

**Г. В. Сериков
И. И. Дроздова**

*Южный федеральный университет
Ростов-на-Дону, Россия*

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ, ИНТОЛЕРАНТНЫМ К ОЦЕНИВАНИЮ СВОЕГО ВНЕШНЕГО ОБЛИКА

Рассматривается проблема психолого-психотерапевтической помощи лицам, интолерантным к оцениванию своего внешнего облика. Анализируются теоретические представления о процессах самовосприятия внешнего облика, механизмах его «проблемного» сравнения с внешним обликом других людей, переживания, основанные на возможности коррекции субъектом самооценки своей внешности и повышения устойчивости к ее оценкам окружающими. Приводятся результаты проведенных авторами социально-психологических тренингов, направленных на повышение толерантности к оценкам и самооценкам внешнего облика.

Ключевые слова: внешний облик, оценка и самооценка внешнего облика, обеспокоенность, социально-психологический тренинг.

**Gennady V. Serikov
Irina I. Drozdova**

*Southern Federal University
Rostov-on-Don, Russia*

ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC ASSISTANCE TO PERSONS INTOLERANT TO EVALUATION OF THEIR APPEARANCE

The problem of psychological and psychotherapeutic assistance to persons intolerant to the assessment of their appearance is considered. Theoretical ideas about the processes of self-perception of external appearance, the mechanisms of its “problematic” comparison with the external appearance of other people, experiences based on the possibility of the subject correcting

his self-esteem of his appearance and increasing resistance to its assessments by others are analyzed. The results of socio-psychological trainings conducted by the authors aimed at increasing tolerance to assessments and self-assessments of appearance are given.

Keywords: physical appearance, assessment and self-assessment of physical appearance, concern, socio-psychological training.

Введение. В настоящее время, когда СМИ и индустрия моды интенсивно транслируют «стандарты», «идеалы» внешности», обладание которыми однозначно связывается с успехами человека в межличностном общении, карьерных достижениях и других жизненно важных сферах, проблема устойчивости личности к оценкам и самооценкам внешнего облика приобретает все большую актуальность [1–4].

Материалы и методы. Для организации психологической помощи, направленной на повышение толерантности субъекта к оценкам его внешнего облика и коррекцию его самооценки, необходимо, на наш взгляд, прежде рассмотреть, на каких теоретических основаниях она должна строиться. Имеется в виду определить то, какие компенсаторные, защитные механизмы, копинг-стратегии, описанные в исследованиях западных и отечественных ученых, должны быть задействованы в практике коррекции и психотерапевтической помощи. Какие конкретные методы, техники могут быть предложены для работы с данной проблемой в СПТ, как оценить их эффективность и т. п.

Теоретические представления о процессах восприятия и самовосприятия внешнего облика, механизмах «проблемного» сравнения его с внешним обликом других, возможности «исправления» его самооценки и повышения устойчивости к оценкам окружающих представлены в теориях социального сравнения Л. Фестингера [5], личностного расхождения Т. Хиггинса [6]. Они дополняют друг друга, описывая процесс рассогласования внутреннего и внешнего в человеке, неблагоприятным результатом которого могут быть не только носящие негативный характер интенсивные эмоциональные переживания, но и нарушения пищевого поведения. Кроме того, для объяснения мотивационных аспектов такого поведения,

а также природы рассматриваемого нами феномена можно, как мы полагаем, привлечь адлеровское стремление к превосходству в интерпретации А. И. Розова [7].

Результаты. Что же касается конкретных техник, методов, процедур, направленных на коррекцию самооценки внешнего облика и повышение устойчивости к его оценкам со стороны окружающих, то они могут, на наш взгляд, быть заимствованы после соответствующей модификации из когнитивно-поведенческой психотерапии, психодрамы и рационально-эмотивной терапии.

Проведенный нами социально-психологический тренинг на основе вышеуказанных теоретических подходов, в котором была сделана попытка помочь людям с низкой толерантностью к оценкам и самооценкам внешности, показал, что в то время как по соотношению результатов предварительного и итогового тестирования значительно снизилась интенсивность беспокойности своим внешним обликом и увеличилась удовлетворенности им, изменились в сторону увеличения интенсивности показатели самооценки внешнего облика, параметры интолерантности к негативной оценке своего внешнего облика со стороны других людей значительно не изменились.

Заключение. Возможно, для этого необходим более продолжительный, интенсивный режим тренинга, дополнения в содержание программы.

Библиографические ссылки

1. Лабунская В. А. Внешний облик человека в контексте психологии социального познания и социально-перцептивного подхода // Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования : кол. монография / под ред. В. А. Лабунской, Г. В. Серикова, Т. А. Шкурко. Ростов н/Д : Мини-Тайп, 2019. С. 13–40.

2. Сериков Г. В. Социально-психологические механизмы и социокультурные факторы, обуславливающие отношение человека к своему внешнему облику как к личностной проблеме // Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования : кол. монография / под ред. В. А. Лабунской, Г. В. Серикова, Т. А. Шкурко. Ростов н/Д : Мини-Тайп, 2019. С. 293–308.

3. *Aggrey G. B., Anakwah N., Sarfo J. O.* 'Unattractive, So Hopeless?' Feelings of Physical Unattractiveness and Hopelessness among Senior High Students // *European Researcher. Series A.* 2016. Vol. 110. Is. 9. P. 500–507.
4. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* / E. T. Cash et al. // Published by Elsevier Inc. 2012. Vol. (1, 2). 882 p.
5. *Halliwel E.* Social Comparison Theory and Body Image / *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance.* Published by Elsevier Inc. 2012. Vol. 2. P. 750–757.
6. *Higgins E. T.* Self-discrepancy: A theory relating Self and affect // *Psychological Review.* 1987. Vol. 94, № 3. P. 319–340.
7. *Розов А. И.* Стремление к превосходству как одно из основных влечений // *Псих. журнал.* 1993. Т. 14, № 6. С. 134–141.