

## Реферат

**Тема выпускной квалификационной работы:** «Развитие положительного самоотношения к образу физического «Я» у студентов».

**Автор выпускной квалификационной работы:** Компанцева Мария Дмитриевна (37.03.01 Психология (Общий профиль) (Пс)).

**Научный руководитель выпускной квалификационной работы:** доцент кафедры психологии личности и профессиональной деятельности Воронкина Любовь Борисовна.

**Сведения об организации-заказчике:** психологическая служба ФГБОУ ВО «ПГУ».

**Актуальность темы исследования:** отношение к образу физического «Я» имеет значительное влияние, зачастую первостепенное, на качество жизни личности. Последствия неудовлетворённости внешностью могут выражаться как незначительных колебания настроения, так и в серьезных патологиях, таких как нарушения пищевого поведения, зависимости, депрессии, заметно снижающееся качество жизни.

### **Цель работы:**

1. диагностировать отношение к образу физического «Я» у студентов;
2. разработать тренинговую программу, направленную на развитие положительного самоотношения образу физического «Я» у студентов.

### **Задачи:**

1. Изучить современные подходы к проблеме самоотношения к образу физического «Я».
2. Провести исследование особенностей самоотношения к образу физического «Я» среди студентов гуманитарного ВУЗа.
3. Разработать программу развития положительного самоотношения к образу физического «Я».
4. Проанализировать влияние программы развития положительного самоотношения к образу физического «Я».

### **Результаты исследования:**

Теоретический и эмпирический анализ проблемы развития положительного самоотношения к образу физического «Я» у студентов показали, что самоотношение не сводится к элементарной совокупности эмоциональных реакций индивида на его знания о себе. Данный феномен необходимо рассматривать как представленность в сознании личностного смысла «Я», который выражается через оценку и устойчивые эмоциональные переживания соответствия «Я» субъекта его смыслообразующим мотивам, формирующимся в контексте жизненных реалий индивида.

Оценочный компонент «образа тела» (под которым принято понимать совокупность установок, оценок телесной внешности и функций тела, формирующихся благодаря опыту восприятия собственного тела) отражает отношение индивида к собственной внешности. Практическая значимость изучения рассматриваемого феномена неоспорима, поскольку, по утверждению большинства специалистов, отношение к собственной внешности оказывает значительное, зачастую первостепенное, влияние на качество жизни человека, представлений, установок, оценок телесной внешности и функций тела, формирующихся благодаря опыту восприятия собственного тела) и отражает отношение индивида к собственной внешности.

Особое значение проблема отношения к внешности приобретает в юношеском возрасте, не теряет своей значимости на протяжении дальнейшего онтогенеза, когда активно развивается мировоззрение, самосознание, Я-концепция, формируется отношение к самому себе на основе собственных критериев самооценки.

Развитие положительного самоотношения к образу физического «Я» является необходимой составляющей процесса формирования гармоничной личности так, как отношение индивида к собственной внешности имеет значительное влияние, зачастую первостепенное, на качество жизни человека.

**Рекомендации:** Развитие положительного самоотношения к образу физического «Я» у студентов эффективна, если она включает в себя информирование о тесной взаимосвязи психики и тела, снижение значимости внешности и повышение ценности других личностных качеств, формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов, развитие уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности, стремления к самопознанию и саморазвитию. Построение целостной структуры телесного образа «Я» в формирующей работе возможно при условии включения в деятельность всех уровней индивидуальности: нейродинамического, психодинамического, личностного и социально-психологического.