

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии

**«Оценка взаимосвязи неприятия своего физического я у женщин
фертильного возраста с самоотношением и самоактуализацией»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 384 группы
направления 37.04.01

«Психология»

факультет психологии
Шаровой Дании Касимовны

Научный руководитель
доцент, к.пед.н.

подпись, дата

Е.Г. Евдокимова

Зав. кафедрой
д.псих.н., доцент

подпись, дата

С. В. Фролова

Саратов, 2022

Введение

Актуальность выбранной темы исследования. Современное поколение женщин выросло на образах барби, гламурных глянцевого журналов, образах модных поп- артистов с ТВ.

Таким образом, формирование эталона физической привлекательности определяется многочисленными влияниями общества, при этом для самого человека оказываются, в большинстве случаев, стихийным процессом, он может не осознавать, что у него формируются те или иные эталоны.

Оценка женской привлекательности через призму внешнего облика ведёт не только к возникновению негативных психологических последствий для самой женщины, но вступает в противоречие с трактовками понятия красоты как единства «внешних» и «внутренних» её компонентов. Важно отметить тот факт, что оптимальная (незначительная) степень неудовлетворенности собственной внешностью стимулирует женщину к физическому развитию и поддержанию тела в состоянии физической нормы, однако существенные расхождения между Я реальным (реальный образ телесного Я) и Я идеальным (желаемый, идеальный образ телесного Я) влекут за собой разнообразные негативные последствия –от психологического дискомфорта до депрессии и физических нарушений здоровья (М.В. Болохова, 2009)

Одной из существенных проблем, приобретающих экзистенциальный характер, является проблема несоответствия оценочных образов того, что видят другие, и того, что действительно чувствует человек и кем он является. Данное несоответствие порождено природой связей между внешним и внутренним, природой тех механизмов, которые лежат в основе формирования оценок и самооценок (Ч. Кули, Дж. Мид, 1918; В.В. Столин, 1983). В имеющихся программах нет опоры на связь самоотношения и дисморфофобии и данная работа может восполнить дефицит подобных программ.

Целью исследования является изучение взаимосвязи неприятия своего физического я у женщин фертильного возраста с самоотношением и самоактуализацией.

Объектом в данной работе выделены особенности самоотношения у женщин с неприятием своего физического Я

Предметом является оценка взаимосвязи неприятия своего физического Я у женщин фертильного возраста с самоотношением и самоактуализацией

Новизна проделанной работы заключается в поиске психологических аспектов, входящих в понятие дисморфофобии

Гипотезы

1. В экспериментальной группе с психологическими признаками дисморфофобии самоактуализация и самоотношение отличаются от контрольной группы и рекомендации в работе психолога- консультанта составляются на основаниях, что данные коррелируют с осознанным неприятием образа физического Я.
2. В случае, если данные не коррелируют, то необходим поиск других оснований.

Задачи

1. Изучение теоретико- методологической базы исследуемой проблематики у женщин с неприятием своего физического Я .
- 2.Подбор методик и психодиагностик для экспериментального исследования
3. Выявление взаимосвязи самоотношения и самоактуализации с неприятием своего физического Я.
4. Составление рекомендаций для психолога- консультанта по коррекции психологических признаков дисморфофобии на основе выявленных данных.

Практическая значимость заключается в том, что выявленная взаимосвязь позволяет осуществить работу с данной проблематикой.

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

В первой главе изучены: теоретические основы понятия психологических аспектов дисморфофобии и описательная составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, то есть самооценка или принятие себя; факторы, влияющие на уровень неприятия своего физического я; анализ отечественных и зарубежных концепций самоотношения.

Во второй главе приведено эмпирическое исследования по оценке взаимосвязи неприятия своего физического Я с самоотношением и самоактуализацией.

В исследовании мы обратили внимание на показатели, которые имеют значимую корреляционную связь у респондентов с неприятием своего физического Я. Таким образом женщины с более значимыми признаками дисморфофобии коррелируют с низкими показателями по таким пунктам как, ориентация во времени и высокими показателями по признаку, как внутренняя конфликтность.

По результатам беседы и заполнения анкет, участницами исследования оказались женщины возраста от 23 до 38 лет, 9 из них не замужем, 16 состоят в браке. 19 женщин имеют одного или более детей, 6 женщин не имеют ребенка. Все участницы исследования реализованы в профессии. Были выявлены значимые проблемы с принятием своего тела, в основном это недовольство строением тела, лишним весом, состоянием кожи, формой носа и ушей. Выяснялось, насколько несовершенства собственного тела мешают в повседневной жизни в межличностном и социальном аспектах, какие

ожидания у исследуемых при решении проблемы несовершенств тела. Также была предложена 10 бальная шкала для исследования самооценки удовлетворенности внешним обликом.

Также на первом этапе все участники исследования прошли «Опросник образа собственного тела» (ООСТ), авторами которого являются О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха. Опросник являлся скрининг- анализом для предварительного разделения участников на группы. По результатам прохождения теста были выделены три степени недовольства своим телом: выраженная неудовлетворенность своим телом, средняя выраженность неудовлетворенности своим телом и третья- где неудовлетворенность собственным телом не выражена.

Исходя из первых двух опросников было разделение участников на две группы- экспериментальная и контрольная.



Рис. 1. Результаты первого среза по методике «Опросник образа собственного тела» (Скугаревский О. А., Сивуха С. В.)

Экспериментальную группу составило 18 женщин, 2 из них имели выраженные признаки дисморфофобии по результатам теста ООСТ и это подтвердилось в результате беседы. Эти женщины имели трудности в общении с окружающими, боялись проявляться и встречаться с

одноклассниками. Остальные 16 участников экспериментальной группы имели среднюю выраженность неудовлетворения собственным телом, в результате беседы было выявлено неприятие своего телесного Я, неуверенность в себе и осознание что это мешает добиваться поставленных целей.

Контрольную группу составило 7 человек, 6 женщин из них по результатам ООСТ в целом удовлетворены своим физическим Я и 1 женщина проявила среднюю неудовлетворенность. По результатам беседы все эти 7 участников не испытывали сложности в общении и понимали, что в их жизни ничего не изменится если бы физических недостатков не было.

На третьем этапе исследования был сформирован и использован дополнительный психодиагностический блок методик для обеих групп, направленный на изучение и анализ самоотношения, аутосимпатии, самоуважения, контактности и гибкости в общении, значимости социальных связей, влияющих на отношение женщин к собственному внешнему облику.

Обе группы (контрольная и экспериментальная) прошли два опросника: Опросник диагностики самоактуализации личности Самоал (А.Маслоу) и опросник самоотношения МИС (В.В.Столин, В.Р.Пантилеев). Для сравнения полученных результатов использовался Т-критерий Стьюдента, который выявил, что показатели неудовлетворенности своим телом в двух группах имеют статистически незначимые различия, в зону значимости вошли два показателя - «ориентация во времени» и «внутренняя конфликтность».

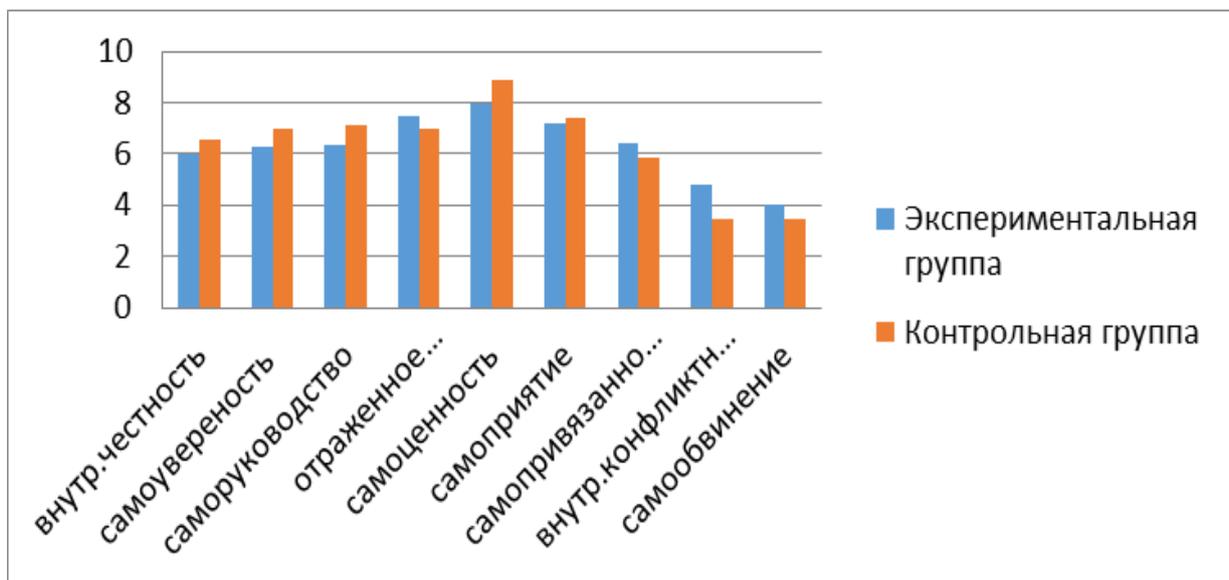


Рис.2 «Методика исследования самооотношения» (Столина В.В.)

Шкалы методики	t-критическое		t-эмпирическое	Уровень значимости
	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$		
внутр.честность	2,07	2,81	1,2	незначимо
самоуверенность	2,07	2,81	1,1	незначимо
саморукводство	2,07	2,81	0,9	незначимо
отраженное самооотношение	2,07	2,81	0,6	незначимо
самоценность	2,07	2,81	1,4	незначимо
самопрятие	2,07	2,81	0,3	незначимо
самопривязанность	2,07	2,81	0,7	незначимо
внутр.конфликтность	2,07	2,81	2,9	зона значимости
самообвинение	2,07	2,81	0,9	незначимо

Рис.3 Анализ диагностики «Методика исследования самооотношения» (Столина В.В., Пантелеев С.Р.)

Шкалы методики	t-критическое		t- эмпирическое	Уровень значимости
	p≤0.05	p≤0.01		
	стремление к самоактуализации	2,07	2,81	1,8
ориентация во времени	2,07	2,81	3,3	зона значимости
ценности	2,07	2,81	1,5	незначительно
взгляд на природу чел	2,07	2,81	1,1	незначительно
потребность в познании	2,07	2,81	1,5	незначительно
креативность	2,07	2,81	1	незначительно
автономность	2,07	2,81	0,6	незначительно
спонтанность	2,07	2,81	1,5	незначительно
самопонимание	2,07	2,81	0,2	незначительно
аутосимпатия	2,07	2,81	1,5	незначительно
контактность	2,07	2,81	1,1	незначительно

Рис.4 Анализ диагностики самоактуализации личности Самоал (А.Маслоу).

Выявлена взаимосвязь самоотношения и самоактуализации с неприятием своего физического Я по двум параметрам- «внутренняя конфликтность» и «ориентация во времени». По остальным параметрам значимой взаимосвязи не выявлено.

Выводы

1. Можно считать основную гипотезу исследования подтвержденной. Удовлетворенность внешним обликом и активность в усовершенствовании собственного тела взаимосвязаны и взаимодействуют с индивидуально-личностными (качества Я-концепции и др.) социально-

психологическими факторами (характеристики межличностных отношений и т.д.), характеристиками поведения (совладание с переживаемым стрессом недовольства телом, типы гибкости копинга и пр.).

2. Женщины фертильного возраста с повышенными показателями внутренней конфликтности больше подвержены сомнениям по отношению к физическому я, что говорит об их закрытости, тревожных состояниях, повышенном чувстве вины и отрицании проблем.

3. Низкие показатели по шкале «ориентация во времени», характерные для женщин с признаками дисморфофобии, обуславливают невротические погружения в прошлые переживания и повышенное стремление к достижениям.

4. Стресс изменений собственного тела с возрастом является значимым фактором, вызывающим психическое напряжение у женщин средней взрослости, стремящихся повысить удовлетворенность собственным внешним обликом. Исследуемая группа женщин прибегает к эстетическим терапевтическим услугам, добивается снижения напряжения путем повышения удовлетворенности своим внешним обликом. Это проявление самоорганизации поведения, относящейся к основным принципам психического развития.

Таким образом была подтверждена основная гипотеза исследования: что в экспериментальной группе с психологическими признаками дисморфофобии самоактуализация и самоотношение отличаются от контрольной группы и рекомендации в работе психолога-консультанта могут составляться на основаниях, что данные коррелируют с осознанным неприятием образа физического Я.

В заключении проведенной работы обратимся к выводам.

Женщины фертильного возраста с психологическими признаками дисморфофобии имеют индивидуально-личностные различия с женщинами – ровесницами (контрольная группа) по качествам Я-концепции: у вторых более выражена позитивность в самоотношении,

самоуважении, самооценке. Самооценка удовлетворенности собственным внешним обликом сопряжена с показателями самоотношения, уровнем жизненной удовлетворенности, оценок и мнений социального окружения по поводу привлекательного внешнего облика, социальными стереотипами и предубеждениями, сформированными в жизненном контексте.

Развитие образа тела представляет собой непрерывный процесс становления, самоотношения и конструирования феноменов психического развития человека, в которых интегрируется информация, получаемая через ощущения, а также представления, идеи и переживания, связанные с телом.

Разработка концепции развития образа тела позволяет соединить природно заданное и культурно обусловленное в человеке и способствует формированию перспективы системного подхода к анализу психофизиологической проблемы, когда психическое и физиологическое рассматриваются как разные проявления одного и того же. Развитие образа тела под действием системы факторов создает и изменяет сложную жизнь личности. В качестве таких факторов могут выступать возрастнопсихологические, индивидуально-психологические особенности личности, психологические особенности конкретной ситуации, в которой актуализируется представление, а также некоторые внутренние и внешние условия развития конкретного человека. С одной стороны, в этот процесс вовлечена обратная связи от значимых других, с другой – в нем прослеживается влияние индивидуума на микросоциальное окружение, возможность вносить определенные изменения в среду.

Развитие образа тела осуществляется в многомерном пространстве, образованном системой взаимосвязанных свойств: позитивность – негативность, внутренняя согласованность – противоречивость, реалистичность – нереалистичность, интегрированность – дезинтегрированность, целостность – фрагментарность, открытость обратной связи и внешним воздействиям – закрытость от внешних воздействий.

В результате проведенного исследования выявлена взаимосвязь внутриличностного конфликта с принятием своего телесного я. Важно выделить отрицательные последствия внутриличностного конфликта, которые характеризуются такими явлениями как: тупик в личностном развитии, деградация, постоянное состояние стресса, тревога, неорганизованность в физическом и психическом плане, покорность или агрессивность, снижение активности в деятельности, неадекватная реакция на людей и обвинение других в своих неудачах. Важной работой психолога является разрешить внутриличностный конфликт путем развития внутриличностного интеллекта, закаливанием воли, способностью управлять внутренними ресурсами.

В итоге, проблема субъективного недовольства своим телом часто оказывается фактическим запросом на проведение глубокой личностной работы, такой как психотерапевтическое консультирование и различные виды психотелесных практик (танцевально-двигательной терапии и терапии искусством), результатом которых могут стать как самопознание и принятие своего тела, так и освобождение от внутренних конфликтов, препятствующих психологическому комфорту и личностному росту человека.

Преодоления конфликтов дают личности ощущение полноты жизни, делают ее внутренне богаче, ярче и полноценнее. В этом плане внутриличностные конфликты дают нам возможность насладиться победой над самим собой, когда человек свое реальное "Я" хотя бы на немного приближает к своему идеальному "Я".

Таким образом была подтверждена основная гипотеза исследования: что в экспериментальной группе с психологическими признаками дисморфофобии самоактуализация и самоотношение отличаются от контрольной группы и рекомендации в работе психолога-консультанта могут составляться на основаниях, что данные коррелируют с осознанным неприятием образа физического Я.