

Введение. В современном обществе проблема негативного самовосприятия тела стала всеобщей. Все больше и больше людей сталкиваются с недовольством и неудовлетворенностью по поводу своей внешности, что может иметь серьезные последствия для их физического и психического здоровья.

Актуальность исследования. Актуальность данного исследования обосновывается тем, что ценностные ориентации личности и когнитивная схема тела являются важными аспектами психологического состояния человека. Ценности определяют, что для конкретного человека важно и как он оценивает свои жизненные цели и приоритеты. В то же время, когнитивная схема тела отражает то, как человек воспринимает и оценивает свое тело и связанные с ним аспекты, такие как внешность и здоровье. Исследование взаимосвязи между этими двумя компонентами может помочь лучше понять, какие ценности и убеждения лежат в основе самооценки и отношения человека к своему телу.

Кроме того, исследование связи между ценностными ориентациями личности и когнитивной схемой тела может помочь в разработке эффективных психологических подходов, направленных на повышение самооценки и улучшение отношения к своему телу.

Также, данная тема имеет практическое значение. Исследования могут помочь в разработке программ и методов, которые помогут людям гармонизировать свои ценности и когнитивную схему тела. Это может быть полезно в работе с людьми, имеющими пищевыми расстройствами или другими проблемами, связанными с негативным восприятием себя.

Таким образом, исследование взаимосвязи ценностных ориентаций личности и когнитивной схемы тела может помочь понять, как эти факторы взаимодействуют друг с другом и как они влияют на психологическое благополучие и поведение человека. Это знание может быть полезным для

разработки программ и интервенций, направленных на улучшение самооценки, эмоционального состояния и социальной адаптации людей.

Цель исследования: выявить взаимосвязь ценностных ориентаций личности и когнитивной схемы тела, теоретически обосновать, разработать и апробировать программу консультирования людей с избыточным весом.

Задачи исследования.

Теоретические задачи исследования:

- 1) определить взаимосвязь ценностных ориентаций личности и когнитивной сферы;
- 2) рассмотреть когнитивную схему тела;
- 3) выявить психологические особенности переживаний субъектом избыточного веса тела.

Эмпирические задачи исследования:

- организовать консультирование субъектов избыточного веса тела;
- сформулировать рекомендации по совершенствованию консультирования субъектов с избыточным весом тела.

Объект исследования: психологические особенности субъектов избыточного веса тела, ценностных ориентации личности и когнитивная схема тела.

Предмет исследования: влияние ценностных ориентаций личности на формирование когнитивной схемы тела у людей с избыточным весом.

Гипотезы исследования.

Гипотеза 1: одним из основополагающих факторов удовлетворенности или озабоченности женщин внешним видом является оценка их веса в когнитивной схеме тела.

Гипотеза 2: имеется взаимосвязь между восприятием и оценкой своего тела от степени соответствия социально определенным параметрам идеального женского тела.

Гипотеза 3: ценностные ориентации личности имеют влияние на когнитивную схему тела. Люди, с ориентацией на внутренние ценности склонны иметь более негативную когнитивную схему тела.

Методы исследования.

1. Теоретические: анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические: проведение первичной диагностики, разработка и реализация модели психологического консультирования субъектов избыточного веса тела, оценка ее эффективности.

3. Методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ результатов, полученных в результате исследования.

Методы диагностики:

1. Голландский опросник пищевого поведения (Татьяна ван Стриен) [71].

2. Методика вербализации образа собственного тела.

3. Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) [40].

4. Морфологический тест жизненных ценностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина) [41].

Характеристика эмпирической базы: 74 женщины в возрасте от 27 до 56 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении понимания о взаимосвязи между ценностными ориентациями личности и когнитивной схемой тела, особенно в контексте избыточного веса. Это исследование помогает углубить знания о том, как ценностные ориентации влияют на восприятие и оценку собственного тела, а также на формирование представлений о здоровье, физической активности и пище. Теоретические выводы исследования могут быть полезны для разработки теоретических

моделей и концепций, объясняющих отношение человека к своему телу и влияние этого отношения на психологическое здоровье и благополучие.

Практическая ценность полученных научных результатов связана с возможностью разработки эффективных стратегий и подходов для улучшения физического и психологического благополучия у людей с избыточным весом. На основании результатов исследования можно предложить целенаправленные программы и мероприятия, которые помогут людям с избыточным весом изменить свою когнитивную схему тела и развить здоровые ценностные ориентации, способствующие улучшению образа тела и здоровья. Это может включать в себя психологическую поддержку, тренировки саморегуляции и самооценки, а также информационную кампанию для формирования правильных представлений о здоровом образе жизни и важности физической активности.

Обоснование достоверности полученных результатов: достоверность обеспечена опорой на фундаментальные методологические и теоретические принципы научного исследования, математико-статистической обработкой данных.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложений.

Основное содержание работы. В первой главе выпускной квалификационной работы рассматриваются теоретические вопросы аспекты исследования взаимосвязи ценностных ориентаций личности и когнитивной схемы тела.

Взаимосвязь ценностных ориентаций и когнитивной сферы личности состоит в способе восприятия и интерпретации действительности личностью. Они объединяют в себе нормы и ценности, личный смысл, настоятельность и актуальность ситуации. Ценностные ориентации управляют поступками и активностью индивида. Система ценностных установок играет ключевую

роль в контроле мыслительных процессов, так как определяет, что из всего потока информации является значимым для человека.

Когнитивная схема тела представляет собой базовую структурную единицу «телесного разума», отвечающую за взаимодействие человека с окружающим пространством посредством визуального, аудиального, тактильного, кинестетического и иных каналов восприятия. Активация образов-схем в повседневной деятельности человека происходит на уровне бессознательного. Именно образы-схемы обеспечивают адекватность любого действия в соответствии с интересами, потребностями, целями индивида и существуют в бесконечном временном континууме: на протяжении жизни каждого отдельного человека и в эволюционном развитии всего человечества.

Когнитивная схема тела может быть положительной или отрицательной, и влияет на самоощущение, самооценку, поведение и отношение к собственному телу. Она может быть сформирована различными факторами, включая культурные стереотипы, восприятие окружающих, взаимодействие с другими людьми, а также личный опыт, включая травмы или заболевания.

Психологические программы коррекции пищевого поведения и нормализации массы тела должны учитывать специфику психологических особенностей данной категории женщин, а именно содержать в себе коррекцию психологических убеждений в отношении стереотипов красоты и привлекательности в культуре, представлений о собственном теле. Важна психологическая коррекция убеждений о возможности доверия другим людям и жизни в целом. Необходимо включать работу с внутренним локусом Я, укрепляя позиции ответственности за свое поведение и решения. Важнейшей мишенью терапевтического воздействия должно являться эмоциональное состояние, включающую в себя утилизацию чувств вины и стыда, беспомощности, отвержения.

В ходе эмпирического исследования взаимосвязи ценностных ориентаций личности и когнитивной схемы тела во второй главе проверялось три гипотезы:

Гипотеза 1: одним из основополагающих факторов удовлетворенности или озабоченности женщин внешним видом является оценка их веса в когнитивной схеме тела.

Гипотеза 2: имеется взаимосвязь между восприятием и оценкой своего тела от степени соответствия социально определенным параметрам идеального женского тела.

Гипотеза 3: ценностные ориентации личности имеют влияние на когнитивную схему тела. Люди, с ориентацией на внутренние ценности склонны иметь более негативную когнитивную схему тела.

В эмпирическом исследовании приняли участие 74 женщины в возрасте от 27 до 56 лет.

Для выполнения данного исследования были применены следующие методологические подходы. Использовался Голландский опросник пищевого поведения, разработанный Татьяной ван Стриен. Этот опросник создан с целью выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения. При разработке данной методики были взяты за основу три теории переедания, каждая из которых отражена в диагностике соответствующего типа пищевого поведения: эмоциогенного, экстернального и ограничительного.

У большинства женщин (45,95%) выявлены нарушения в чистом виде по эмоциогенному типу, по ограничительному (у 18,92%), по экстернальному (35,14%).

На втором этапе исследования внедрен индекс массы тела (ИМТ) в качестве объективного параметра для оценки внешности участниц. Для вычисления ИМТ мы разработали анкету, состоящую из пяти пунктов, включающих информацию об имени, возрасте, уровне образования, а также росте и весе респонденток. По индексу массы тела в группе были

представлены испытуемые с недостатком массы тела – 7 человек (9%), с нормальным весом – 50 человек (68%) и избыточной массой тела – 17 человек (23%).

Методика вербализации образа собственного тела. Группе давалось задание - написать 20 слов, которые позволяют описать собственное телосложение. В дальнейшем определяются наиболее частотные слова в целом и для данной группы в частности. Методика вербализации образа собственного тела подтвердила первую гипотезу, что одним из основополагающих факторов удовлетворенности или озабоченности женщин внешним видом является оценка их веса: в большинстве случаев женщины в первую очередь обращали внимание на лишний вес, описывая свое тело следующим образом: «полное», «пухлое», «толстое», «крупное», «грузное». Результаты исследования указывают на то, что участники в основном выражают недовольство относительно тех частей своего тела, которые представляют вторичные половые признаки, такие как грудь. Эти области включают и места, где жировая ткань образуется в соответствии с женским типом распределения (бедро, живот, ягодицы, плечи).

Также подтверждена вторая гипотеза о том, что у женщин восприятие и оценка своего тела не зависят от объективных параметров внешности, а определяются степенью соответствия социально определенным параметрам идеального женского тела. Более того, установлено, что пол имеет прямое влияние на субъективную оценку своего тела у женщин. Таким образом, через восприятие своего тела проявляется повышенное внимание к собственной половой роли.

Опросник образа собственного тела, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой, состоит из 16 утверждений, направленных на оценку недовольства собственным телом у людей, страдающих расстройствами пищевого поведения. В результате легкую неудовлетворённость своим телом имеют 100 % женщин с недостатком массы тела (7 человек), 80 % - с нормальным весом (40 человек) и 82,35% женщин с избыточной массой тела

(14 человек). Умеренную неудовлетворённость своим телом имеют 20 % женщин с нормальным весом (20 человек) и 17,65% женщин с избыточной массой тела (3 человека). Адекватное отношение к собственной внешности никто из испытуемых не показал.

Методика «Морфологический тест жизненных ценностей» В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина предназначена для определения индивидуальной системы ценностей индивида для лучшего понимания смысла действий и поступков. Она позволяет определить мотивационно–ценностную структуру личности. Так, лидирующими жизненными ценностями у женщин стали: собственный престиж (44%); сохранение собственной индивидуальности (37%); высокое материальное положение (35%).

Чтобы изучить связь между каждой из выявленных доминирующих ценностных ориентаций и неудовлетворенностью своим телом, был проведён корреляционный анализ данных по методике Спирмена. В результате была подтверждена третья гипотеза о том, что ценностные ориентации личности имеют влияние на когнитивную схему тела. Люди, с ориентацией на внутренние ценности, например, собственный престиж, склонны иметь более негативную когнитивную схему тела.

Результаты проведенного исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. На основе оценки восприятия образа тела удалось выявить, что одним из основополагающих факторов удовлетворенности и озабоченности женщин внешним видом является оценка их веса в когнитивной схеме тела.

2. Все участники исследования, вне зависимости от своего индекса массы тела, испытывают дискомфорт по отношению к своему телу на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях. Это говорит о том, что женщины любого возраста в разной степени переживают негативные эмоции, связанные с внешностью своего тела.

3. Ценностные ориентации личности имеют прямое влияние на

когнитивную схему тела. Люди с ориентацией на внутренние ценности, например собственный престиж, склонны иметь более негативную когнитивную схему тела.

Заключение.

Для формирования положительной когнитивной схемы тела, чувственного образа телесности предлагается применять в практике психологического консультирования упражнения направленные на осознание потенциала тела, восстановлению телесности и формирования нового взгляда на свою внешность.

Положительное отношение к «образу телесного Я» способствует осознанию внутренних ценностей, принятию самой себя и своих сильных сторон, а также формированию жизненных ориентиров.

Публикации по теме - опубликована статья:

Дервяго Ю.В. Исследование взаимосвязи ценностных ориентаций личности и когнитивной схемы тела // Материалы V ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ЛИЧНОСТЬ В СИТУАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ». - Саратов.: Изд-во СГУ им Н.Г. Чернышевского, 2023.