

УДК 316.645

*Т.А. Шкурко, И.И. Дроздова***РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЛУКИЗМА, БЬЮТИЗМА И ЛУКОФОБИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ¹**

Статья посвящена обоснованию разработки и описанию результатов апробации практико-ориентированной программы снижения влияния лукизма, бьютизма и лукофобии у молодежи. Дается описание цели, задач, структуры тренинговой программы, приводится анализ кейса, даны примеры упражнений из отдельных разделов программы. Приводятся данные сравнительного анализа результатов предварительного и итогового тестирования участников тренинга по критерию Уилкоксона, позволяющие сделать вывод об эффективности программы. Результаты показывают, что у молодых людей, принимавших участие в тренинге, значимо изменились в сторону увеличения интенсивности самооценки параметров внешнего облика (самооценка лица, телосложения, оформления внешнего облика); интегральные показатели самооценки: интегральная самооценка внешнего облика, оценка привлекательности внешнего облика для противоположного пола, самооценка сексуальности и фемининности / маскулинности внешнего облика; значимо снизилась интенсивность обеспокоенности своим внешним обликом и увеличилась удовлетворенность им; снизился интегральный показатель значимости привлекательного внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности.

Ключевые слова: внешний облик (ВО), лукизм, бьютизм, лукофобия, социально-психологический тренинг, оценки и самооценки внешнего облика.

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-4-450-457

Введение

Переживания, связанные с самооценками и оценками внешнего облика другими людьми, чрезвычайно значимы для молодых людей, находящихся на этапе самоопределения, стремящихся к признанию, успеху в профессиональной сфере и в романтических отношениях. Многие авторы указывают на то, что на современном этапе развития общества повышается ценность аттрактивности внешнего облика человека, как условия достижения им благополучия в разных сферах человеческих взаимоотношений [5; 11-14]. В результате навязываемых молодежи массовой культурой нереалистичных стандартов внешнего облика, возрастает значимость его привлекательности, повышается чувствительность к оценкам своего внешнего облика другими людьми, возрастают обеспокоенность и неудовлетворенность собой. Всё больше распространяются такие явления, как «лукизм» (“lookism”) и «бьютизм» (“beautyism”), которые В.А. Лабунская [6] определяет как дискриминацию людей по признаку аттрактивности / не аттрактивности их внешнего облика, как предвзятое отношение к людям с нестандартной внешностью. Чрезмерная чувствительность к оценкам внешнего облика другими, проявляющаяся в межличностном общении, может приводить молодых людей к дистрессу, к «лукофобии» (“lookphobia”), представляющей собой «выраженный упорный навязчивый страх, обостряющийся в ситуациях повышения значимости и ценности внешнего облика» [6. С. 110]. В связи с этим всё более актуальной становится проблема снижения стрессогенности переживаний, связанных с оценкой внешнего облика другими людьми, а также с его самооценкой.

Для профилактики влияния лукизма, бьютизма и лукофобии в молодежной среде, а также снижения стрессогенности негативных оценок/самооценок внешнего облика, коллективом авторов (В.А. Лабунская, Т.А. Шкурко, Г.В. Сериков, И.И. Дроздова, Д.В. Погонцева) разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга.

Методологические основания, цель, задачи, структура программы

Программа тренинга основана на многофакторной эмпирической модели изучения отношения к внешнему облику [8; 9] и на социально-психологическом подходе к интерпретации внешнего облика,

¹ Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект № 17-18-01260 «Социальная психология внешнего облика: функции, значимость, удовлетворенность, обеспокоенность, интерпретации в межличностном и внутригрупповом взаимодействии в молодежной среде».

его оценок и самооценок [7-9]. С позиций данного подхода *внешний облик* трактуется как конструируемая форма объективизации внутреннего мира личности; как феномен, отражающий различные этапы жизненного пути человека на основе динамичных, вариабельных взаимосвязей трех компонентов: 1) физического, 2) социального облика, 3) экспрессивного поведения. *Оценки и самооценки внешнего облика* рассматриваются как результаты социально-перцептивной деятельности, направленной на установление взаимосвязей между внешним обликом и психологическими, социально-психологическими особенностями личности. Оценки и самооценки внешнего облика молодыми людьми являются значимыми, эмоционально-насыщенными феноменами, включенными в ценностно-смысловую сферу, регулирующими переживания и взаимоотношения молодых людей. Оценки и самооценки внешнего облика зависят от большого числа разнообразных факторов, систематизация которых привела к созданию многофакторной эмпирической модели изучения отношения к внешнему облику.

Цель программы – снижение влияния *лукизма, бьютизма и лукофобии* в молодежной среде.

Задачи программы:

- 1) Актуализация и осознание ее участниками проблем *лукизма, бьютизма и лукофобии* в молодежной среде; признание факта их влияния на различные сферы жизнедеятельности молодого человека.
- 2) Освобождение от ригидных, стереотипных представлений, стратегий мышления, поведенческих стратегий, связанных с преувеличением роли привлекательного внешнего облика в жизни современного молодого человека.
- 3) Актуализация и осознание межличностных проблем, возникающих в результате оценки внешнего облика другими людьми.
- 4) Снижение чувствительности к оценкам своего внешнего облика другими людьми, повышение толерантности к негативным оценкам внешнего облика за счет повышения принятия своего внешнего облика.
- 5) Овладение различными стратегиями поведения в ситуации негативной оценки своего внешнего облика (переформулирование, игнорирование, разработка плана самосовершенствования и др.).
- 6) Осознание ценности своего внешнего облика, его уникальности, нетипичности.
- 7) Расширение экспрессивного репертуара участников и форм самопрезентации, предъявления себя посредством внешнего облика в определенном социально-психологическом и социо-культурном контексте.

Реализация данных цели и задач программы будут способствовать получению «ядерных» (в терминологии Л.А. Петровской [10]) её эффектов. Кроме того, программа включает в себя ряд дополнительных задач, способствующих возникновению у молодежи «сопутствующих» эффектов и эффектов психотерапевтического типа.

Дополнительными задачами тренинга выступают: 1) стимулирование изменений в восприятии людей с различными нестандартными параметрами внешности, формирование толерантного отношения к ним; 2) усиление рефлексивных и эмпатийных процессов у участников группы; 3) отреагирование и оптимизация психологического состояния участников тренинга путем поддержки друг друга; 4) коррекция травматического опыта участников, связанного с негативными оценками их внешнего облика другими людьми.

Программа тренинга включает четыре логически взаимосвязанных блока:

Блок 1 – «*Актуализация*» – актуализация и осознание участниками тренинга проблем *лукизма, бьютизма и лукофобии* в молодежной среде; стимулирование изменений в системе представлений молодых людей, связанных с оценками и самооценками своего внешнего облика и внешнего облика других, в сторону повышения толерантности и психологической устойчивости к негативным оценкам других.

Блок 2 – «*Овладение копинг-стратегиями противостояния негативным оценкам*» – овладение различными стратегиями поведения в ситуации негативной оценки извне своего внешнего облика. В программе предлагается ряд базовых копинг-стратегий в ситуации негативного оценивания внешнего облика: 1) переформулирование; 2) игнорирование; 3) социальная поддержка; 4) разработка конструктивного плана самосовершенствования внешнего облика; 5) развитие и формирование умений выражать свою личность посредством внешнего облика. Пятая стратегия в силу ее значимости для совладания с ситуациями *лукизма*, выделена в отдельный, четвертый, блок программы.

Блок 3 – «*Ценность своего внешнего облика*». В рамках данного блока участники овладевают еще одной важнейшей стратегией, способствующей уменьшению остроты переживаний молодого человека в ситуации расхождения, противоречий самооценки внешнего облика и его оценок другими людьми. Эта стратегия связана со снижением значимости внешних оценок других людей («Я не червонец, чтобы всем нравится», «Всем не угодишь», «На вкус и на цвет товарищей нет» и т. п.) с одновременным осознанием ценности своего внешнего облика, его уникальности, нетипичности, индивидуальности.

Блок 4 – «*Развитие экспрессивного я личности*» как развитие и формирование умений выражать свое Я адекватно культуре и ситуации взаимодействия; формирование навыков конструирования своего внешнего облика соответственно деятельности и стратификационно-гендерному типу общения. Этот эффект достигается через осознание участниками тренинга паттернов своего экспрессивного репертуара, сопряженного с определенными отношениями в группе, путем раскрытия потенциала развития своего экспрессивного репертуара, повышения спонтанности самовыражения, получения от других участников обратной связи относительно своего экспрессивного поведения, многократного «отражения» своего экспрессивного репертуара в других.

Основным методом программы является социально-психологический тренинг, основанный на ряде вербальных, невербальных, психодраматических, танцевально-экспрессивных, когнитивно-бихевиоральных, арт-терапевтических технологий. Использовались основные преимущества групповой формы психологической работы:

1) В соответствии с принципами социально-психологического тренинга его участники находятся в условиях «безопасности», способствующих осмыслению поведения, рефлексии, облегчающих процессы самораскрытия, самопознания.

2) В группе создается атмосфера общности, причастности, помощи и поддержки участниками друг друга. Индивидуальные различия членов группы, поддержка большего числа людей обеспечивают многогранность сравнения, самооценок и оценок других членов группы, получение Я-релевантной информации от других участников группы («мнения о нем, оценки и отношение к нему окружающих» [3. С. 70]), соотнесение ее со сформированными представлениями субъекта о себе; коррекцию представлений субъекта о себе.

3) В группе происходит неосознанный взаимный эмоциональный обмен, усиление эмоциональных переживаний. При этом группа может корректировать эмоциональные проявления своих членов.

4) Влияние *фасилитации* на групповую динамику. Согласно концепции социального взаимодействия с точки зрения системного подхода [1], *фасилитация* социального взаимодействия представляет собой процесс влияния на социальное взаимодействие в присутствии *фасилитатора* (наблюдателя). Наблюдается улучшение групповой динамики под недирективным управлением фасилитатора.

5) Соблюдение групповых норм предполагает, что члены группы в отношении друг друга проявляют уважение, одобрение, что способствует развитию самоуважения, уверенности. Участники группы могут рассчитывать на поддержку и поощрение их усилий при изменениях в соответствии с целями тренинга. Социальное давление внутри группы стимулирует индивидуальные усилия.

На начальном этапе тренинга использовались различные процедуры, включая игры, упражнения, задания для создания доброжелательной, доверительной атмосферы в группе, помогающие актуализировать проблему оценки внешнего облика, познакомить участников с понятиями «лукизм», «бьютизм», «лукофобия», обсудить проявления лукизма, бьютизма в обществе, понять многоаспектность проявления лукофобии, сформировать мотивацию к изменению поведения. Тренинговые упражнения были направлены на то, чтобы каждый участник группы смог осознать собственные трудности, связанные с самооценкой внешнего облика, сформировавшиеся механизмы психологической защиты, ригидные установки, привычки, ценностные ориентации относительно оценки внешности, своей и других людей. На первых занятиях приходилось преодолевать сопротивление участников тренинга, заявлявших о проработанности собственных проблем, связанных с самооценкой внешнего облика; в то же время проявляли интолерантность к различным особенностям внешнего облика своего и других, неуверенность в себе.

Анализ кейса

Известно, что самооценка складывается постепенно, из интериоризированных оценок, в том числе родительских. При этом ранние эмоциональные переживания, связанные с самооценкой внешнего

облика, являются вытесненными, не проработанными. Приведем как пример упражнение «Роль внешнего облика на различных этапах жизненного пути человека», направленное на актуализацию эмоциональных переживаний молодых людей относительно оценок их внешнего облика другими людьми на разных этапах, начиная с детского возраста. Участникам предлагалось вспомнить фразы относительно своего внешнего облика, которые они слышали в том или ином возрасте. На специально разработанном опросном бланке они должны были написать оценочные фразы, указав, кто их произнес, насколько сильными на тот момент были их эмоциональные переживания (положительные / негативные). Учитывался возрастной фактор (табл. 1). Дифференцированно анализировались воспоминания относительно следующих возрастных периодов: раннего и среднего детства, начала школьного обучения, подросткового, юношеского возрастов, ранней взрослости. Задание выполнялось индивидуально. После этого участники анализировали оценочные фразы попарно. Затем они обсуждались в группе. В результате обратной связи предполагалось обсудить, относительно каких параметров внешности, в какой возрастной период оценочные высказывания других вызывали наиболее сильные эмоции; в каком возрасте и от кого высказывания воспринимались наиболее болезненно.

Таблица 1

**Пример таблицы для заполнения к упражнению
«Роль внешнего облика на различных этапах жизненного пути человека»**

Возраст	Фраза	Кто произнес	Сила эмоций (реакции 0–100 %)	
			позитивных +	негативных –
0–7 лет				
7–10				
10–14				
15–18				
19–22				
...				

Групповая дискуссия, организованная на основе анализа оценочных фраз относительно внешнего облика, вызывавших эмоциональные переживания в разные периоды жизни, показала, что в воспоминаниях большинства членов тренинговой группы оценочные фразы относительно внешнего облика принадлежат родителям и другим членам семьи, знакомым и незнакомым взрослым, сверстникам и педагогам. На первом месте по значимости оказались положительные оценки внешнего облика со стороны матери. Негативные эмоциональные переживания оказались взаимосвязанными с оценочными фразами со стороны ближайшего семейного окружения, учителей, знакомых и незнакомых взрослых, знакомых сверстников. В них присутствуют: сравнение, констатация нежелательных характеристик, оценка несоответствия параметров внешности общепринятым стандартам. В этом случае групповая дискуссия позволяет участникам тренинга актуализировать, с одной стороны, «травмировавшие» их в разное время оценки других людей, переоценить их, интегрировать в новую реальность. Актуализация оценок внешнего облика, вызывавших положительные эмоциональные переживания, способствует принятию себя, своего внешнего облика, развивает механизмы совладания в ситуациях его оценки.

Примеры упражнений

Цель упражнения «Актуализация проблемы лукизма» – в снижении значимости оценки внешнего облика другими, в повышении психологической устойчивости к такого рода оценкам и отношению. Участникам предлагается написать прозвища, «дразнилки», оскорбления относительно внешнего облика, которые были направлены на них лично, или те, которые они использовали против кого-либо, или те, которые они просто слышали, будучи наблюдателями. Далее каждая «дразнилка» крепится на плакат с изображением тела человека к той его части, на которую направлена. Обсуждение в группе предлагает определить, какие особенности внешнего облика человека чаще всего подвергаются негативной оценке. Проводится дискуссия о неизбежности лукизма как дискриминационной практики в современном обществе, о способах совладания с последствиями лукизма, о принятии своего внешнего облика, снижении значимости негативных оценок других людей. В результате данной про-

цедуры молодые люди приходили к выводу о том, что проявления лукизма могут касаться любой характеристики внешнего облика человека, тем самым для них существенно снижалась значимость этих проявлений, делался прогноз о повышении собственной резистентности к проявлениям лукизма.

Цель упражнения «*Степень принятия своего внешнего облика*» – актуализация проблем, связанных с самооценкой внешнего облика, идентификация участников группы друг с другом, диагностика отношения участников к своему внешнему облику. Участникам группы предлагалось выбрать место вдоль линии между двумя полюсами: от высокой степени принятия своего внешнего облика, до его полного непринятия. После того, как выбор был сделан, проходило обсуждение того, что в своем внешнем облике не позволяет приблизиться к «точке его максимального принятия». Данное упражнение в ходе занятий проводилось неоднократно, что позволяло участникам отрефлексировать собственные актуальные переживания относительно самооценки внешнего облика, разобраться в причинах недовольства своим внешним обликом, увидеть взаимосвязь переживаний относительно самооценки внешнего облика с оценкой психологических и социально-психологических особенностей личности.

Обязательной частью каждого тренингового занятия по программе после завершения упражнений был шеринг, предполагающий обмен чувствами участников взаимную поддержку.

Результаты апробации программы

В апробации программы тренинга участвовали четыре тренинговых группы, состоящие из молодых людей в возрасте от 16 до 34 лет ($M=25,65$) в количестве 44 человек (5 мужчин, 39 женщин). Тренинговые группы были набраны среди студентов различных направлений подготовки Академии психологии и педагогики Южного Федерального университета, а также среди молодых людей, занимающихся в творческих студиях Дворца творчества детей и молодежи г. Ростова-на-Дону.

Анализ эффективности предложенной программы проводился с помощью следующих методик, использованных до и после тренинга:

1. «*Оценочно-содержательная интерпретация своего внешнего облика*» В.А. Лабунской [5]. Использована с целью диагностики следующих видов самооценок и интегральных параметров отношения к своему внешнему облику: 1) самооценки лица; 2) самооценки тела; 3) самооценки оформления внешнего облика; 4) интегральной самооценки внешнего облика; 5) самооценки привлекательности внешнего облика для противоположного пола; 6) самооценки сексуальности внешнего облика; 7) самооценки феминности/маскулинности внешнего облика.

2. Анкета «*Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность*» В.А. Лабунской, Е.В. Капитановой [4]. Использована для диагностики степени обеспокоенности и степени удовлетворенности своим внешним обликом.

3. «*Опросник интолерантности к негативной оценке внешнего облика и основанных на ней интерпретаций поведенческих проявлений со стороны других людей*» разработан специально для отслеживания результатов тренинга Г.В. Сериковым. Содержит следующие шкалы: 1) шкалу общей интолерантности к негативной оценке внешнего облика; 2) шкалу интолерантности к негативной оценке со стороны посторонних людей; 3) шкалу интолерантности к негативной оценке со стороны друзей и приятелей; 4) шкалу интолерантности к негативной оценке со стороны родителей; 5) шкалу интолерантности к негативной оценке со стороны лиц противоположного пола.

4. Анкета «*Оценка значимости привлекательного внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности*» В.А. Лабунской, Г.В. Сериковым [9]. Использована для диагностики интегрального показателя значимости внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности, а также показателя значимости внешнего облика для ощущения счастья.

Для анализа влияния программы тренинга на изучаемые параметры к полученным данным был применен критерий знаковых рангов Уилкоксона, который применяется для обнаружения так называемого «эффекта обработки», то есть влияния на однородные данные какого-либо фактора (табл. 2).

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования участников тренинга по критерию знаковых рангов Уилкоксона показало, что:

1) Значимо изменились в сторону увеличения интенсивности как самооценки параметров внешнего облика (самооценка лица, телосложения, оформления внешнего облика), так и интегральные показатели самооценки: интегральная самооценка внешнего облика, оценка привлекательности внешнего облика для противоположного пола, самооценка сексуальности и феминности / маскулинности внешнего облика.

2) У участников тренинга значимо снизилась интенсивность обеспокоенности своим внешним обликом и увеличилась удовлетворенности им.

3) Значимо снизился интегральный показатель значимости привлекательного ВО для улучшения различных аспектов жизнедеятельности.

4) Параметры интолерантности к негативной оценке своего внешнего облика со стороны других людей значимо не изменились.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей отношения к своему ВО, параметров интолерантности к негативной оценке ВО, оценки значимости привлекательного ВО до и после тренинга по критерию Уилкоксона

Показатели самооценки ВО	критерий знаковых рангов Уилкоксона	уровень значимости
Самооценка лица	-3,262	0,001
Самооценка тела	-3,559	0,000
Самооценка оформления внешнего облика	-2,422	0,015
Интегральная самооценка ВО	-3,682	0,000
Самооценка привлекательности внешнего облика для противоположного пола	-2,497	0,013
Самооценка сексуальности внешнего облика	-2,930	0,003
Самооценка феминности/маскулинности внешнего облика	-2,288	0,022
Степень обеспокоенности своим ВО	-2,529	0,011
Степень удовлетворенности своим ВО	-2,881	0,004
Шкала общей интолерантности к негативной оценке ВО	-1,526	0,127
Шкала интолерантности к негативной оценке со стороны посторонних людей	-0,775	0,439
Шкала интолерантности к негативной оценке со стороны друзей и приятелей	-0,881	0,378
Шкала интолерантности к негативной оценке со стороны родителей	-1,179	0,858
Шкала интолерантности к негативной оценке со стороны лиц противоположного пола	-0,130	0,897
Интегральный показатель значимости внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности	-2,500	0,012
Показатель значимости внешнего облика для ощущения счастья	-1,573	0,116

Полученные результаты показали эффективность программы социально-психологического тренинга по снижению влияния лукизма, бьютизма и лукофобии, соответствие поставленных задач и полученных результатов.

В качестве *ядерных эффектов* тренинга мы рассматриваем: 1) Освобождение участников программы от ригидных стратегий мышления и паттернов поведения, связанных со своим внешним обликом и внешним обликом другого человека; 2) Овладение участниками различными стратегиями поведения в ситуации негативной оценки своего внешнего облика; 3) Осознание ценности своего внешнего облика, его уникальности, нетипичности, эмоциональное принятие своего внешнего облика; 4) Развитие экспрессивного «Я» личности; 5) Управление общением, взаимодействием с другими людьми с помощью внешнего облика; 6) Формирование толерантного отношения к другим людям с нестандартными параметрами внешности, признание за ними права на непохожесть, уникальность.

Также мы предполагали, что произойдет снижение чувствительности к оценкам своего внешнего облика другими людьми, повышение толерантности к негативным оценкам внешнего облика, что проведенный анализ не подтвердил. Возможно, для этого необходим более продолжительный, интенсивный режим тренинга, дополнения в содержание программы.

В качестве *сопутствующих эффектов* выступили: 1) Творческий подход к созданию внешнего облика; 2) Развитие рефлексивных процессов и эмпатии у участников группы; 3) Возникновение общих позитивных чувств и взаимоотношений между участниками группы: принятия, уважения, сим-

патии, близости и др. Эффектами психотерапевтического типа можно рассматривать: 1) Отреагирование и оптимизация психологического состояния участников тренинга за счет поддержки друг друга; 2) Коррекция травматического опыта участников, связанного с негативными оценками внешнего облика другими людьми. Вышеназванные эффекты участники тренинга отмечали на уровне самоотчетов и обратной связи, которую они давали в процессе тренинга и по его окончанию.

В целом можно говорить о преимуществах групповой работы, в сравнении с индивидуальной психокоррекцией, поскольку обратная связь от участников группы оказывает сильное влияние на самовосприятие личности, становится средством воздействия на социальные установки. Межличностное общение в тренинге отличается интенсивностью, насыщенностью событиями и переживаниями. Эмоциональная атмосфера доверия, взаимной поддержки участниками группы друг друга создает условия для ослабления защитных механизмов, стимулирует изменение представлений о себе и своем внешнем облике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васина В.В. Феномен фасилитации социального взаимодействия: эффект, механизмы, закономерности // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 29, вып. 3. С. 268-275.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Ось-89, 2001. 224 с.
3. Злоказов К.В., Леонов Н.И., Порозов Р.Ю. Роль Я-релевантной информации в формировании представлений субъекта о себе // Российский психологический журнал. 2018. С. 71-96.
4. Капитанова Е.В. Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов своим внешним обликом: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2017. 212 с.
5. Лабунская В.А. Не язык тела, а язык души! Психология невербального выражения личности. Ростов-н/Д: Феникс, 2009. 344 с.
6. Лабунская В.А. Обеспокоенность и неудовлетворенность внешним обликом как путь к деструктивным отношениям в молодежной среде // Новая наука: современное состояние и пути развития. 2016. № 11-3. С. 108-112.
7. Лабунская В.А. Отношение к внешнему облику, его ценность и значимость как факторы субъективного благополучия молодых людей // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 3. С. 51-66.
8. Лабунская В.А., Дроздова И.И. Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки молодыми людьми внешнего облика // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14, № 2. С. 202-226.
9. Лабунская В.А., Сериков Г.В. Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 91-103.
10. Петровская Л.А. Общение – Компетентность – Тренинг: Избр. труды. М.: Смысл, 2007. 387 с.
11. Погонцева Д.В. Структура привлекательного внешнего облика: анализ современных исследований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 9. С. 67-74.
12. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. СПб.: Питер, 2009. 256 с.
13. Шкурко Т.А. Динамика удовлетворенности жизнью и самооенок внешнего облика у женщин, занимающихся йогой // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. М., 2018. С. 915-921.
14. Shahani-Denning C. Physical Attractiveness Bias in Hiring: What Is Beautiful Is Good. Hofstra Horizons Spring. 2003. Pp. 15-18.

Поступила в редакцию 31.10.2019

Шкурко Татьяна Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии
E-mail: shkurko@sfedu.ru

Дроздова Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования
E-mail: iidrozdova@sfedu.ru

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
344038, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

T.A. Shkurko, I.I. Drozdova

DEVELOPMENT AND APPROVAL OF THE PROGRAM FOR REDUCING THE INFLUENCE OF LOOKISM, BEAUTYSM AND LOOKOPHOBIA IN THE YOUTH ENVIRONMENT

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-4-450-457

The article is devoted to the substantiation of the development and description of the results of testing a practice-oriented program for reducing the influence of lookism, beautysm and lookophobia among young people. It describes the purpose, tasks, structure of the training program and contains a case analysis and examples of exercises from individual sections of the program. The article presents data of a comparative analysis of the results of preliminary and final testing of training participants according to the Wilcoxon criterion, allowing the conclusion that the program is effective. The results show that young people having taken part in the training significantly changed themselves in the direction of increasing the intensity of self-esteem of the appearance parameters (self-esteem of the face, bodily structure, appearance decoration); the integral indicators of self-esteem: integral self-esteem of the appearance, assessment of the appearance attractiveness for the opposite sex, self-esteem of sexuality and femininity/masculinity of the appearance; the intensity of concern about their appearance significantly decreased and the satisfaction with that increased; the integral indicator of the importance of attractive appearance decreased for improving various aspects of life.

Keywords: appearance, lookism, beautysm, lookophobia, socio-psychological training, assessment and self-esteem of the appearance.

Received 31.10.2019

Shkurko T.A., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of Social Psychology

E-mail: shkurko@sfnedu.ru

Drozdova I.I., Candidate of Psychology, Associate Professor at Department of Educational Psychology

E-mail: iidrozdova@sfnedu.ru

Southern Federal University

Bolshaya Sadovaya st., 105/42, Rostov-on-Don, Russia, 344038