

Психологические средства формирования личностью образа своего внешнего облика: качественное исследование

Н.А. Каминская

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва, Россия

Поступила 23 октября 2016 / Принята к публикации: 22 февраля 2017

A qualitative research on the psychological means of developing one's personal image and appearance

Natalya A. Kaminskaya

Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow, Russia

Received October 23, 2017 / Accepted for publication: February 22, 2017

Статья посвящена анализу средств формирования отношения личности к своему внешнему облику, описание которых недостаточно представлено в психологической литературе. Процесс создания непротиворечивого образа физического «Я» и поддержания положительной эмоциональной оценки своего тела рассматривается через идею присвоения личностью компонентов своего внешнего облика, происходящего на протяжении всего жизненного пути. Он понимается как особая психологическая задача, адресуемая личности как интегративному образованию, сохраняющему и поддерживающему собственную целостность. Гипотезами исследования выступили предположения, согласно которым положительное отношение к своему внешнему облику обеспечивается актуализацией процессов смыслового и символического опосредствования его физических и экспрессивных особенностей и, наоборот, отрицательное отношение к своему облику свидетельствует о недостаточности подобных процессов.

Были рассмотрены следующие характеристики образа тела: эмоциональная оценка и характер работы над телом, внутренние средства поддержания положительного отношения к своему внешнему облику, а также более широкий контекст личностных показателей: особенности мотивационно-потребностной сферы, самоотношения, психологической защиты, общая гармоничность, интегрированность личностной структуры. Продемонстрированы расхождения между осознаваемым и неосознаваемым отношением к внешнему облику испытуемых. Получены значимые корреляции между неинтегрированностью личностной организации и неприятием своего внешнего облика и между наличием сверхзначимой группы потребностей и негативной оценкой испытуемыми своего внешнего облика. Выявлено, что испытуемые, принимающие свой облик, характеризуются большей представленностью систем опосредствования как средств присвоения в структуре образа физического «Я», чем испытуемые, не принимающие свой физический облик.

Ключевые слова: телесность, физическое «Я», образ тела, образ внешности, искажения образа тела, телесно-ориентированная психотерапия, присвоение, интеграция, клинический метод, качественное исследование.

This paper analyzes the internal mechanisms of the individual positive and negative attitude towards appearance, the description of which is under-represented in the psychological literature. The process of creating a consistent image of the physical «Self» and maintaining a positive emotional evaluation of the body and appearance particularly seen through the idea of assigning the individual components of appearance, committed throughout the whole course of life, and is understood as a specific psychological problem, addressable only in human personality as integrative unity, preserving and maintaining its integrity. The hypothesis of the study made by the assumption that a positive attitude to their external appearance is ensured, actualization processes semantic and symbolic mediation of the physical and expressive features, and on the contrary, a negative attitude toward the appearance indicates the failure of such processes. The following characteristics of body image were considered: emotional assessment and the nature of the work on the body, the internal means of maintaining a positive attitude to their appearance, and also the broader context of personal characteristics, particularly the motivational sphere, psychological defenses, the general harmony, integration of personality structure. Differences were demonstrated between conscious and unconscious relation to the external appearance among the subjects, presented significant correlations between the non-integration of personal organization and the negative attitude towards appearance, and between the presence of supervaluation group needs and the negative assessment by the subjects of their appearance. The subjects who accept their appearance are characterized by a greater representation of mediation systems as the assignment of funds in the structure of the physical image «Self», as compared to subjects not receiving their physical appearance.

Keywords: corporeality, physical «Self», body image, image of appearance, distortion of body image, body-oriented psychotherapy, assignment, integration, clinical method, qualitative research.

В рамках современной культуры в большинстве стран принято оценивать человека с точки зрения его внешнего вида. Поэтому для многих сегодня особую значимость приобретают вопросы преобразование собственного тела, растет популярность практик, направленных на улучшение физической формы. В последние несколько лет показательной является тенденция по снижению возрастного порога тех, кто активно занимается корректировани-

ящую из нескольких физиогномических и психологических слоев (Хрисанфова, 2012). На глубинном уровне переживание отождествленности с собственным телом и физическим образом является той психологической базой, на которой развивается личность. Индивидуально-неповторимые свойства и качества, а также чувство непохожести, отличности от других во многом формируются при помощи работы личности над собственным телом.

Интересы косметологического бизнеса требуют роста целевой аудитории, потребляющей средства ухода за телом. Поэтому в нее вовлекаются не только взрослые, но и дети, которые начинают критически относиться к своему внешнему облику

ем своего физического облика. Так, особый интерес представляет тот факт, что к этому приобщаются даже дети младшего школьного возраста. Интересы косметологического бизнеса требуют роста целевой аудитории, потребляющей средства ухода за телом. Поэтому в нее вовлекаются не только взрослые, но и дети, которые начинают критически относиться к своему внешнему облику. В итоге это приводит к раннему проявлению неудовлетворенности своим телом, что отмечается в значительном числе исследований (Тарханова, 2014; Шалыгина, Холмогорова, 2015; Dohnt, Tiggemann, 2006; Jellinek, Myers, Keller, 2016; Jongenelis M.I., Byrne, Pettigrew, 2014; Slater, Tiggemann, 2016; Tatangelo, McCabe, Mellor., Mealey, 2016).

Возрастающее стремление следовать культурно-обусловленному пониманию «правильного», «привлекательного» внешнего облика становится сигналом к изменению представления о личности и развитию ее индивидуальности. Внешний облик с позиции системного подхода представляет собой структуру, состо-

ящую из нескольких физиогномических и психологических слоев (Хрисанфова, 2012). На глубинном уровне переживание отождествленности с собственным телом и физическим образом является той психологической базой, на которой развивается личность. Индивидуально-неповторимые свойства и качества, а также чувство непохожести, отличности от других во многом формируются при помощи работы личности над собственным телом.

В отечественной психологии восприятие личностью своего внешнего облика исследовалось в работах А.Г. Гусевой, Б.А. Еремеева, А.Н. Дорожевецца, Е.Т. Соколовой, Е.С. Креславского, В.Н. Куницыной, С.М. Михеевой, В.Н. Панферова, К.Д. Шафранской, А.А. Бодалева, В.Н. Панферова, М.В. Коркиной, О.Л. Романовой, Е.А. Первичко и др.

Перспективными являются также исследования в русле разрабатываемого В.А. Лабунской с коллегами социально-психологического подхода, в котором отправной точкой анализа выступает осмысление роли внешнего облика в деятельности человека и понимание осознаваемых и неосознаваемых мотивов конструирования внешнего «Я». Значимым в данном случае является отношение личности к своему отраженному облику, например, к фотографии, видеозаписи, портрету (Лабунская, 2005, С. 252).

Важные идеи о присвоении субъектом своего внешнего облика содержатся и в работах зарубежных психологов. На наш взгляд, наибольший интерес представляют концепции, в которых под-

черкиваются значимая роль в развитии субъекта системы отзеркаливающих взаимодействий, начиная непосредственно с зеркала как физического объекта и заканчивая отражающими социальными интеракциями. В русле данного подхода выполнены исследования Ж. Лакана, Ф. Дольто, Дж.Г. Мида, Ч.Х. Кули, А. Хали и др. Рост осознания своей связи с социальной группой и ее требованиями, присвоение отражения в зеркале собственной внешности и интернализированных реакций других, образуют структуру образа физического «Я». Именно так, по словам Дж.Г. Мида, индивид обретает ощущение целостности своей личности. Различного рода нарушения в данном процессе влекут за собой негативное отношение к себе и к своему внешнему облику как к внешней репрезентации, к части своего «Я», обращенного к социуму и выступающего своеобразным посредником в социальном взаимодействии. Необходимо отметить, что указанные работы фокусируются на анализе причин формирования негативного образа тела, изначально предполагая, что отсутствие негативных тенденций обеспечивает безусловное принятие личностью своего внешнего облика. Лишь в ряде работ обсуждаются стратегии поддержания позитивной самооценки физического облика. Так, по мнению Т.Ф. Кэша, для того, чтобы справиться с мыслями и чувствами, вызывающими тревогу, субъект использует особые когнитивно-поведенческие стратегии, которые получили названия избегающих стратегий, фиксирующихся на проблеме, и стратегий рационального, позитивного принятия (Cash, Smolak, 2011).

В данной работе мы стремимся расширить понимание механизмов поддержания позитивного отношения к собственному телу, исходя из теоретических концепций, рассматривающих личность как инструмент формирования интегрированности психических процессов. Присвоение и построение непротиворечивого образа физического «Я», выработка эмоционального отношения к своему телу представляет собой особую задачу для личности. Данный процесс может осуществляться с разной степенью успешности. В некоторых случаях совокупности психологических и соци-



Наталья Андреевна Каминская – преподаватель кафедры психологии факультета социального инжиниринга Московского авиационного института (национальный исследовательский университет)
Email: navigator_com@inbox.ru

Для цитирования: Каминская Н.А. Психологические средства формирования личностью образа своего внешнего облика: качественное исследование // Национальный психологический журнал. – 2017. – №1(25). – С. 70–81. doi: 10.11621/npj.2017.0109

For citation: Kaminskaya N.A. (2017). A qualitative research on the psychological means of developing one's personal image and appearance. National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal]. 1, 70–81. doi: 10.11621/npj.2017.0109

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2017
© Russian Psychological Society, 2017

ально-психологических характеристиках личности оказывается недостаточно для поддержания положительного отношения к своему внешнему облику.

Цель исследования – попытаться выявить психологические характеристики, отвечающие за создание положительного или отрицательного отношения личности к своему внешнему облику.

Гипотезами исследования выступили предположения, что положительное отношение к своему внешнему облику обеспечивается актуализацией процессов смыслового и символического опосредствования его физических и экспрессивных особенностей. И наоборот, отрицательное отношение к своему облику свидетельствует о недостаточности подобных процессов.

В соответствии с этим, были сформулированы следующие задачи эмпирического исследования:

- 1) Рассмотрение феноменологии отношения испытуемых к своему внешнему облику и фотографиям;
- 2) Выявление осознаваемого и неосознаваемого отношения испытуемых к своему внешнему облику с помощью категориального анализа и разделение их на группы в соответствии с данным критерием;
- 3) Выявление характера работы испытуемых по созданию своего внешнего облика в полученных группах;
- 4) Исследование мотивационно-потребностной сферы испытуемых для понимания места внешнего облика в ее структуре;
- 5) Анализ текстов с целью фиксации показателей отношения к своему внешнему облику в выделенных группах испытуемых.

Выборка была сформирована из испытуемых, не имеющих физических дефектов, не обращавшихся к хирургическому преобразованию своего внешнего облика, не занимающихся спортивными оздоровительными практиками и давших добровольное согласие на участие в исследовании. Общая численность выборки составила 30 человек – 15 мужчин и 15 женщин в возрасте от 20 до 30 лет (средний возраст – 25,2 лет). Все испытуемые имели законченное высшее образование (техническое или экономическое), работали и/или обучались

в аспирантуре, имели схожее семейное положение (25 чел. из 30 не состояли в браке).

Методики исследования

В исследовании были использованы следующие методики:

- 1) Метод фотографии и видеосъемки (В.А. Лабунская). Для воссоздания естественных условий проявления интересующих нас компонентов образа физического «Я», мы посчитали необходимым смоделировать ситуацию «столкновения» со своим отраженным обликом. Испытуемым было предложено сфотографироваться в нескольких ракурсах и сняться на видео. Делалось 5 фотографий и 1 видеоролик, при желании испытуемого или по просьбе экспериментатора часть полученного материала переснималась. Затем на мониторе компьютера испытуемому показывали полученный материал и просили оценить каждую фотографию и видеоролик по 10-балльной шкале, где 10 баллов – это абсолютная положительная оценка, а 0 баллов – абсолютная отрицательная оценка. Испытуемому задавались вопросы: «Почему Вы не ставите этой фотографии (видеоролику) 10 баллов (если испытуемый ставит отметку ниже)?» «Что необходимо изменить, какие действия предпринять Вам или фотографу, чтобы Вы поставили фотографии (видеоролику) 10 баллов?» «Чувствовали вы себя свободно, комфортно, когда Вас снимали?» «Какие свои фотографии (съемки на видео) Вы считаете удачными? Почему?» «Давайте попробуем переснять фотографию (видеоролик) так, чтобы Вы посчитали ее удачной».
- 2) Полустандартизированное интервью. Оно было направлено на исследование осознаваемых и неосознаваемых компонентов образа физического «Я» испытуемого и являлось естественным продолжением процедуры фото- и видеосъемки. Испытуемому задавались вопросы, затрагивающие структуру представлений испытуемого о своем теле и его отношении к собственному внешнему облику.

Первый блок вопросов продолжал тему фотографий и отношения к ним испытуемого. В нем были вопросы о том, как испытуемый оценивает свои фотографии вообще, любит ли он фотографироваться, если да, то преимущественно как, часто ли он делает свои фотографии, чувствует ли он себя естественно при съемке, выкладывает ли он свои фотографии в социальных сетях, как происходит отбор этих фотографий, какую фотографию он поставил в качестве главной на своей странице в социальных сетях, каков критерий выбора именно этой фотографии. Помимо этого, испытуемого спрашивали о достоинствах и недостатках, которые он видит в собственном облике, о том, чтобы он хотел исправить, что из этого можно считать реальным, а что – абсолютно невозможным.

Второй блок вопросов был нацелен на получение информации о работе испытуемого над своим внешним обликом. Там были вопросы о том, что он включает в процесс ухода за собой, считает ли он нужным поддерживать себя в физической форме, если да, то как, важен ли для него стиль, имидж, если да, то как он его формирует, на что, прежде всего, обращает внимание и т.д.

Вопросы третьего блока касались общей жизненной ситуации испытуемых, сферы их интересов, рода деятельности, семейных обстоятельствах, хобби, планов и т.п.

3) Методика «Просмотр фотографий». Методика «Просмотр фотографий» имела целью косвенное исследование образа физического «Я» испытуемых. Испытуемым предъявлялось 29 черно-белых фотографий лиц различного типа внешности, того же пола, что и сам испытуемый (было заготовлено два набора фотографий – мужских и женских). Инструкция звучала следующим образом: «Выберете из предложенных фотографий те лица, которые Вы считаете приятными для себя по каким-либо параметрам». Содержание данной инструкции было обусловлено стремлением не наводить испытуемого на оценку исключительно физических черт внешнего облика, а дать ему возможность самому обозначить кри-

терии выбора. При этом обращалось внимание на следующие моменты в ответах: чему испытуемый отдает большее предпочтение – экспрессивным или анатомическим чертам внешнего облика, какие черты внешнего облика он оценивает положительно, а какие отрицательно и, какие ценности в целом являются ведущими при восприятии им внешнего облика.

Далее испытуемому предлагалось выбрать лица, которые он считает похожими на него, при этом можно было опираться и на черты внешности и на особенности экспрессии. При обработке учитывались критерии данного выбора испытуемого.

4) Тематический апперцептивный тест (ТАТ)

В нашем исследовании ТАТ использовался в сокращенной форме (9 картин). Был выбран так называемый базовый набор таблиц, который затрагивает наиболее значимые и типичные сферы жизни испытуемого. Давалась инструкция, предложенная М.З. Дукаревич. Рассказы испытуемого записывались на диктофон и расшифровывались дословно с фиксацией пауз и интонаций.

5) Метод незаконченных предложений.

При обследовании испытуемых был использован вариант метода, состоящий из 60 незаконченных предложений (J.M. Sacks, S. Levy).

6) Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантилеев).

Выделяемые показатели

При обработке данных методик выделялись следующие показатели: отношение к своему телу, работа над внешним обликом и категории, относящиеся к особенностям структуры личности.

1. Отношение к своему телу (фиксировалось по данным интервью, метода фотографии и видеосъемки, методики «Просмотр фотографий»):

- осознаваемое (выявлялось по прямым показателям) – принятие (пря-

Табл. 1. Прямые и косвенные показатели оценки испытуемого своего внешнего облика

№	Вопросы	Отношение к телу	
		Прямые показатели	Косвенные показатели
1.	Как Вы относитесь к своим фотографиям?	Хорошо (к хорошим – хорошо, к плохим – плохо, обычно хорошо, в основном хорошо, нормально и т.д.) (Принятие) Плохо (не очень, не фотогеничен, не люблю свои фотографии, не нравится, как получаюсь, критично к ним отношусь и т.д.) (Непринятие)	
2.	Поведение во время фотографирования		Позирует, меняет образы для разных фотографий; держится свободно, естественно (Принятие) Держится смущенно, скованно; присутствуют защитные поведенческие реакции – гримасничает, закрывает себя предметами или старается встать максимально далеко, произносит реплики типа «Я не знаю, как, покажите, как встать, как сесть, так хорошо?», «Я не умею позировать», «Не люблю, когда меня фотографируют», отказывается фотографироваться или сниматься на видео. (Непринятие)
3.	Оцените фотографии и видеоролик по 10-балльной шкале	Выставляемый балл по 10-балльной шкале (высокий балл – принятие, низкий балл – непринятие)	Уход от ответа – отказывается смотреть фотографии, быстро пролистывает их, не рассматривая, оценивает их разом («нормальные фотографии», «более или менее», «сойдет» и т.д.), утверждает, что внешний облик неважен. (Непринятие)

Table 1. – Direct and indirect indicators of subject assessing his/her appearance

N	Questions	View of One's Body	
		Direct Indicators	Indirect Indicators
1.	What do you think about your photos?	Good (good – to good features, bad – to bad features, usually good, mostly good, normal, etc.) (Acceptance) Bad (not really, not photogenic, do not like the photos, do not like, as it turns out, it is critical to treat, etc.) (Non-Acceptance)	
2.	Behaviour when taking photos		Poses, changes image for different pictures/photos; keeps free of course (Acceptance) Keeps embarrassed, awkward; there are protective behavioural reactions (e.g. grimacing, the subject closes herself/himself trying to keep herself/himself as far as possible, says cues like "I do not know how, show how to stand, how to sit, is it ok? I do not know how to pose. I do not like when I am photographed", refuses to be photographed or filmed) (Non-Acceptance)
3.	Assess the photos and videos using 10 points scale	Maximum point is 10 (High— Acceptance, Low – Non-Acceptance)	Avoids responding (refuses to view photos, quickly leafs through them without considering estimates of time ("normal photography", "more or less", "ok", etc.), argues that the appearance is not important) (Non-Acceptance)

мые оценки, свидетельствующие о положительном отношении испытуемого к своему телу) или неприятие (прямые оценки, свидетельствующие об отрицательном отношении испытуемого к своему телу);

- неосознаваемое (выявлялось по косвенным показателям) – принятие (косвенные оценки, указывающие на положительное отношение испытуемого к своему телу) или неприятие (косвенные оценки, указывающие на отрицательное отношение испытуемого к своему телу).

В таблице 1 представлены прямые и косвенные показатели оценки испытуемыми своего внешнего облика.

2. Работа над внешним обликом (фиксировалась по данным интервью, метода фотографии и видеосъемки и методики «Просмотр фотографий»):

- работа над стилевой завершенностью своего облика (например, строгий подбор одежды, аксессуаров, косметики и т.д.), исключение

составляет создание определенного образа в соответствии с требованиями работы;

- уход за внешним обликом на основе общепринятых понятий об ухоженности, аккуратности, опрятности с элементами следования некоему стилю (например, чистая одежда, расчесанные волосы, подбор одежды по цвету, интерес к аксессуарам и т.п.);
- отсутствие работы над внешним обликом (например, проявление неопрятности, неряшливости).

Перечень прямых и косвенных показателей, свидетельствующих о характере работы испытуемых над внешним обликом, представлен в таблице 2.

Оценка протоколов исследования с использованием данных показателей проводилась группой экспертов из трех дипломированных психологов со стажем практической работы от 8 лет, один из которых имел степень кандидата наук. После сведения всех полученных оценок в единую таблицу рассчитывалась сте-

пень согласованности экспертной оценки (коэффициент Каппа Коэна).

Уточним, что при выведении обобщенных оценок использовался условный критерий, согласно которому отнесение испытуемого к той или иной категории делалось на основе 70 и более процентов оценок одного типа. Например, осознаваемое принятие своего тела в рамках категории «отношение к своему телу» фиксировалось при 70 и более процентах прямых оценок, свидетельствующих о принятии испытуемыми своего внешнего облика. Если оценки распределялись приблизительно поровну, то предпочтение отдавалось преобладающему характеру оценок, полученных при помощи косвенных методик.

Помимо этого в текстах протоколов исследования выделялись все высказывания испытуемых о своем внешнем облике и внешнем облике других субъектов. В дальнейшем данные высказывания анализировались, подсчитывались и объединялись группы, что позволяло выявить способы восприятия и присвое-

Табл. 2. Прямые и косвенные показатели, свидетельствующие о характере работы испытуемых над внешним обликом

№	Вопросы	Работа над внешним обликом	
		Прямые показатели	Косвенные показатели
1.	На что Вы больше всего обращаете внимание в своей внешности?	1. Перечисление с негативной оценкой 2. Перечисление с позитивной оценкой 3. Ни на что	Испытуемый много говорит о чертах внешности, о работе над внешним обликом (ухоженность, опрятность, следование моде и т.д.) Уход от ответа (игнорирование вопроса; стереотипные ответы, подчеркивание незначимости внешнего облика)
2.	Ухаживаете ли Вы за своим внешним обликом?	Ответы: Да Нет	Испытуемый говорит об уходе за одеждой, о занятиях спортом, о посещении парикмахерской и т.п. Уход от ответа Подчеркивание незначимости внешнего облика
3.	Важен ли для Вас выбор одежды?	Ответы: В зависимости от обстоятельств Нет	Особенности внешнего облика испытуемого Испытуемый детально описывает выбор одежды Уход от ответа Подчеркивание незначимости внешнего облика

Table 2. – Direct and indirect indicators that identify subject's work on his/her appearance

N	Questions	View of One's Body	
		Direct Indicators	Indirect Indicators
1.	What do you pay attention to in your appearance most of all?	1. Enumerates using negative evaluation 2. Enumerates using positive evaluation 3. None	Topics: the subject speaks more about the expression; the subject says more about the features of the exterior; the subject says more about the work on the appearance (grooming, neatness, adherence to fashion, etc.) Avoids responding (ignoring the question; generalization; emphasizing insignificance appearance)
2.	Do you take care of your appearance?	Yes No	Topics: the subject cares for clothing, plays sports, attends the beautician, etc. Avoids answering Underlines insignificance of appearance
3.	Is it important for you to choose clothes?	Yes Depends on circumstances No	Features of the subject's appearance How thoroughly selects clothes Avoids answering Underlines insignificance of appearance

ния испытуемыми анатомических и экспрессивных особенностей своего внешнего облика.

3. Категории, относящиеся к особенностям структуры личности:

- Мотивационно-потребностная сфера. Применялась классификация психогенных потребностей Г. Мюррея: потребности амбиций, потребности силы, материальные потребности, потребности привязанности, информационные потребности. Их наличие фиксировалось по данным ТАГ (повторяющиеся темы в рассказах), метода незаконченных предложений (конфликтные системы отношений и связанные с ними фрустрированные потребности) и интервью.
- Характер самоотношения – позитивный (ему соответствовали сред-

ние и высокие значения когнитивного и эмоционально-ценностного компонентов самоотношения при низком уровне самообвинения) или конфликтный (его признаками являлись: повышенный уровень самообвинения и тенденция к снижению значений когнитивного и эмоционально-ценностного компонентов самоотношения).

- Категория, обобщающая значения показателей личностной структуры (мотивационно-потребностной сферы, характера самоотношения). При этом выделялись два типа личностной структуры. Интегрированный тип личностной структуры, принадлежность к которому испытуемых определялась по результатам проективных и те-

стовых методик на основе заключения о непротиворечивости образа «Я», сформированности мотивационно-потребностной сферы, о положительном характере самоотношения и преобладании вторичных защитных механизмов. Неинтегрированный тип личностной структуры фиксировался, если при анализе протоколов выявлялись противоречивый образ «Я», неустойчивость, неоднозначность мотивационно-потребностной сферы, конфликтный характер самоотношения, преобладающие защитные механизмы первичного или смешанного типа.

Табл. 3. Данные метода фотографирования и видеосъемки

Исп-ые	Среднее значение баллов, выставленных фотографам	Медиана (фотографии)	Минимальный балл (фотографии)	Максимальный балл (фотографии)	Баллы видеоролику
1.	7,08	7,5	5	8,5	8,5
2.	7,2	7	5	9	9
3.	3,3	4	0	7	1
4.	4	3	2	7	-
5.	7,6	9	3	10	10
6.	5,6	6	3	8	6,5
7.	6,2	7	1	10	9
8.	5	4,5	3	8	8
9.	8,8	8,5	8	10	9
10.	7,5	8	4	10	8
11.	7,08	6,5	6	9,5	6
12.	5,8	5,5	5	7	7
13.	2	2	1	3	3
14.	7,4	7	5	10	10
15.	6,6	6,5	6	8	8
16.	4,8	5	3	6	6
17.	7,8	7	6	10	10
18.	8,58	8,5	8	9,5	8
19.	3,6	4	0	6	2,5
20.	6,58	6,25	4	10	8
21.	5,6	6	4	7	7
22.	5,9	5	2	10	10
23.	6,3	6	6	7	4,5
24.	2	2,5	0	4	3
25.	5,3	6	0	10	0
26.	8,1	8	7	9	-
27.	8,25	8	7	10	8
28.	8	8,25	6,5	9	9
29.	9,3	9,5	8	10	10
30.	4,83	5	3	8	8

Результаты

Анализ поведенческих и вербальных проявлений испытуемых позволил выделить следующие феномены, указывающие на особенности эмоционального отношения к своему внешнему облику:

1. Неприятие своего облика на фото и видеоизображении (13 случаев). При этом имели место высказывания негативного отношения к своему внешнему облику на фотографиях и характерные особенности поведения при фотографировании и оценке полученных фотографий (гримасничанье, излишнее смущение, смена настроения, покраснение и т.д.)
2. Нежелание видеть себя на фотографиях (7 случаев). Испытуемые не выносят негативных оценок своим фотографиям, видеоролику или ситуации фотографирования и видеосъемки в целом, но их поведение свидетельствует о нежелании фотографироваться или рассматривать полученный материал (быстро пролистывают фотографии, отказываются их смотреть, закрывают глаза рукой, уходят от обсуждения внешнего облика и т.д.)
3. Осознаваемое переживание отсутствия контакта со своим телом или физическим образом (5 случаев). Испытуемые высказываются следующим образом: «Ну, я не очень хорошо понимаю в движении. То есть мне трудно бывает представить... Как движется трава, я могу представить, а как движусь я сам – это очень сложно представить», «Я не очень

хорошо чувствую себя (о внешнем облике)», «Возможно, что я уже чувствую себя взрослее, чем выгляжу, и поэтому мне многое не нравится...», «Я не помню мое выражение лица, плохо себе его представляю».

4. Переживание несоответствия своего внешнего облика «в жизни» и на фотографиях (16 случаев). Испытуемые заявляли: «Себя же совершенно не представляешь, как выглядишь, это интересно. Когда на фотографиях себя вижу, каждый раз пугаюсь. Я внутри себя, видимо, какой-то аристократизм хотела бы ощущать», «На фотографиях у меня лицо какое-то недалекое получается. Я надеюсь, что в жизни я выгляжу не так, а чуточку лучше».

Были выделены причины отрицательных оценок фотографий испытуемыми, которые они сообщали вербально в ходе интервью. Их можно разделить на постоянные и ситуативные.

Постоянные причины:

- 1) несоответствие представлению о рошом внешнем облике («слишком полные бедра», «диспропорция тела», «слишком большой живот» и т.д.), их назвали 9 человек;
- 2) характер общей самопрезентации («всегда глупо улыбаюсь», «выражение лица обычно застенчиво-романтическое» и т.д.) – 6 человек.

Ситуативные причины:

- 1) ситуативные недочеты внешности («растрепанная прическа», «неподходящая одежда» и т. д.) – 16 человек;
- 2) ситуативная экспрессия («неудачное выражение лица», «вся ссутулилась») – 3 человека;
- 3) композиционные недочеты («слишком бытовой интерьер», «на столе много предметов») – 5 человек.

Согласно полученным данным, ситуативные недочеты внешнего облика назывались в качестве причин неудачных фотографий чаще постоянных, что указывает на возможный способ объяснения себе воспринимаемых недостатков внешности посредством актуализации защитных или компенсаторных механизмов.

Большинство испытуемых выставили своим фотографиям средние и высокие оценки. Согласно среднему значению баллов для каждого испытуемого, 1–4 балла зафиксировано у 3 человек, 5–6 баллов

Table 3. – Photography and video technique

Subjects	Average rating to estimate the photos	Median value (Photos)	Minimum Rate (Photos)	Maximum Rate (Photos)	Points to assess the video
1.	7,08	7,5	5	8,5	8,5
2.	7,2	7	5	9	9
3.	3,3	4	0	7	1
4.	4	3	2	7	-
5.	7,6	9	3	10	10
6.	5,6	6	3	8	6,5
7.	6,2	7	1	10	9
8.	5	4,5	3	8	8
9.	8,8	8,5	8	10	9
10.	7,5	8	4	10	8
11.	7,08	6,5	6	9,5	6
12.	5,8	5,5	5	7	7
13.	2	2	1	3	3
14.	7,4	7	5	10	10
15.	6,6	6,5	6	8	8
16.	4,8	5	3	6	6
17.	7,8	7	6	10	10
18.	8,58	8,5	8	9,5	8
19.	3,6	4	0	6	2,5
20.	6,58	6,25	4	10	8
21.	5,6	6	4	7	7
22.	5,9	5	2	10	10
23.	6,3	6	6	7	4,5
24.	2	2,5	0	4	3
25.	5,3	6	0	10	0
26.	8,1	8	7	9	-
27.	8,25	8	7	10	8
28.	8	8,25	6,5	9	9
29.	9,3	9,5	8	10	10
30.	4,83	5	3	8	8

Табл. 4. Отношение к телу испытуемых

Неосознаваемое принятие, %		Неосознаваемое непринятие, %	
Осознаваемое принятие	Осознаваемое непринятие	Осознаваемое принятие	Осознаваемое непринятие
26,6	3,3	60	10

Table 4. Subject's view of his/her body

Unconscious Acceptance, %		Unconscious Non-Acceptance, %	
Unconscious Acceptance	Unconscious Non-Acceptance	Unconscious Acceptance	Unconscious Non-Acceptance
26,6	3,3	60	10

у 6 человек, 7–9 баллов у 21 человека, а 2 человека отказались сниматься на видео (см. табл. 3).

Таким образом, несмотря на часто встречающуюся, выраженную негативную оценку своих фотографий на вербальном уровне, испытуемые не склонны ставить им низкие баллы, что может

объясняться наличием механизмов, защищающих положительное отношение к себе. С другой стороны, это может указывать на действие социальных норм, не позволяющих ставить себе слишком низкие и слишком высокие баллы (например, оценку 10). Оценка повыше в этом случае может компенсироваться вербаль-

ной самокритикой. Баллы 5–6 же рассматриваются как нейтральные оценки, маскирующие действительное отношение к своим фотографиям.

Далее проведем анализ протоколов по выделенным категориям. Рассмотрим распределение испытуемых в зависимости от характера их отношения к своему физическому облику (согласованность мнений экспертов является значимой на уровне $p < 0,001$).

Согласно данным табл. 4, особенно ярко выражено рассогласование в отношении к своему телу на осознаваемом и неосознаваемом уровне. Лишь около трети выборки демонстрирует принятие своего тела, что подтверждается прямыми и косвенными оценками. В подавляющем большинстве случаев, несмотря на декларируемое принятие, испытуемые с внешностью, лишенной косметических дефектов, по существу, не принимают свой физический облик.

Далее рассмотрим категорию «работа над телом» и ее представленность в протоколах исследования испытуе-

мых. Поскольку группа испытуемых, принимающая свой физический облик по косвенным показателям и не принимающая по прямым, является немногочисленной, ее выделение можно считать артефактным, вследствие чего она будет исключена из дальнейшего анализа.

Статистический анализ данных не выявил значимых различий в представленности определенных форм работы с телом у конкретных групп испытуемых. Однако данные табл. 5 указывают на тенденцию, согласно которой испытуемые, принимающие свой внешний облик на осознаваемом и неосознаваемом уровне, ухаживают за собой на основе общепринятых понятий об аккуратности, ухоженности и опрятности. В группе испытуемых, принимающих свое тело на осознаваемом уровне и не принимающих на неосознаваемом, существует разброс в характере ухода за своим внешним обликом, что говорит о существовании различных «стратегий» взаимодействия со своим физическим обликом. Его принятие на осознаваемом

уровне может достигаться с помощью как внешних (особенный тщательный уход за собой) средствами, так внутренних (перестройка отношения к внешности, мотивационные компенсации).

На основе данных таблицы 5, можно предположить, что испытуемые, принимающие свой облик, в основном используют не средства его внешнего изменения, а внутренние средства, что и обеспечивает положительное к нему отношение. Иначе говоря, они не испытывают потребности в специфической работе над обликом, чтобы поддерживать высокую его оценку.

Помимо выявления характера работы над телом, важно установить функцию создания определенного образа (например, в соответствии с правилами работы) и ответить на вопрос: какова мотивация особого ухода за своим внешним обликом.

Далее сопоставим отношение к физическому облику на осознаваемом уровне с типом личностной структуры испытуемых.

Как показывают данные, наиболее яркой и значимой оказывается взаимосвязь между типом личностной структуры и отношением к телу на неосознаваемом уровне. Важно, что несовпадение осознаваемого и неосознаваемого отношения к физическому облику соотносится с интегрированностью или неинтегрированностью личностной организации, а непосредственный характер действительного восприятия своего тела испытуемыми выявляется не по прямым, а по косвенным данным.

На следующем этапе рассмотрим сферу значимых потребностей в группах выборки (таблица 7).

Наличие группы ярко выраженных потребностей имеет место среди испытуемых, не принимающих свой внешний облик. Потребность может приобретать значимый характер из-за ее фрустрированности или же вследствие ее компенсаторного характера, что оказывает влияние и на образ внешнего облика. У испытуемых, положительно оценивающих свой внешний облик на осознаваемом уровне и негативно – на неосознаваемом, доминирующие, сверхзначимые потребности могут служить опорой его принятия.

Табл. 5. Характер ухода за внешним обликом среди испытуемых

Работа над телом	1 группа, %	2 группа, %	3 группа, %
1	6,6	13,3	0,0
2	20	43,3	6,6
3	0,0	6,6	3,3

($\chi^2 = 9,356$, $p > 0,05$)

Table 5. – The nature of care about appearance in subjects

Work on Body	Group 1, %	Group 2, %	Group 3, %
1	6,6	13,3	0,0
2	20	43,3	6,6
3	0,0	6,6	3,3

($\chi^2 = 9,356$, $p > 0,05$)

Табл. 6. Сопоставление типа личностной структуры и неосознаваемого отношения к телу в выборке испытуемых

Тип личностной организации	Отношение к физическому облику, %	
	Принятие	Непринятие
Интегрированная	40	13,3
Неинтегрированная	6,6	40

($\chi^2 = 36,697$, $p < 0,01$)

Table 6. Comparison of personality structure type and the unconscious acceptance of body in the sample tested

Type of Personal Organization	View of Physical Image, %	
	Acceptance	Non-Acceptance
Integrated	40	13,3
Non-Integrated	6,6	40

($\chi^2 = 36,697$, $p < 0,01$)

Для цитирования: Каминская Н.А. Психологические средства формирования личностью образа своего внешнего облика: качественное исследование // Национальный психологический журнал. – 2017. – №1(25). – С. 70–81. doi: 10.11621/npj.2017.0109

For citation: Kaminskaya N.A. (2017). A qualitative research on the psychological means of developing one's personal image and appearance. National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal]. 1, 70–81. doi: 10.11621/npj.2017.0109

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2017
© Russian Psychological Society, 2017

В ходе анализа протоколов исследования испытуемых, ответов на вопросы интервью, данных метода фотография и видеосъемки и методики «Просмотр фотографий» были выделены категории, характеризующие особенности восприятия испытуемыми своего и чужого внешнего облика:

1. Подчеркивание индивидуальности во внешнем облике – испытуемый указывает на черты, которые, по его мнению, отличают его от других или выделяют среди других.
2. Отрицание значимости внешнего облика – испытуемый утверждает, что внешний облик не имеет значения для общения, профессиональной деятельности, для жизни в целом.
3. Противопоставление анатомических черт экспрессивным особенностям внешнего облика – испытуемый утверждает, что анатомические черты имеют меньшее значение или не значимы по сравнению с выражением лица, общим образом, характером.
4. Символизация своего внешнего облика – замещение представления внешнего облика символическим образом (например, в социальных сетях) и/или наличие символизаций в описании внешнего облика.
5. Положительное оценивание тех черт внешнего облика, которые есть и у испытуемого – испытуемый дает положительную оценку тем чертам внешнего облика других, которые оценивает положительно у себя.
6. Сравнение своего внешнего облика с положительными примерами – испытуемый сопоставляет некоторые черты своей внешности с примерами, которые одобряются с точки зрения современной культуры.
7. Противопоставление своего внешнему облику чужому – испытуемый подчеркивает достоинства своего внешнего облика и негативные особенности внешнего облика других.
8. Критика внешнего облика других – испытуемый негативно оценивает черты внешнего облика других.
9. Уравнивание своего внешнего облика с внешним обликом других – испытуемый утверждает, что его внешний облик ничем не отличается от внешнего облика других.

Табл. 7. Характер значимых потребностей у испытуемых, характеризующихся разным (положительным и отрицательным отношением) к внешнему облику

Потребности	1 группа, %	2 группа, %	3 группа, %
Потребности амбиции	3,0	10,0	0,0
Потребности силы	3,0	30,0	10,0
Потребности привязанности	0,0	20,0	20,0
Информационные потребности	0,0	3,0	0,0

($\chi^2 = 21,958, p < 0,01$)

Table 7. – The nature of significant needs in subjects characterized by positive and negative attitude to their appearance

Needs	Group 1, %	Group 2, %	Group 3, %
Ambition	3.0	10.0	0.0
Strength	3.0	30.0	10.0
Affection	0.0	20.0	20.0
Information needs	0,0	3,0	0,0

($\chi^2 = 21,958, p < 0,01$)

10. Критика своего внешнего облика – испытуемый негативно оценивает черты своего внешнего облика.
11. Указание на положительные черты своего внешнего облика и уравнивание их отрицательными – испытуемый, называя достоинства своего внешнего облика, тут же говорит и о своих недостатках.
12. Уход от обсуждения внешнего облика – нежелание выставлять баллы по фотографиям, игнорирование вопросов, реакции раздражения, агрессии и т.п.

В представленной ниже таблице знак «+» указывает на то, что данная категория встречается более, чем в половине протоколов обследования данной группы.

Как видно из табл. 8, наименьшее количество категорий выделено в протоколах обследования третьей группы испытуемых. В группах испытуемых, не принимающих свой облик на неосознаваемом уровне, и испытуемых, положительно относящихся к своему облику, заметно различие в отмеченных категориях. Упоминание индивидуальности черт своего внешнего облика, сравнение его с известными примерами (например, фигура, как у барышень на картинах эпохи Ренессанса, классические черты лица, внешность настоящего славянина и т.п.) или, наоборот, использование понятий «стандартная», «обычная» в отношении своего облика свойственно чаще испытуемым, положительно относящимся к собственной внешности. Таким образом, их восприятие себя

опосредствовано некоей системой значений. В то время, как в группе испытуемых, принимающих свой облик только на осознаваемом уровне, мы выделяем различного рода противопоставления, отрицания, уходы и символизацию.

В целом на основе качественного анализа данных возможно выделить четыре группы испытуемых, отличающихся друг от друга характером отношения к внешнему облику. Представим их кратко, не дублируя выявленные выше средства поддержания оценки собственной внешности.

- 1) Для первой группы испытуемых характерно совпадение прямых и косвенных показателей отношения к своему физическому облику, эмоциональное принятие его. Оценивая чужой облик, они описывают, прежде всего, целостный образ и характер экспрессии поведения, гораздо меньше внимания уделяется особенностям черт лица и фигуры. В мотивационно-потребностной сфере таких испытуемых преобладает социальная мотивация, мотивация достижения, аффилиации, преодоления трудностей. Они обладают неконфликтной, интегрированной личностной структурой.
- 2) Для второй выделенной группы испытуемых характерно принятие своего физического облика на осознаваемом уровне и непринятие на неосознаваемом уровне. При оценке чужого облика они подчеркивают важность самопрезентации, экспрессивных компонентов внешности, дают кате-

Табл. 8. Представленность категорий, характеризующих особенности восприятия испытуемыми своего и чужого внешнего облика, в подгруппах выборки

Категории	1 группа	2 группа	3 группа
Упоминание индивидуальных черт во внешнем облике	+	-	-
Отрицание значимости внешнего облика	-	+	-
Противопоставление внешнего облика экспрессии	-	+	-
Символизация своего внешнего облика	-	+	+
Положительное оценивание черт внешнего облика, которые есть и у испытуемого	+	+	-
Сравнение своей внешности с положительными примерами	+	+	-
Противопоставление своего внешнего облика и чужого	-	+	-
Критика внешнего облика других	-	+	-
Уравнивание своего внешнего облика с внешним обликом других	+	-	-
Критика своего внешнего облика	-	-	+
Указание на положительные черты своего внешнего облика и уравнивание их отрицательными	+	-	-
Уход от обсуждения внешнего облика	-	+	+

Table 8. – Representation of categories characterizing features of perceiving by the subjects their own and other people's appearance in the sample subgroups

Category	Group 1	Group 2	Group 3
Mentioning personality traits in appearance	+	-	-
Denying the importance of appearance	-	+	-
Contrasting the appearance and expression	-	+	-
Symbolizing one's appearance	-	+	+
Positive evaluation of the appearance features possessed by the subject	+	+	-
Comparing one's own appearance with positive examples	+	+	-
Contrasting one's own appearance and somebody else's ones	-	+	-
Criticizing other people's appearance	-	+	-
Adjusting one's own appearance with the appearance of others	+	-	-
Criticizing one's appearance	-	-	+
Indicating one's positive appearance features/traits and counterbalancing them with negative ones	+	-	-
Avoiding discussing appearance	-	+	+

горичные негативные оценки чертам внешности, связывая их с отрицательными чертами характера. В их мотивационно-потребностной сфере преобладают потребности в подчинении, повиновении, автономии. Фиксируется конфликтная, не интегрированная личностная организация.

3) Для третьей выделенной группы испытуемых характерно принятие своего физического облика на осознаваемом и неосознаваемом уровнях. При оценке чужого облика они фиксируются на отрицательных особенностях внешности, которые, по их мнению, есть и у них самих (самокритика). В мотивационно-потребностной сфере таких испытуемых пре-

обладает потребность в познании, аффилиации, понимании. Данные испытуемые обладают конфликтной, неинтегрированной личностной структурой.

4) Для последней выделенной группы характерны перфекционизм в восприятии внешнего облика, принятие своего физического облика на осознаваемом уровне и принятие – на неосознаваемом уровне. При оценке чужой внешности преобладают эпитеты, связанные с анатомическими особенностями лица и фигуры, о характере другого они судят по его внешности, качеству одежды, ее соответствию моде. В мотивационно-потребностной сфере особое значение

придается внешности (что ярко проявляется в рассказах ТАТ), выделяется потребность в достижении, независимости, особом статусе. Фиксируется и интегрированная, и неинтегрированная личностная организация.

Обсуждение результатов

Проведенный анализ результатов исследования позволил сформировать список категорий, отражающих психологические характеристики, отвечающие за создание положительного или отрицательного характера взаимодействия испытуемых со своим внешним обликом, а также выделить группы по критерию его эмоционального принятия или непринятия.

Во-первых, была выявлена значимая корреляция между неинтегрированностью личностной организации и непринятием своего внешнего облика, что подтверждает предположение о способности образа физического «Я» быть индикатором состояния мотивационно-потребностной сферы и общего самоотношения. Во-вторых, была показана связь между наличием сверхзначимой группы потребностей и негативной оценкой испытуемыми своего внешнего облика. Непринятие своего тела может формироваться вследствие фрустрированности потребностей.

Подчеркнем, что в работе затрагивается как сфера внутренних особенностей человека, направленных на поддержание положительного отношения к своему внешнему облику, так и внешняя активность человека, направленная на совершенствование собственного физического облика. Однако исследование не выявило значимой корреляции между характером работы над своим обликом, т.е. способом ухода за телом, с особенностями отношения к нему. Возможно, исследование функции преобразования своего внешнего облика прояснило бы полученный результат. Например, очевидна разница между созданием индивидуального имиджа и следованием имиджу некой социальной группы, которая является значимой для индивида. Важным является и характер подобной работы.

Следует отметить, что категории, выделенные в текстах протоколов исследования, могут дать представление о системе опосредствования в восприятии личности своего внешнего облика. По полученным результатам, испытуемые, принимающие свой облик на осознаваемом и неосознаваемом уровне, характеризуются большей представленностью смыслового опосредствования в рамках образа физического «Я», а испытуемые, не принимающие свой физический облик – меньшей.

По всей видимости, опосредствование заключается в различного рода дифференциации, происходящей в структуре образа внешнего облика. С этой точки зрения, непринятие своего тела сосуществует с особым рода «слитостью» личности со своим внешним обликом, когда определяющее значение имеют анатомические и экспрессивные особенности. При негативном образе внешнего облика фиксируется малое ко-

личество средств поддержания положительного отношения к нему, среди которых выявляются символизации и уходы.

Символизации (или символические замещения в структуре восприятия внешнего облика) могут быть расценены как инструмент скрепления личности со своим внешним обликом. В них находят проявления и даже усиливаются те черты, которые оцениваются субъектом положительно, и, наоборот, происходит абстрагирование от отрицательных особенностей внешности. То есть, они представляют собой попытку изменения своего внешнего облика, совершаемую с использованием символических средств.

Уход как способ справиться с негативным отношением к внешнему облику может представлять собой следствие недостатка средств принятия себя.

Результаты данного исследования могут быть осмыслены посредством сопоставления их с описанными в психологической литературе механизмами

защиты самоотношения, которые изучаются с помощью анализа внутреннего диалога и целостного отношения личности к самой себе. Средства присвоения своего физического облика могут характеризовать особенности внутреннего диалога личности. Механизм «Я» и «не-Я» как центральный механизм защиты самоотношения проливает свет на зафиксированные уходы испытуемых от восприятия своего внешнего облика. Необходимо отметить, что средства присвоения своего внешнего облика во многом лежат вне образа физического «Я», они определяются особенностями функционирования мотивационно-потребностной сферы.

Дальнейшее исследование средств присвоения внешнего облика должно обратиться к более детальному анализу мотивационно-потребностной сферы и образа «Я» личности, что позволит выявить механизмы поддержания положительного образа физического «Я».

Литература:

Гальперин П.Я. Введение в психологию. – Москва : Университет, 2000. – 336 с.

Дольто Ф. Бессознательный образ тела // Ф. Дольто Собрание сочинений. Т. 16. Бессознательный образ тела. – Москва : ERGO, 2006. – 376 с.

Дорожевец А.Н. Искажение восприятия своей внешности у больных ожирением // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1987. – № 1. – С. 21–29.

Дорожевец А.Н., Соколова Е.Т. Исследование образа физического Я: некоторые результаты и размышления // Телесность человека: междисциплинарный аспект : сб. статей / отв. ред. В.В. Николаева, П.Д. Пищенко. – Москва : ФО СССР, 1991. – С. 67–74.

Жане П. Психологическая эволюция личности. – Москва : Академический Проект, 2010. – 400 с.

Лабунская В.А. Бытие субъекта: самопрезентация и отношение к внешнему Я // Субъект, личность и психология человеческого бытия : сб. статей под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябикиной. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – С. 235–257.

Лабунская В.А. Эстетическая оценка своего лица и значимость внешнего облика для женщин, использующих различные практики проеобразования внешнего облика // Лицо человека как средство общения: междисциплинарный подход / отв. ред. В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов, Д.А. Дивеев. – Москва : Когито-Центр, 2012. – С. 45–56.

Лакан Ж. Стадия зеркала и ее роль в формировании функции Я в том виде, в каком она предстает нам в психоаналитическом опыте // Ж. Лакан Инстанция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда. – Москва : Логос, 1997. – С. 7–14.

Леонтьев Д.А. Тематический апперцептивный тест. – Москва : Речь, 2004. – 247с.

Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 256 с.

Тарханова П.М. Исследование влияния макро-и микросоциальных факторов на уровень физического перфекционизма и эмоционального благополучия у молодежи // Культурно-историческая психология. – 2014. – № 1. – С. 89–95.

Хрисанфова Л.А. Лицо человека. Системный подход // Лицо человека как средство общения: междисциплинарный подход / отв. ред. В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов, Д.А. Дивеев. – Москва : Когито-Центр, 2012. – С. 115–142.

Шалыгина О.В., Холмогорова А.Б. «Телоцентрированность» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – № 4. – С. 36–68.

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016) Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*. Vol. 18, 34–42. doi:10.1016/j.bodyim.2016.04.003

Bailey, K.A., & Gammage, K.L. (2015) «It's all about acceptance»: A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body image*. Vol. 15, 24–34. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.010

Cash, T.F. (2012) Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (334–342). London, UK, and San Diego, CA: Academic Press (Elsevier). doi: 10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7

Cash T.F., & Smolak, L. (2011) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.

- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006) The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*. 42 (5), 929-936. doi: 10.1037/0012-1649.42.5.929
- Halliwell, E. (2015) Future directions for positive body image research. *Body Image*. Vol. 14, 177-189. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.003
- Jellinek, R.D., Myers, T.A., & Keller, K.L. (2016) The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6- to 8-year-old girls. *Body Image*. Vol. 18, 78-85. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.05.003
- Jongenelis, M.I., Byrne, S.M., & Pettigrew, S. (2014) Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image*. Vol. 11. Iss. 3, 290-302. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.04.002
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2016) Little girls in a grown up world: Exposure to sexualized media, internalization of sexualization messages, and body image in 6-9 year-old girls. *Body Image*. Vol. 18,19-22. doi: 0.1016/j.bodyim.2016.04.004
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016) A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body Image*. Vol.18, 86-95. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.06.003

References:

- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016) Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*. Vol. 18, 34-42. 10.1016/j.bodyim.2016.04.003
- Bailey, K.A., & Gammage, K.L. (2015) «It's all about acceptance»: A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body image*. Vol. 15, 24-34. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.010
- Cash, T.F. (2012) Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T.F. Cash (Ed.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (334-342). London, UK, and San Diego, CA: Academic Press (Elsevier). doi: 10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7
- Cash T.F., & Smolak, L. (2011) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.
- Dolto, F. (2006) Unconscious body image. *Collected papers*. Vol. 16. *The unconscious body image*. Moscow, ERGO, 376.
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006) The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*. 42 (5), 929-936. doi: 10.1037/0012-1649.42.5.929
- Dorozhevets, A.N. (1987) Distorted perception of appearance in obese patients. [Vestnik Moskovskogo Universiteta]. Series 14. *Psychology*. 1, 21-29.
- Dorozhevets, A.N., & Sokolov, E.T. (1991) A study of the image of the physical I: some results and reflections. [Telesnost' cheloveka: mezhdistsiplinarnyy aspekt]. Ed. V.V. Nikolaev, & P.D. Pishchenko. Moscow, USSR FD, 67-74.
- Galperin, P.Ya. (2000) *Introduction to Psychology*. Moscow, Universitet, 336.
- Halliwell, E. (2015) Future directions for positive body image research. *Body Image*. Vol. 14, 177-189. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.003
- Janet, P. (2010) *Psychological evolution of personality*. Moscow, Akademicheskii Proekt, 400.
- Jellinek, R.D., Myers, T.A., & Keller, K.L. (2016) The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6- to 8-year-old girls. *Body Image*. Vol. 18, 78-85. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.05.003
- Jongenelis, M.I., Byrne, S.M., & Pettigrew, S. (2014) Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image*. Vol. 11. Iss. 3, 290-302. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.04.002
- Khrisanfova, L.A. (2012) The man's face. Systematic approach. [Litso cheloveka kak sredstvo obshheniya: mezhdistsiplinarnyy podkhod]. Eds. Barabanshchikov, V.A., Demidov, A.A., Diveev, D.A. Moscow, Kogito Tsenter, 115-142.
- Labunskaya, V.A. (2005) Being the subject: self-presentation, and relationship to the external I. [Sub'ekt, lichnost' i psikhologiya chelovecheskogo bytiya]. 235-257.
- Labunskaya, V.A. (2012) Aesthetic assessment of human face and the importance of the external appearance of women using various practices of modifying the human look. [Litso cheloveka kak sredstvo obshheniya: mezhdistsiplinarnyy podkhod]. Eds. Barabanshchikov, V.A., Demidov, A.A., Diveev, D.A. Moscow, Kogito Tsenter, 45-56.
- Lacan, J. (1997) Mirror stage and its role in shaping the function of I in the form in which it appears to us in the psychoanalytic experience. [Instantsiya bukvy v besoznatel'nom ili sud'ba razuma posle Freyda]. Moscow, «Logos», 7-14.
- Leontiev, D.A. (2004) *Thematic Apperception Test*. Moscow, Izdatel'stvo «Rech'», 247.
- Ramsey, N., & Harcourt, D. (2011) *Psychology of appearance*. SPb., Piter, 256.
- Tarkhanova, P.M. (2014) Research of influencing macro and microsocial factors on the level of physical makeovers and emotional well-being of young people. [Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya]. 1, 89-95.
- Shalygina, O.V. & Kholmogorova, A.B. (2015) «Body-oriented approach» of contemporary culture and its implications for the health of children, adolescents and young people. [Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya]. Vol 23. 4, 36-68.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2016) Little girls in a grown up world: Exposure to sexualized media, internalization of sexualization messages, and body image in 6-9 year-old girls. *Body Image*. Vol. 18,19-22. doi: 0.1016/j.bodyim.2016.04.004
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016) A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body Image*. Vol.18, 86-95. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.06.003