

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ
ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ВЕСА**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента(ки) 2 курса 244 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля Диагностика и коррекция психического развития
факультета психолого-педагогического и специального образования
ФИЛЬЧЕНКОВОЙ АЛЕНЫ КОНСТАНТИНОВНЫ

Научный руководитель
кандидат психол.наук, доцент _____

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор _____

Р.М.Шамионов

Саратов
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ВЕСА.....	
1.1 Современные психологические подходы к изучению самоотношения у мужчин и женщин.....	
1.2 Гендерные особенности самоотношения к своему телу в современном обществе.....	
1.3 Проблема веса, как современная проблема общества.....	
Выводы по главе 1.....	
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ВЕСА.....	
2.1 Цели, задачи и методики исследования.....	
2.2 Описание результатов эмпирического исследования.....	
2.3 Анализ результатов исследования.....	
Выводы по главе 2.....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРА.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ А Описание исследовательских методик.....	

Известно, что в практике человеческого общения, взаимного познания, существенную роль играет внешность человека, и в большинстве случаев люди строят свое отношение друг к другу на основе впечатления от внешнего облика человека. Поэтому в начальные моменты межличностного взаимодействия эстетическая привлекательность внешности играет первостепенную роль. Помимо физической красоты эстетическую привлекательность определяют и экспрессивные качества внешнего облика. Избыточный вес и излишняя худоба не только деформирует внешность, но и изменяет походку, мимику, пластику тела и самовосприятие себя. Но не все люди признают наличие проблем с собственным весом, а бывает, выходят за рамки нормы намеренно.

Психологами давно подмечена интересная закономерность: важно не то, что с нами в жизни происходит, а как мы к этому относимся. Та же ситуация и с ныне популярной темой проблем веса: есть женщины и мужчины, которые любят и ценят себя при любом весе, а есть и стройные люди с пропорциональной фигурой, которые себя недооценивают.

На поведение людей самым серьезным образом влияет то, как они воспринимают свое собственное тело, а также их представления о том, как его воспринимают другие. На людей опосредовано влияют общественные и культурные идеалы физической красоты, которые мешают позитивному самоотношению. Но оно очень важно, ведь если человек чувствует себя непривлекательным или в той или иной степени физически неполноценным, такое самовосприятие, вероятно, будет существенно влиять на другие стороны его жизни.

Внешность играет важную роль в формировании суждений о человеке. Томпсон дал определение телесного образа на основе трех основных составляющих: 1) перцептивный компонент, отражающий представление человека о его собственной физической внешности; 2) оценочный, включающий в себя установки человека в отношении своего тела - ценность (степень удовлетворенности или неудовлетворенности своим телом) и

валентность (мера значимости телесного образа для самооценки); 3) поведенческий компонент, который связан со степенью влияния восприятий или ощущений человека в отношении собственного тела на его поведение.

Итак, проблема с весом, являясь комплексной гуманитарной проблемой, охватывает самые разные сферы жизни человека и общества. Анализ в социальном аспекте показывает, что предпосылки и негативные последствия избыточного или недостаточного веса касаются самых различных социальных групп и может также рассматриваться в аспекте половых различий. В основном проблемы самоотношения возникают у людей с реальным или мнимым избыточным весом. Распространенность избыточного веса увеличилась почти на 15 процентов за последнее десятилетие, что влечет за собой увеличение количества людей, неудовлетворенных своим внешним обликом. Поэтому изучение особенностей самоотношения людей с проблемами веса становится все более актуальной.

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди зарубежных и отечественных исследований можно назвать работы Р. Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Пантелеева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Р. Щавельзона, изучавших особенности строения самоотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М.И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И.Г. Чеснова, С.Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Бернс, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

В отечественной социальной психологии проблема восприятия собственной внешности затрагивает следующие аспекты: изучение роли первого впечатления на формирование понятия о другом человеке как личности, связи представления о собственной внешности и общения (А.А.

Бодалев, В.Н. Панферов); влияния представления о собственной внешности на понимание своей личности (А.Г. Гусева, В.Н. Куницина).

Объект исследования - самоотношение личности.

Предмет исследования - гендерные особенности самоотношения у молодых людей с проблемами веса.

Цель нашего исследования выявить различия и сходства в самоотношении юношей и девушек с проблемами веса.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ основных особенностей и структуры самоотношения личности.

2. Выявить внешние и внутренние факторы, формирующие самоотношение у людей с проблемами веса.

3. Провести изучение отношения к своему телу и исследовать сходства и различия в структуре самоотношения у юношей и девушек с проблемами веса.

4. Провести статистический анализ и интерпретацию полученных в результате исследования данных.

Гипотеза: мы предполагаем, что параметры самоотношения юношей и девушек с проблемами веса различны, а именно, что девушки более негативно воспринимают свой лишний вес по сравнению с юношами и на основе оценки своей внешности более склонны к формированию негативного образа своего тела.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; беседа; анкетирование; психодиагностика; статистические методы обработки данных (критерий Манна-Уитни).

В исследовании применяли следующие **методики:**

1. «ОСО – Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);

2. «Опросник образа собственного тела» (О.А. Скугаревский);

3. Методика «Маскулинность-Феминность» (Сандра Бем).

Практическая значимость работы. Выявленные особенности самоотношения женщин и мужчин позволяют более дифференцированно подходить к психологической коррекции и обогащают психологическую практику новым методическим и методологическим инструментарием, что позволяет использовать полученные результаты в групповой и индивидуальной психологической работе.

На основе теоретического анализа литературы по проблеме исследования были сделаны следующие выводы.

Самоотношение личности является сложноструктурированным психическим образованием, отражающим эмоциональную позицию личности по отношению к себе. Анализ психологических исследований самоотношения, выполненных отечественными и зарубежными авторами, показывает, что самоотношение является стержневым психологическим образованием, состоящим из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и конативного. Выполняет следующие функции: отображения себя, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты. К наиболее употребляемым категориям, раскрывающим сущность понятия, можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе».

Отношение к телу – это один из аспектов самоотношения, тесно связанный с самооценкой субъекта. Общая уверенность в себе увеличивает удовлетворенность телом, но, как показывают исследования, и реальное изменение параметров тела в желаемую сторону повышает самооценку. Это позволяет предположить, что связь отношения к телу с гендерными характеристиками опосредована самооценкой.

В структуре представления человека о себе большое место занимает представление об образе тела. Его формирование начинается в детстве и особенно активно протекает в подростковом и юношеском возрасте, психологические особенности которого характеризуются бурным развитием

самосознания. Это определяет рост требований к окружающим людям и к самим себе, что оказывает непосредственное влияние на самооценку личности. Наиболее остро данная проблема касается женщин, которые значительно болезненнее мужчин реагируют на любое отклонение от общепринятой нормы, поэтому в их самосознании озабоченность своим телом занимает особое положение. Значительное влияние на становление и развитие образа тела оказывают окружающие люди. Однако, в процессе формирования образа тела, также важную роль играют собственные ощущения человека, его «чувствование» собственного тела. Выделение своего тела из окружающей среды происходит благодаря ощущению границ собственного тела и является сугубо индивидуальным и субъективным, поскольку разные люди ощущают границы своего тела с разной четкостью.

Тело считается красивым и признается эталоном лишь при одобрении общества и установлении им социокультурных норм. Поиск идеала красоты женского тела был актуальным во все исторические периоды жизни человека, вместе с тем, он никогда не был стабильным. Созданный, таким образом, жесткий идеал внешности оказывает существенное влияние на формирование «образа тела» через различные средства массовой информации. Несоответствие реального образа физического «Я» идеальному может оказывать влияние не только на самооценку своего тела, но и на самопринятие и аутосимпатию в целом.

По данным ВОЗ за последние 10 лет количество людей с избыточным весом увеличилось на 15%. Повышение массы тела влечет за собой множество проблем медицинского, социального, психологического характера. Однако в современном обществе растет число людей с так называемой мнимой полнотой. Такие люди, обладая нормальным с точки зрения физиологии телосложением, считают свой вес излишним (что чаще) или недостаточным (что реже). Вследствие этого возникает психологическая проблема с которой человек самостоятельно справиться не в состоянии.

Тело считается красивым и признается эталоном лишь при одобрении общества и в рамках установленных обществом социокультурных норм. Поиск идеала красоты тела, и мужского и, тем более женского, был актуальным во все исторические периоды жизни человека, вместе с тем, он никогда не был стабильным. Созданный, таким образом, жесткий идеал внешности оказывает существенное влияние на формирование «образа тела» через различные средства массовой информации. Несоответствие реального образа физического «Я» идеальному может оказывать влияние не только на самооценку своего тела, но и на самоотношение, самопринятие и аутосимпатию в целом.

Указанная проблема возникает и у мужчин и у женщин и мы предположили, что у молодых людей, ощущающих свой вес проблемным могут существовать гендерные особенности самовосприятия и самоотношения.

Планируя изучение гендерных особенностей самоотношения молодых людей с проблемами веса мы сформулировали гипотезу исследования и предположили, что параметры самоотношения юношей и девушек с проблемами веса различны, а именно, что девушки более негативно воспринимают свой лишний вес по сравнению с юношами и на основе оценки своей внешности более склонны к формированию негативного образа своего тела.

На основе методики ООСТ, которая позволяет получить глобальную оценку удовлетворенности/неудовлетворенности своим телом, т. е. как сам человек воспринимает свой вес, формы тела – позитивно или негативно – и чтобы в своей внешности он хотел изменить, у юношей диагностирован показатель на уровне выше среднего (6,34 стенайн), у девушек показатель трактуется как высокий (7,86). Показатели выше 7 стенайн интерпретируются как высокий уровень неудовлетворенности своим телом. При этом соотношение рост/вес, выраженный в ИМТ, находится в пределах физиологической нормы.

Анализируя полученные данные, мы заметили, что у юношей четко выделяются две группы. Юноши 1 группы (18 человек) неудовлетворены своим весом и хотели бы его изменить, как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Юноши 2 группы (25 человек) удовлетворены своим весом, но хотели бы изменить формы своего тела (как говорили сами юноши, выглядеть более атлетичными, спортивными).

У девушек показатель неудовлетворенности своим телом намного превышает норму, т. е. подавляющее большинство девушек (42 человека) недовольны своим весом, хотели бы его уменьшить и прикладывают массу усилий для достижения указанной цели (диеты, тренировки в спортзале, фитнес-клубе и т. п.).

У юношей и девушек с проблемами с весом значительно отличаются показатели по шкалам самоуважение и аутосимпатия. Остальные показатели самоотношения статистически отличаются незначимо, поэтому можно говорить о сходстве общего самоотношения, ожидаемого отношения со стороны окружающих и самоинтереса. Девушки в большей степени склонны обвинять себя в своих проблемах с весом, у них в большей степени, чем юношей сформирован негативный образ своего тела, они более эмоционально реагируют на изменения внешнего облика. Низкая самооценка формирует у девушек склонность к самообвинению и аутоагрессии. При этом девушки, в отличие от юношей, свою энергию и свои усилия направляют на попытку что-то изменить в своей внешности. Такие попытки выражаются в увлечении различными диетами, занятиях спортом, иногда чрезмерным. Юноши с проблемами с весом, негативно оценивая свой внешний телесный облик, представляют себе образ идеального тела, но при этом не верят в то, что смогут что-то кардинально в своей внешности изменить. Юноши действуют в реальности исходя из внешних обстоятельств считая, что в будущем можно будет что-то изменить. Таким образом, девушки, считая свою фигуру не красивой, а вес не соответствующим норме, стремятся эту

ситуацию исправить, прилагают к этому серьезные усилия, а юноши, мечтая иметь красивую фигуру, мало что для этого делают.

При этом и юноши и девушки одинаково считают себя неинтересными для окружающих и не ждут от них симпатии, считая, что их проблемы в социальных контактах напрямую связаны с их проблемами с весом и особенностями строения фигуры. Такая позиция приводит девушек к попыткам изменить свою внешность, а юношей к сокращению количества социальных контактов. Анализируя особенности молодых людей, включенных в выборку, мы пришли к выводу – реально проблемы с излишним или недостаточным весом у испытуемых единицы (мы изучали индекс массы тела и его отклонения от нормы). У испытуемых с нормальной массой тела выявляется субъективное негативное самоотношение и искажение образа зеркального Я, что влечет за собой различные психологические проблемы, начиная с легкой неудовлетворенности своим внешним видом и попыток изменить свою внешность с помощью одежды до возникновения анорексии и социальной изоляции.

На наш взгляд негативный образ собственного тела сформировался у испытуемых под влиянием внешних обстоятельств. В обществе в течение нескольких десятилетий возрастает тенденция оценки человека по внешнему виду, а конкретнее по фигуре и телосложению. Идеалом в современном обществе является худощавая спортивная фигура (мужская и, в большей степени женская). Из различных источников подростки и молодые люди усваивают, что успешный человек – стройный человек. Если вес выходит за рамки нормы, социальные возможности человека снижаются. Указанные идеалы формируют у молодых людей недовольство своей фигурой и весом и на этой основе формируются различные комплексы, связанные с собственным весом.

Также среди причин можно отметить тот факт, что молодой возраст – время активного поиска спутника жизни и брачного партнера. Девушки, в стремлении выйти замуж, стремятся изменить свою внешность, фигуру, вес,

считая их не идеальными. У мужчин данная тенденция немного ниже. Неудачи в межличностных и межполовых отношениях влияют на развитие комплекса неполноценности и развитие негативного образа своего тела.

Таким образом, в результате исследования были выявлены следующие различия у юношей и девушек с проблемами с весом: в уровне самоконтроля и в стремлении изменить свой вес и фигуру (у девушек они больше выражены) и в уровне аутосимпатии – девушки более склонны винить себя в своих «проблемах» с весом, у них ярче выражен эмоционально негативный образ своего тела. Сходства в позиции юношей и девушек в особенностях самоотношения следующие: неуверенность в своей интересности в глазах окружающих и ожидание отрицания от других людей как их внешних особенностей, так и их внутренних качеств. Все это выражается и у тех и у других в низком уровне общего самоотношения испытуемых, возникновении антипатии к себе и своей внешности.

В результате исследования гипотеза была полностью подтверждена, а цель работы достигнута.