарии
<p>I 5 минут</p>	<p>Консультант (К.): Добрый день, Наталья, проходите. Клиент: Здравствуйте К. Я рада видеть вас здесь. Очень надеюсь, что наш разговор будет приятным и полезным. Клиент: Спасибо, я тоже на это надеюсь. К. Расскажите, что вас привело ко мне? Можете поделиться любыми мыслями...</p>	<p>Установление контакта, поиск взаимопонимания. Клиента пришла на консультацию в плохом расположении духа. Первое впечатление о клиентке – замкнутая.</p>
<p>II 40 минут</p>	<p>Клиент: Я постоянно думаю о своем весе, о том, как выгляжу на людях. К. Какие эмоции на этом фоне вы испытываете? Клиент: Смущение, стремление избегать общения с людьми. Еще я постоянно пытаюсь похудеть, но не получается. В связи с этим, ощущаю безнадежность. К.: Что вы делаете для того, чтобы похудеть? Клиент: Я практикую частые диеты и голодание.</p>	<p>Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы Говорит в умеренном темпе. Видно, что немного расстроена и проблема ее тревожит.</p>

	<p>К.: Чего вы хотите в итоге добиться?</p> <p>Клиент: ощущать удовлетворённость своим телом, обрести гармонию между психикой и внешностью.</p> <p>К.: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?</p> <p>Клиент: наверное, настойчивость, упорство.</p> <p>К.: Предлагаю провести упражнение «Расслабляющее дыхание»</p> <p>Клиент: Хорошо, что нужно делать?</p> <p>К.: Закройте рот и сделайте вдох носом, считая до четырёх. Затем досчитайте до семи, всё время задерживая дыхание. После этого медленно со свистом выдохните, считая до восьми.</p> <p>К.: А теперь давайте составим список «Мои ожидания». Попробуйте изложить на бумаге то, что вы ожидаете получить от участия в консультировании.</p> <p>Клиент: хорошо, попробую.</p> <p>К.: Какие вы видите преимущества?</p> <p>Клиент: Их достаточно много.</p> <p>К.: Хорошо. Также я могу вам предложить обучиться приемам позитивной психотерапии: аффирмациям, позитивному мышлению. Аффирмации - позитивные утверждения, которые помогают изменить образ мыслей, помогают сформулировать свои желания и установки на будущее, мотивируя положительные перемены в жизни. Вы можете говорить себе: «Я сегодня смогу достичь желаемого», «Сегодня будет продуктивный день», «У</p>	<p>Обсуждение с клиенткой желаемого результата.</p> <p>Совместная выработка возможных решений проблемы.</p> <p>Составление плана действий для реализации клиенткой.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
--	---	--

	<p>меня много сил и энергии для преодоления трудностей» и т.д. Важно создать позитивный настрой, каждое утро говорить себе «Я смогу», «Я этого достойна» и др.</p> <p>Также могу вам порекомендовать</p> <p>К.: Да, я поняла, что главное, верить, что у меня всё получится. Важно самой на это настроиться.</p>	Инсайт
<p>III 5 минут</p>	<p>Клиент: Спасибо большое за действенные рекомендации.</p> <p>К.: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации.</p> <p>Клиент: Всего доброго.</p>	Уходила в хорошем настроении.

Протокол самостоятельно проведенной консультации № 2

Дата: 05.09.2022

Клиентка: Ольга, 32 года.

Запрос: Клиентка убеждена в том, что ей нужно похудеть. При этом, говорит о желании обратиться в клинику и сделать пластическую хирургию по коррекции тела. Семейное положение: замужем, есть ребенок 3 года.

Этап	Диалог	Примечания, комментарии
I 5 минут	Консультант (К.): Здравствуйте, Ольга, проходите, присаживайтесь. Клиент: Здравствуйте К. Я рада видеть вас здесь. Надеюсь, что наша встреча будет полезна для вас. Клиент: Спасибо. К. Можете рассказать, что вас привело ко мне? Можете поделиться любыми мыслями...	Установление контакта, поиск взаимопонимания. Клиента пришла на консультацию в хорошем расположении духа. Первое впечатление о клиентке – открыта для общения и сотрудничества.
II 40 минут	Клиент: Я недовольна собой. Еще и мой муж постоянно делает мне замечания, негативно отзывается о моей фигуре. К. Что вы думаете по этому поводу? Клиент: Мне кажется, с одной стороны, он прав, я немного запустила себя. Но это не повод постоянно меня этим упрекать. Каждый день у нас конфликты на этой почве. К.: Вы предпринимаете какие-либо меры для снижения частоты конфликтов? Клиент: Даже не знаю. Порой просто ухожу в другую комнату. К.: Чего вы хотите добиться в результате наших консультаций?	Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы Говорит в быстром темпе. Ощущается повышенная напряженность, взвинченность. Обсуждение с клиенткой желаемого результата.

	<p>Клиент: я бы хотела не ощущать себя толстой, быть довольной своим телом, быть желанной для мужа, не конфликтовать с ним.</p> <p>К.: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?</p> <p>Клиент: общительность, склонность к сотрудничеству, стремление к личностному росту.</p> <p>К.: Предлагаю провести упражнение «Кто Я?».</p> <p>Клиент: Хорошо.</p> <p>К.: Возьмите лист бумаги, разделите на три равные вертикальные колонки. Напишите в первой колонке в ответ на вопрос «Кто я?» десять слов-эпитетов. Сделайте это быстро, записывайте ответы в той последовательности, в которой они приходят в голову. Время 1–2 минуты. Во второй колонке ответьте на тот же вопрос, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши отец, мать или старшие родственники. Можете выбрать одного из них. Пишите также десять слов за 1–2 минуты. И в третьей колонке на этот же вопрос будет отвечать любой человек, которого вы выберете. Это может быть важный и значимый человек в вашей жизни (муж, ребенок, начальник, подруга) или малозначимый (сосед, случайный попутчик, знакомый). Итак, ваш избранник дает десять ответов на вопрос «Кто Вы такой». Теперь сравните все три набора ответов. Есть ли «генеральная» линия</p>	<p>Совместная выработка возможных решений проблемы.</p> <p>Составление плана действий для реализации клиенткой.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
--	---	--

	<p>вашего поведения, повторяющаяся во всех трех колонках, например, мать-дочь-хозяйка? Сколько совпадений? Можно сказать, что в этих характеристиках отражается ваша индивидуальность, уникальность?</p> <p>Клиент: Да, теперь понимаю, что мое тело уникально.</p> <p>К.: Теперь хочу вам предложить упражнение «Спонтанный, неструктурированный танец». Подойдите к зеркалу, я включу музыку и уйду в соседнюю комнату. У вас будет 3 минуты для того, чтобы побыть наедине с собой, попробуйте спонтанно потанцевать. Это привет к самовыражению и самораскрытию.</p>	Инсайт
<p>III 5 минут</p>	<p>Клиент: Спасибо вам, вы дали мне некий толчок для самоизменений.</p> <p>К.: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации.</p> <p>Клиент: До встречи.</p>	Уходила в хорошем настроении.

Протокол самостоятельно проведенной консультации № 3

Дата: 06.09.2022

Клиентка: Карина, 34 года.

Запрос: Клиентка не может смотреть себя в зеркало, чувствует себя полной и неуклюжей. Постоянно носит темную одежду, чтобы скрыть свои недостатки. Отчуждена от своего тела. Семейное положение: замужем, есть ребенок 4 года.

Этап	Диалог	Примечания, комментарии
<p style="text-align: center;">I 5 минут</p>	<p>Консультант (К.): Доброе утро, Карина, проходите, присаживайтесь.</p> <p>Клиент: Доброе утро.</p> <p>К. Я рада видеть вас здесь. Надеюсь, что наша встреча будет полезна для вас.</p> <p>Клиент: Спасибо, я тоже надеюсь.</p> <p>К. Расскажите, что вас привело ко мне? Можете поделиться любыми мыслями...</p>	<p>Установление контакта, поиск взаимопонимания.</p> <p>Первое впечатление о клиентке – серьезный, задумчивый, но общительный человек.</p>
<p style="text-align: center;">II 40 минут</p>	<p>Клиент: Не могу с негативных эмоций смотреть на себя в зеркало. Я такая большая и неуклюжая. Не хочется выходить лишний раз в люди. Такое ощущение, будто это тело не мое, будто это сон.</p> <p>К. Что вы чувствуете по этому поводу?</p> <p>Клиент: Беспомощность, постоянное беспокойство о своем весе, о выборе темной одежды, о том, как я неловко выгляжу.</p> <p>К.: Вы предпринимаете какие-либо меры для преодоления данного состояния?</p> <p>Клиент: Пробую сидеть на диетах. Ходить</p>	<p>Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы</p> <p>Говорит в быстром темпе. Ощущается повышенная напряженность, взвинченность.</p> <p>Обсуждение с клиенткой</p>

	<p>в бассейн или в зал мне стыдно. Бегать по утрам мне не хватает мотивации. На этом фоне часто ем сладкое – конфеты и пирожные, за что потом себя виню.</p> <p>К.: Чего вы хотите добиться в результате наших консультаций?</p> <p>Клиент: чувство комфорта, я бы хотела не ощущать себя толстой, быть довольной своим телом.</p> <p>К.: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?</p> <p>Клиент: постоянное желание учиться новому, наверное.</p> <p>К.: Предлагаю провести упражнение «Банк поглаживаний».</p> <p>Клиент: Хорошо.</p> <p>К.: Возьмите лист бумаги и продолжите предложения: «Я люблю себя за...», «Я уважаю себя за...». Упражнение выполняется 10 минут. Подсчитайте, сколько у вас позиций. Какие чувства вы испытали, делая упражнение? Вы исписали всю тетрадь? Вы переполнены чувством гордости?</p> <p>На верху листа большими буквами напишите «БАНК ПОГЛАЖИВАНИЙ».</p> <p>Вы будете заполнять лист каждый день, добавляя новые слова. Каждый вечер вы будете анализировать прошедший день, и фиксировать в Банке свои достижения. Вы будете учиться уважать себя, замечать свои успехи и достижения, даже самые незначительные. Все в копилку самоуважения!</p>	<p>желаемого результата.</p> <p>Совместная выработка возможных решений проблемы.</p> <p>Составление плана действий для реализации клиенткой.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
--	---	---

	<p>Прочь отрицательное отношение к себе. О себе можно думать и говорить только хорошо. Учитесь думать и относиться к себе позитивно! У вас много достоинств и положительных качеств.</p> <p>Хвалить себя за каждый поступок, за качества характера, за чувства, взгляды и суждения: «Я уважаю себя за то, что добрая и отзывчивая», «Я люблю себя за то, что я есть...».</p> <p>Будьте щедрыми, дарите поглаживания</p> <p>Клиент: Да, теперь понимаю, что должна и могу полюбить себя.</p>	Инсайт
<p>III 5 минут</p>	<p>К.: Вы должны награждать себя за изменения. Сегодняшние награды получают сегодня за сегодняшние усилия.</p> <p>Если вы хотите быть любимым сейчас, то должны любить сейчас. Завтрашней любви еще нет, вчерашняя уже была и за неё вознаграждение получено.</p> <p>Клиент: Спасибо вам за эмоциональную поддержку, она мне очень была нужна.</p> <p>К.: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации.</p> <p>Клиент: Всего доброго.</p>	Уходила в хорошем настроении.

Протокол самостоятельно проведенной консультации № 4

Дата: 07.09.2022

Клиентка: Диана, 24 года

Запрос: Клиентка хочет вернуть прежнюю привлекательность, которую потеряла из-за нервного срыва после потери работы, связанной с модельным бизнесом. Семейное положение: не замужем, нет детей.

Этап	Диалог	Примечания, комментарии
<p style="text-align: center;">I 5 минут</p>	<p>Консультант (К.): Здравствуйте, Диана, проходите, присаживайтесь.</p> <p>Клиент: Здравствуйте.</p> <p>К. Я рада видеть вас здесь. Надеюсь, что наша встреча будет полезна для вас.</p> <p>Клиент: Спасибо, я тоже надеюсь.</p> <p>К. Расскажите, что вас привело ко мне? Можете поделиться любыми мыслями...</p>	<p>Установление контакта, поиск взаимопонимания.</p> <p>Первое впечатление о клиентке – открытая, готова к сотрудничеству.</p>
<p style="text-align: center;">II 40 минут</p>	<p>Клиент: Не довольна собой. Очень хочу вернуться на работу, которая связана с модельным бизнесом и фотографией. Я ухodu в декретный отпуск, где набрала лишние килограммы. Все не могу от них избавиться, как и от самообвинения</p> <p>К. Что вы чувствуете по этому поводу?</p> <p>Клиент: У меня нет сил взять себя в руки. Постоянно оправдывают себя ребенком, какими-то обстоятельствами.</p> <p>К.: Вы предпринимаете какие-либо меры для преодоления данного состояния?</p> <p>Клиент: Ничего не делаю, не могу собрать волю в кулак и поставить перед собой конкретную цель.</p>	<p>Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы</p> <p>Говорит в быстром темпе. Ощущается повышенная напряженность, взвинченность.</p> <p>Обсуждение с клиенткой</p>

	<p>К.: Чего вы хотите добиться в результате наших консультаций?</p> <p>Клиент: ощущение комфорта, удовлетворённость собой.</p> <p>К.: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?</p> <p>Клиент: любовь в жизни, жизнерадостность.</p> <p>К.: Предлагаю провести упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся»</p> <p>Клиент: Хорошо.</p> <p>К.: Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе «зоны страха» и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: «Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся». Задача каждого — найти в себе минимум 3 страха.</p> <p>К.: Теперь другое упражнение «Принятие решений».</p> <p>Необходимо разделить листок бумаги пополам и расписать все преимущества и недостатки имеющихся вариантов решения. Затем проанализировать каждый пункт, все взвесить – и сделать выбор будет значительно проще.</p> <p>Клиент: Вы знаете, теперь понимаю, что должна научиться принимать решения, осознать в себе страхи, научиться их преодолевать. Тогда я смогу спокойно определиться, какими способами разрешу основную проблему снижения веса.</p>	<p>желаемого результата.</p> <p>Совместная выработка возможных решений проблемы.</p> <p>Составление плана действий для реализации клиенткой.</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Инсайт</p>
--	--	---

<p>III 5 минут</p>	<p>Клиент: Спасибо за встречу. К.: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации. Клиент: До свидания!</p>	<p>Уходила в хорошем настроении.</p>

Протокол самостоятельно проведенной консультации № 5

Дата: 08.09.2022

Клиентка: Алеся, 29 лет

Запрос: Клиентка страдает от чувства одиночества, от комплексов по поводу своего веса. Семейное положение: не замужем, детей нет.

Этап	Диалог	Примечания, комментарии
<p style="text-align: center;">I 5 минут</p>	<p>Консультант (К.): Добрый день, Алеся, проходите, присаживайтесь.</p> <p>Клиент: Здравствуйте, не очень хорошее.</p> <p>К. Я рада видеть вас здесь. Надеюсь, что наша встреча будет полезна для вас.</p> <p>Клиент: Спасибо, я тоже надеюсь.</p> <p>К. Как Ваше настроение?</p> <p>Поделитесь своими переживаниями?</p>	<p>Установление контакта, поиск взаимопонимания.</p> <p>Первое впечатление о клиентке – замкнутая, пессимистичная.</p>
<p style="text-align: center;">II 40 минут</p>	<p>Клиент: Чувствую себя одинокой. Кроме коллег на работе ни с кем не общаюсь, мужа и детей нет, а очень хочется уже семью. Но мне кажется, что с моей внешностью очень трудно найти себе пару.</p> <p>К. Что вы чувствуете по этому поводу?</p> <p>Клиент: Бессилие, страх остаться одной.</p> <p>К.: Вы предпринимаете какие-либо меры для преодоления данного состояния?</p> <p>Клиент: Иногда бегаю, иногда сижу на диетах, хожу в салоны красоты. Но потом срываюсь, кажется, что всё бесполезно. И тогда ничего не хочется делать.</p> <p>К.: Чего вы хотите добиться в результате наших консультаций?</p> <p>Клиент: хочу ощущать себя сексуальной и</p>	<p>Сбор информации, выделение конкретной проблемы для обсуждения. Поиск потенциальных возможностей и внутренних ресурсов которые могут быть полезны в разрешении проблемы</p> <p>Говорит медленно и вяло.</p> <p>Обсуждение с клиенткой</p>

	<p>привлекательной.</p> <p>К.: Какие качества, на ваш взгляд, могут вам помочь в достижении вашей цели?</p> <p>Клиент: трудолюбие, исполнительность, ответственность. Хотя в этом не уверена, что они могут мне помочь.</p> <p>К.: Предлагаю провести упражнение «Пути из одиночества»</p> <p>Клиент: Хорошо.</p> <p>К.: Вспомните случай, когда вам было особенно одиноко (здесь вам может помочь предыдущее упражнение). Запишите, пожалуйста, вкратце, как вы себя вели в этой ситуации, что вы предприняли, чтобы справиться с одиночеством.</p> <p>Затем переверните, пожалуйста, карточку, и отметьте, насколько такое поведение типично для вас.</p> <p>Карточки, на которых написана фраза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Когда мне было одиноко, я вел себя следующим образом... - На обороте карточки написано следующее так я поступаю почти всегда; так я поступаю иногда; такое поведение для меня совершенно необычно. <p>К.: Теперь другое упражнение, которое вам нужно выполнить в качестве домашнего задания.</p> <p>Необходимо написать сочинение для себя на тему «Что бы тебе хотелось сделать, чтоб стать счастливой?».</p> <p>Клиент: Хорошо, на следующей встрече возьму с собой это сочинение. Теперь я</p>	<p>желаемого результата.</p> <p>Совместная выработка возможных решений проблемы.</p> <p>Составление плана действий для реализации клиенткой.</p> <p>Выполнение упражнений</p>
--	---	---

	осознаю, что САМА могу изменить свой взгляд на мир. Соответственно, и люди ко мне потянутся, в том числе и мужчины.	Инсайт
III 5 минут	<p>Клиент: Большое спасибо за встречу и созданное настроение.</p> <p>К.: Пожалуйста, буду рада видеть вас на следующей консультации.</p> <p>Клиент: До встречи. Обязательно к вам еще приду!</p>	Уходила в спокойном состоянии. Была настроена на следующую встречу.

Результаты диагностики после проведения схемы психологического консультирования

Таблица 1. – Сводная таблица результатов по опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) у женщин экспериментальной группы

№ испытуемого	До	После
1	13	9
2	13	12
3	20	16
4	12	10
5	15	11
6	12	12
7	14	12
8	14	13
9	19	16
10	22	18
11	13	13
12	18	16
13	12	10
14	15	12
15	12	10
16	17	13
17	22	17
18	18	14
19	19	13
20	27	20
21	14	10
22	15	12
среднее	16,2	13,1

Таблица 2. – Сводная таблица результатов по опроснику MBSRQ (мультимодальный опросник отношения к собственному телу) у женщин экспериментальной группы

Параметры исследования		легкая неудов летвор енност ь собств енным телом	выраж енная неудов летвор енност ь собств енным телом	тяжёла я неудов летвор енност ь собств енным телом	очень тяжёла я неудов летвор енност ь собств енным телом
		10	6	5	1
1	Перед тем, как появиться в обществе, я всегда смотрю, как я выгляжу.	4,5	4,7	4,4	5
2	Я стараюсь покупать одежду, в которой я буду выглядеть наилучшим образом.	5	5	5	5
3	Мое тело сексуально привлекательно.	3,7	3,7	2,6	2
4	Я постоянно беспокоюсь, что у меня избыточный вес, или, что я могу его набрать.	2,2	3,1	3,8	4
5	Мне нравится, как я выгляжу.	3,6	3,8	2,8	2
6	При любой возможности, я смотрюсь в зеркало, чтобы проверить, как я выгляжу.	4	4	4	2
7	Пред тем, как выйти на улицу, обычно я трачу много времени на сборы.	3,3	3,3	3	2
8	Я очень остро чувствую даже незначительные изменения в своем весе.	2,1	3,7	4,2	4
9	Большинство людей считает, что я привлекателен / привлекательна.	4	3,8	4	4
10	Для меня важно всегда хорошо выглядеть.	4	4	4	4
11	Я пользуюсь немногими средствами по уходу за собой.	4	4,3	4,2	4
12	Мне нравится, как я выгляжу без одежды.	4	3,8	3	5
13	Я чувствую себя незащищенным/ незащищенной, если не могу ухаживать за своей внешностью, как нужно.	2,9	3,5	3,4	2
14	Обычно я надеваю то, что лежит под рукой, и мне неважно, как это выглядит.	2,4	1,67	1,4	4
15	Мне нравится, как на мне сидит одежда.	3,2	4,17	3,3	2
16	Мне все равно, что окружающие думают о моей внешности.	3,3	4	3	4
17	Я стараюсь особенно ухаживать за волосами.	3,3	3,7	3,6	2
18	Мне не нравится мой внешний облик.	3,4	3,4	3,4	4

Окончание таблицы 2

19	Я физически непривлекателен/ непривлекательна.	4	3,7	3,3	2
20	Я никогда не задумываюсь о своей внешности.	3	2	2	2
21	Я всегда стараюсь улучшить свой внешний вид.	3,5	4,5	4	4
22	Я придерживаюсь диеты с целью похудения.	1,1	3	3,2	4
23	Я пытался / пыталась сбросить вес, ограничивая себя в пище или придерживаясь радикальных диет: 1. Никогда. 2. Редко. 3. Иногда. 4. Часто. 5. Очень часто.	1,3	1,2	4	5
24	Мне кажется, что у меня: 1. Большой недобор в весе. 2. Недостаточный вес. 3. Нормальный вес. 4. Есть лишний вес. 5. Много лишнего веса.	4	4,2	4,8	4
25	Взглянув на меня, большинство бы подумало, что у меня: 1. Большой недобор в весе. 2. Недостаточный вес. 3. Нормальный вес. 4. Есть лишний вес. 5. Много лишнего веса.	3,5	2,3	4	4
26	Лицо (черты лица, цвет лица и состояние кожи).	4	4	3,8	2
27	Волосы (цвет, густота, структура).	4,1	4	4	5
28	Нижняя часть туловища (ягодицы, бедра, ноги).	4	4	4	3
29	Средняя часть туловища (талия, живот).	4	4	4	4
30	Верхняя часть туловища (грудная клетка или грудь, плечи, руки).	4	4	3,8	4
31	Мышечный тонус.	3,8	4	4	2
32	Вес.	4	4	3	2
33	Рост.	4	3,8	3,8	5
34	Внешность в целом.	4	4	3	3
	Оценка внешности.	3,6	3,8	3,1	3,0
	Ориентация на внешность.	3,7	3,7	3,6	3,3
	Удовлетворенность параметрами тела.	4,0	4,0	3,7	3,3
	Озабоченность лишним весом.	1,7	2,8	3,8	4,3
	Оценка собственного веса.	3,8	3,3	4,4	4,0

Таблица 3. – Сводная таблица результатов по методике исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина) (часть 1)

	Параметры исследования	До	После
1	АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ		
2	1. лицо в целом	4,2	4,5
3	Волосы	4	4
4	Кожа (качество, цвет)	4	4
5	Форма лба	2,6	2,5
6	Брови	3,4	3,5
7	Глазной ареал	3	4
8	Нос	3,1	3,5
9	Губы	3,6	3,5
10	Зубы	4	4
11	Подбородок	3,1	3
12	Ушная раковина	2,6	2,5
13	Лицо в профиль	3,4	2,6
14	2. Фигура	4,5	4,5
15	Рост	3	3
16	Вес	3,8	3,9
17	Гармония пропорций	4	4
18	Шея	3,8	3,9
19	Плечи	3	3,9
20	Область декольте	3,8	4
21	Грудь	4	4
22	Талия	3,8	4
23	Живот	4	4
24	Спина	4	3
25	Ягодицы	4	4
26	Бедра	4	4
27	Боковая контурная линия туловища (в фас)	3	4
28	Передняя контурная линия туловища (в профиль)	3	3
29	Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль)	4	3
30	3. Ноги	4,3	4,3
31	Форма ног	4	3
32	Верхняя часть (до колена)	4	4
33	Нижняя часть (от колена)	3,4	3,4
34	Ступни	3	2
35	Длина ног	3	3
36	4. Руки	3,5	3,5
37	Верхняя часть (до локтя)	3	3

Окончание таблицы 3

38	Нижняя часть (от локтя)	4	4
39	Запястье	4	4
40	Кисть	4	4
41	Пальцы	3	4
42	Ногти	4	3
43	СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ		
44	5. Одежда	4,0	3,6
45	Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос	4	3
46	Комфортность (удобство)	4	4
47	Соответствие с пропорциями фигуры	4	4
48	Соответствие социальной роли	4	3
49	Соответствие с модой	4	2
50	Индивидуальность стиля	4	3
51	Соответствие возрасту	4	3
52	6. Аксессуары	4	3,8
53	Обувь	4	4
54	Сумки, зонты, платки	4	3
55	Украшения	4	3
56	Сочетаемость с одеждой	4	4
57	7. Косметика	3,5	3,5
58	Макияж	3	3
59	Маникюр	4	4
60	Педикюр	4	4
61	Духи	4	4
62	Прическа	4	4

Таблица 4. – Сводная таблица результатов по методике исследования самоотношения к Образу Физического Я (А.Г. Черкашина) (часть 2)

№ пп	Параметры исследования	До	После
1	АНАТОМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ		
2	1. лицо в целом	3,5	3,8
3	Волосы	3,5	3,3
4	Кожа (качество, цвет)	3,3	3,8
5	Овал лица	3,1	3,3
6	Форма лба	3,3	3,8
7	Брови	3,3	3,7
8	Глазной ареал	3,5	3,8
9	Нос	3,3	3,5
10	Губы	3,4	4,5
11	Зубы	3,2	3,8
12	Подбородок	3,3	4,0
13	Ушная раковина	3,5	4,0
14	Лицо в профиль	3,2	3,5
15	2. Фигура	2,5	2,7
16	Рост	2,5	2,7
17	Вес	1,9	2,4
18	Гармония пропорций	2,3	3,2
19	Шея	3,5	3,4
20	Плечи	3,5	3,3
21	Область декольте	3,3	3,2
22	Грудь	3,2	3,5
23	Талия	2,5	2,9
24	Живот	2,0	2,2
25	Спина	3,2	3,3
26	Ягодицы	3,2	3,1
27	Бедра	2,4	2,9
28	Боковая контурная линия туловища (в фас)	2,4	3,3
29	Передняя контурная линия туловища (в профиль)	2,2	3,1
30	Задняя контурная линия спины и ягодиц (в профиль)	2,4	3,0
31	3. Ноги	3,5	3,4
32	Форма ног	3,4	3,6
33	Верхняя часть (до колена)	3,2	3,2
34	Нижняя часть (от колена)	3,3	3,4
35	Ступни	3,5	3,7
36	Длина ног	3,5	3,3
37	4. Руки	2,9	3,3

Окончание таблицы 4

38	Верхняя часть (до локтя)	2,2	3,0
39	Нижняя часть (от локтя)	2,4	3,6
40	Запястье	2,6	3,7
41	Кисть	2,7	3,6
42	Пальцы	3,6	3,5
43	Ногти	3,7	3,7
44	СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ		
45	5. Одежда	3,2	4,0
46	Сочетание цветовой гаммы с цветом кожи, глаз волос	3,4	4
47	Комфортность (удобство)	3,5	4
48	Соответствие с пропорциями фигуры	3,5	4
49	Соответствие социальной роли	3,4	4
50	Соответствие с модой	3,1	4
51	Индивидуальность стиля	3,2	4
52	Соответствие возрасту	3,4	4
53	6. Аксессуары	3,4	3,4
54	Обувь	3,5	3,9
55	Сумки, зонты, платки	4	4
56	Украшения	4	4
57	Сочетаемость с одеждой	3,4	3,8
58	7. Косметика	3,4	3,9
59	Макияж	3,3	4
60	Маникюр	3,5	4
61	Педикюр	3,3	3,7
62	Духи	3,4	3,9
63	Прическа	3,3	3,6

Таблица 5. – Сводная таблица результатов по методике «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика»
В.А. Лабунской и Е.В. Белугиной

Параметры исследования		До	После
Я оцениваю свое лицо как...			
некрасивое	красивое	3,7	4
неизящное	изящное	3,5	3,2
невыразительное	выразительное	3,9	3,8
непривлекательное	привлекательное	3,8	4,3
заурядное	незаурядное	3,4	3,7
плохо сложенное	хорошо сложенное	3,2	4
нездоровое	здоровое	3,4	4
несексуальное	сексуальное	2,9	3,8
неухоженное	ухоженное	3,4	4,2
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	3,2	4,2
		3,4	3,9
Я оцениваю свое телосложение как...			
некрасивое	красивое	3,2	3,2
неизящное	изящное	2,9	2,5
невыразительное	выразительное	3,5	2,8
непривлекательное	привлекательное	3,4	3
заурядное	незаурядное	3,4	3,2
плохо сложенное	хорошо сложенное	3,3	3,7
нездоровое	здоровое	2,6	4
несексуальное	сексуальное	3,2	3,7
неухоженное	ухоженное	2,6	3,7
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	2,6	3,7
		2,9	3,3
Я оцениваю оформление мной внешнего облика (свою прическу, косметику, одежду, украшения) как...			
некрасивое	красивое	3,7	4,3
неизящное	изящное	3,2	4
невыразительное	выразительное	3,5	4,3
непривлекательное	привлекательное	3,8	4,2

Окончание таблицы 5

некрасивое	красивое	3,7	4,3
неизящное	изящное	3,2	4
невыразительное	выразительное	3,5	4,3
непривлекательное	привлекательное	3,8	4,2
заурядное	незаурядное	2,2	4
плохо сложенное	хорошо сложенное	3,4	4,3
нездоровое	здоровое	3,6	4,2
несексуальное	сексуальное	2,8	4
неухоженное	ухоженное	3,7	3,9
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	3,5	3,6
		3,4	3,6
Я оцениваю свое выразительное поведение (жесты, мимику походку, взгляд и т.д.) как...			
некрасивое	красивое	3,7	3,9
неизящное	изящное	3,2	3,2
невыразительное	выразительное	3,7	3,7
непривлекательное	привлекательное	3,4	3,3
заурядное	незаурядное	3,5	3,7
плохо сложенное	хорошо сложенное	3,5	3,8
нездоровое	здоровое	3,7	3,8
несексуальное	сексуальное	3,1	3,8
неухоженное	ухоженное	2,5	3,8
непривлекательное для мужчин	привлекательное для мужчин	3,1	3,8
		3,1	3,5

Таблица 6. – Сводная таблица результатов по методике «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности» А.А. Гавриленко

№ пп	Параметры исследования Суждение	до				после			
		Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать	Я бы хотела попробовать	Использовала однократно	Регулярно использую	Никогда не буду использовать
		кол-во человек, проголосовавших				кол-во человек, проголосовавших			
1	Коррекция формы своего тела с помощью занятий фитнесом (аэробика, тренажерный зал)	1	12	8	1	1	5	5	1
2	Коррекция формы своего тела с помощью занятий йогой, пилатесс, дыхательные упражнения	7	8	5	2	4	3	3	2
3	Использование спа-процедур для изменения своей внешности	9	8	5	0	6	4	2	0
4	Изменение собственной внешности с помощью пирсинга, татуировок	4	8	0	10	3	3	0	6
5	Изменение собственной внешности с помощью пластической операции	9	3	0	10	4	3	0	5
6	Совершение своей внешности с помощью имплантантов	7	3	0	12	3	3	0	6
7	Использование пластической хирургии, чтобы стать более похожей на своего кумира	4	0	0	18	3	0	0	9
8	Использование косметической хирургии для борьбы с возрастными изменениями внешности	15	1	2	4	8	1	0	3
9	Коррекция формы своего тела с помощью диеты	4	7	8	3	2	4	5	1
10	Коррекция своей внешности с помощью употребления легких препаратов (биодобавки, витамины, безрецептурные препараты)	2	10	4	6	0	8	2	2

Продолжение таблицы 6

11	Изменение черт своего лица с помощью экспресс макияжа (около 10 мин в день)	3	4	13	2	2	2	7	1
12	Изменение черт своего лица с помощью тщательного макияжа (около 1 часа в день)	3	6	3	10	2	3	2	5
13	Изменение черт своего лица с помощью профессионального макияжа (около 1 часа в день)	6	6	3	7	5	3	1	3
14	Изменение черт своего лица с помощью декоративного татуажа	4	7	4	7	3	3	2	4
15	Коррекция формы или цвета зубов	12	3	3	4	8	1	0	3
16	Изменение цвета глаз с помощью контактных линз	2	2	2	10	2	0	0	4
17	Изменение формы прически	2	9	10	1	2	5	4	1
18	Изменение цвета волос	2	9	9	2	2	4	4	2
19	Изменение длины или густоты волос путем наращивания	4	1	1	16	4	0	0	8
20	Использование маникюра с художественным оформлением ногтей	0	6	12	4	0	3	7	2
21	Использование маникюра	0	3	19	0	0	1	11	0
22	Использование педикюра	2	4	16	0	2	1	9	0
23	Использование педикюра с художественным оформлением ногтей	3	5	9	5	2	2	6	2
24	Использование украшений и аксессуаров для улучшения своей внешности	2	4	13	3	1	1	8	2
25	Использование корректирующей одежды (например утягивающего белья) для коррекции своего тела	1	13	4	4	1	8	1	2

Окончание таблицы 6

27	Ношение одежды ярких цветов	1	8	12	1	1	2	9	0
28	Ношение одежды темных тонов	0	3	18	1	0	2	10	0
29	Ношение одежды светлых тонов	1	6	14	1	1	1	9	1
30	Изменение стиля одежды	11	5	4	2	6	2	2	2
31	Ношение одежды, подчеркивающей сексуальность	7	3	9	3	6	1	4	1
32	Соккрытие недостатков собственной внешности с помощью одежды	3	0	18	1	2	0	9	1
33	Подчеркивание достоинств собственной внешности с помощью одежды	4	1	17	0	2	0	10	0
34	Использование услуг стилиста-имиджмейкера для улучшения собственной внешности	14	2	1	5	7	1	0	4

Таблица 1. – Индивидуальные результаты изучения принятия собственного тела у женщин экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента

№ испытуемого	До	После
1	2	1
2	2	2
3	4	3
4	2	1
5	3	1
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	4	3
10	4	3
11	2	2
12	3	3
13	2	1
14	3	2
15	2	1
16	3	2
17	4	3
18	3	2
19	4	2
20	5	4
21	2	1
22	3	2

1 – женщины с нормальным уровнем неудовлетворённости собственным телом;

2 – женщины с легкой неудовлетворенностью собственным телом;

3 – женщины с выраженной неудовлетворенностью собственным телом;

4 – женщины с тяжелой неудовлетворенностью собственным телом;

5 – женщины с очень тяжелой неудовлетворенностью собственным телом.

Расчет статистического критерия

Рассмотрим расчет Т-критерия Вилкоксона

Таблица 1. - Расчет по опроснику образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) у женщин до и после проведения консультирования

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	13	9	-4	4	16
2	13	12	-1	1	3.5
3	20	16	-4	4	16
4	12	10	-2	2	7
5	15	11	-4	4	16
6	12	12	0	0	1.5
7	14	12	-2	2	7
8	14	13	-1	1	3.5
9	19	16	-3	3	11
10	22	18	-4	4	16
11	13	13	0	0	1.5
12	18	16	-2	2	7
13	12	10	-2	2	7
14	15	12	-3	3	11
15	12	10	-2	2	7
16	17	13	-4	4	16
17	22	17	-5	5	20
18	18	14	-4	4	16
19	19	13	-6	6	21
20	27	20	-7	7	22
21	14	10	-4	4	16
22	15	12	-3	3	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

Результат: $T_{Эмп} = 3$

Критические значения T при $n=22$

n	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
22	55	75

Полученное эмпирическое значение $T_{Эмп}$ находится в зоне значимости.

Вывод: различия достоверны.

Таблица 2. – Значимость различий по показателям между показателями отношения к собственному телу у женщин до и после реализации схемы индивидуального консультирования

Шкала	$T_{Эмп}$	Значимость различий
Оценка внешности	$T=22$	$p \leq 0.05$
Ориентация на внешность	$T=184$	$p > 0.05$
Удовлетворенность параметрами тела	$T=36$	$p \leq 0.05$
Озабоченность лишним весом	$T=40$	$p \leq 0.05$
Оценка собственного веса	$T=195,5$	$pp > 0,05$

По шкалам «Оценка внешности», «Удовлетворенность параметрами тела», «Озабоченность лишним весом» различия являются статистически значимыми после реализации схемы индивидуального консультирования.