##### МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УО «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ИМ. А.С. ПУШКИНА»**

**Кафедра психологии**

###### Курсовая работа

**По теме: «Особенности образа тела моделей»**

 Выполнил:

 студент 3-го курса ЗО

группы 3А

 психолого – педагогического факультета

кафедра психологии

Омельянюк А.В.

 Научный руководитель:

Старший преподаватель

Заржицкая О.А.

 Брест - 2013

**Работу проверили:**

**- Паша Павлов, московский fashion-стилист, арт-директор.**

**- Геннадий Малейчук – гештальт-терапевт, Директор Брестского филиала Белорусского Института Гештальта.**

 **СОДЕРЖАНИЕ**

**Словарь основных понятий………………………………………………………………………..3**

**Введение…………………………………………………………………………………………………….…4**

**ГЛАВА I . Теоретическая часть.**

**1.1. Что понимается под образом тела……………………………………………………7**

**1.2. История возникновения профессии модели для понимания проблемы образа тела……………………………………………………………………...13**

**1.3. Уход за телом как залог успешного формирования положительной самооценки………………………………………………………………………………………………….16**

**ГЛАВА II. Эмпирическая часть**

**2.1. Что нам дадут опросники в ходе познания моделей………………………..22**

**2.2. Результаты и анализ исследования моделей города Бреста………….29**

**2.3. Выводы………………………………………………………………………………………………….34**

**Заключение…………………………………………………………………………………………………..36**

**Список использованных литературных источников……………………………….38**

**Приложения…………………………………………………………………………………………………40**

**Словарь основных понятий**

Имидж – это образ, включающий наши внешние и внутренние характеристики. Представление о той социальной роли, которую мы выполняем в жизни, о нашем состоянии и обстоятельствах судьбы! Это мнение, сформированное на основе производимого нами впечатления.

Индекс массы тела - величина, позволяющая выявить, соответствует ли масса (вес) человека норме или в данном случае есть какое-то отклонение от нормы (истощение или, напротив, ожирение).

Мода - временное господство определённого стиля в какой-либо сфере жизни или культуры. Определяет стиль или тип одежды, идей, поведения, этикета, образа жизни, искусств, литературы, кухни, архитектуры, развлечений и т. д., который популярен в обществе в определённый период времени.

Модель — это человек (мужчина, женщина, ребёнок), демонстрирующий модели одежды на показах; стремится подчеркнуть преимущества демонстрируемой модели одежды, участвует в рекламных съёмках и процессе изготовления вещей в рабочих примерках.

Пищевое поведение - ценностное отношение к  пище  и  ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию  этого  образа.

 Образ (в психологии) — формируемый в сознании человека мысленный (ментальный) образ воспринимаемого им в окружающей среде объекта.

Образ собственного тела (ОСТ) – это понятие, которое включает восприятие

человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как по его мнению, оценивают его окружающие.

Тело - физическая структура человека, человеческий организм.

Фотомодель — это профессиональная модель, которая позирует для иллюстрированных журналов, рекламных фильмов, видеоклипов, каталогов швейных фирм.

Введение

 Некоторые страстно желающие стать моделями юноши и девушки будут неприятно

удивлены, узнав, что в ведущих модельных агентствах существуют очень строгие

ограничения по росту и размеру. Искатели талантов часто слышат от них, что «это

просто несправедливо». Но эти правила продиктованы исключительно деловыми

соображениями. Ведь среднестатистическая женщина отличается по своим размерам от идеальной модели.

 Однако модельный бизнес - вовсе не заговор с целью создать в умах молодого

поколения образ идеальной женщины, который откровенно «нереалистичен и нездоров».

Ставится лишь цель польстить мечте, а мечты хорошо продаются. Мода - это бизнес,

и проводится множество маркетинговых исследований, чтобы определить, какой имидж,

создаваемый вокруг продукта, способствует его успешной реализации.

 Это же относится и к глянцевым журналам. Они узнают о реакции рынка по объему продаж, чтобы определить, чье изображение на обложке продается лучше. Если это фотография женщины 46-го размера, можно быть уверенными - каждое агентство в любом городе будет заполнено моделями именно 46-го размера.

 Однако уже во второй половине XX века у моделей, стремящихся стать как можно тоньше и изящней, стали проявляться расстройства пищевого поведения, они были замечены в злоупотреблениях психоактивными веществами, ведь для многих женщин быть в очень худой форме просто генетически невозможно.

 Поэтому “Диана фон Фюрстенберг, президент Совета модных дизайнеров Америки, создала руководящие принципы по обеспечению здоровья моделей в период New York Fashion Week. Модели должны были предоставлять документы в день показа, чтобы подтвердить, что им есть 16 лет. «Мы имеем влияние на жизнь женщин, и можем показать сильный пример хорошо сбалансированной жизни», – пишет она.

 Фон Фюрстенберг была инициатором введения определения ИМТ (индекс массы тела) моделей, участвующих в показах. В 2006 году Мадрид стал первым городом в мире, где запретили выступать моделям с ИМТ менее 18. В мероприятии участвовали медики, которые проверяли девушек. Летиция Моратти, мэр Милана, недавно сделала то же самое, чтобы найти альтернативу использованию «больных» моделей.

 Но самым передовым в этом вопросе оказался Израиль. Он стал первой страной, законодательно ограничившей минимальный вес профессиональных моделей, и ввел обязанность письменного раскрытия информации на цифровом носителе. Только после этого фотографии модели могут использоваться прессой. По мнению властей, ИМТ ниже 18,5 указывает на недостаточное питание девушки. “В Израиле около 2% девочек в возрасте от 14 до 18 лет имеют тяжелые расстройства пищевого поведения, и эта статистика похожа на статистику других развитых стран”,- заявил The Telegraph антрополог Сигал Гулдин, изучающий расстройства пищевого поведения. Сторонники закона высказали надежду, что это будет способствовать использованию здоровых моделей в местной рекламе и повышению осведомленности о цифровых трюках, которые преобразуют уже худых женщин в вовсе иллюзорных. Как рассказывает Ади Баркан, который много лет был агентом израильских моделей, за 30 лет работы он много раз видел, как молодые женщины становятся тощими и больными, изо всех сил стараясь соответствовать формам, которые модная промышленность считает привлекательными.

 Сейчас нельзя точно сказать, будет ли отход к другим стандартам. «Но я однозначно против этого. Считаю, что модные коллекции должны показывать исключительно идеально сложенные худощавые модели, без лишнего веса. Только представьте, что будет, когда на сцену Большого театра или Гранд-Опера выйдут пышнотелые балерины?» – задается вопросом Екатерина Ромашкина. Оптимально, объясняет она, – это рост 176-182, параметры не более чем 90-60-90, а лучше и меньше. Обладательница такой фигуры имеет определенную грацию и легкость движений, что позволяет ей демонстрировать одежду свободно и органично. Модели с ярко выраженными женственными формами как правило перетягивают внимание зрителей на прелести своей фигуры, отвлекая от одежды. Это происходит, конечно, неосознанно. Более худая модель, наоборот, может на первый план выносить свой наряд. А для дизайнера это очень важно» [8].

 Девушки бывают разные, а вот стандарты для моделей остаются неизменными десятилетиями. Сегодня эталоном считается 34-й 40-й размеры и довольно высокий рост — от 175 см и выше.

 Большинство модельеров пришли к выводу, что именно при росте выше 170 см одежда лучше всего облегает тело. И если требования к размерам могут меняться из года в год особенно в женской моде, то в отношении роста редко встречаются исключения.

 Стройности можно добиться при помощи спорта и диет, а вот с недостаточным ростом ничего не поделаешь. Но модельный бизнес непредсказуем, как и модные тенденции. Бывали случаи, когда девушки с ростом ниже 170 см становились эталонами красоты своей эпохи.

“Сергей Нагорный сказал:

“У модели Летиции Каста рост ниже чем 170 см. Она добилась в модельном бизнесе больших успехов.

 К миниатюрным моделям предъявляются все более жесткие требования. Чтобы девушки и юноши казались выше на фотографиях, они должны быть сложены очень пропорционально. Твигги, Кейт Мосс - самые известные дюймовочки модельного мира, рост этих моделей не достигал и 170 см., но это не помешало им стать идолами своего времени” [5].

 Однако московский фэшн - стилист, преподаватель фэшн - индустрии Паша Павлов на первом в Бресте эксклюзивном семинаре 2 мая 2013г "Фэшн - индустрия в деталях. Что такое Мода на самом деле" отметил, что анорексия уже не в моде. Что общепризнанный стандарт 90-60-90 отходит в прошлое. Модели должны быть красивыми и здоровыми, а не истощенными диетами дистрофичными созданиями. Кроме того, в фэшн - индустрии нет таких цифр и нет статистики веса тела, и измерение ИМТ (индекса массы тела) производится “на глаз”.

 Модельный бизнес в Бресте в глобальном понимании совсем молодой и насчитывает всего несколько лет. Именно поэтому критерии отбора для показа на подиумах или съемках в рекламе и для журналов здесь несколько иные, чем в других городах и странах. Актуальность проблемы заключается в том, что в нашем городе наблюдается повышенный интерес к данной области вследствие его молодости. Таким образом, актуальность исследования обусловлена, с одной стороны, ростом как общественного, так и научного интереса к эталонам подиумной красоты, одной из которых является проблема представлений агентств и промоутеров о красивой женщине, а, с другой стороны - недостаточной разработанностью данной проблемы в нашем городе в рамках социальной психологии. Практическая значимость исследования: результаты и выводы могут быть использованы в деятельности рекламных агентств и маркетинговых фирм, в работе агентств, занимающихся кастингами, в центрах, осуществляющих коррекцию внешнего облика. Они могут быть применены в рамках социально-психологического тренинга, направленного на развитие, осознание взаимосвязей между внешним обликом человека и его внутренним миром.

 Цель нашего исследования: определить взаимосвязь между уровнем мотивации достижения и готовностью к изменению внешнего облика у моделей города Бреста.

 Объект исследования: представления брестских моделей о совершенстве.

 Предмет исследования: представления девушек, отличающихся социально-демографическими характеристиками и принадлежностью разным модельным агентствам о физических компонентах внешнего облика, личностных особенностях и социально-психологическом статусе манекенщицы.

 Гипотезы исследования.

1.Прошедшие обучение в разных подиум-школах девушки имеют разные представления о красоте модели.

2. Представления девушек о самих себе могут оказывать различное влияние на оценку соответствия физических параметров внешнего облика, и личностных особенностей. Существует связь между индексом массы тела, принятием своего тела, влиянием других на принятие своего тела.

**1.1. Что понимается под образом тела.**

 Образ собственного тела (ОСТ) – это понятие, которое включает восприятие человеком эстетики и сексуальной привлекательности собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как по его мнению, оценивают его окружающие. Удовлетворенность ОСТ (отражающая оценочный компонент ОСТ) является компонентом самооценки, а неудовлетворенность, как правило, коррелирует с заниженной самооценкой. Стоит заметить, что неудовлетворенность образом собственного тела и неудовлетворенность собственным телом или его частями – не одно и то же. Понятие неудовлетворенности образом собственного тела более широкое, т.к. в случае неудовлетворенности собственным телом нивелируется значимость представления человека об отношении окружающих к его внешности, не учитывается комплекс когнитивных и поведенческих реакций, опосредованных внешностью.

 Концепция образа тела используется во многих дисциплинах, в том числе в психологии, медицине, психиатрии, философии и культурологии, и в феминистских исследованиях. Понятие «образа тела» и сходные ему способы концептуализации телесности активно изучаются и вплетены в философский и психологический дискурс, который дает «классическое» определение данного понятия, его содержательные характеристики и тот базис, на основании которого в последствии надстраивается понимание телесных феноменов в рамках социологических, культурных и феминистских концепций.

 Так, необходимо отметить, что для описания телесных феноменов в психологической и философской литературе часто используется два понятия: «тело» и «телесность».

 Тело — это, прежде всего, физический объект, обладающий определенными характеристиками и свойствами, заданными биологически. Однако, говоря о теле, мы часто выходим за рамки понимания его как просто объекта, и сталкиваемся с другими феноменами как производными от основы – физического тела.

 Так, философ Н.М. Быховская считает, что тело предстает в трех ипостасях:

 природное тело – биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования, развития живого организма;

 социальное тело – результат взаимодействия естественно-данного человеческого организма с социальной средой;

культурное тело – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека.

 Тем самым Н.М. Быховская пытается выйти за рамки понимания тела лишь как материального объекта. Осмысливая тело как нечто большее, чем совокупность органов, мы сталкиваемся с иным понятием – понятием «телесность».

 Под «телесностью» понимается тело с присущей ему двигательной активностью, экспрессивными формами проявления, находящееся в социокультурном пространстве и взаимодействующее с ним.

 Философ Л.Анциферова определяет «телесность» как исходную форму явления человека миру, «телесность – это твердь, которой он вписан в твердь мира». Автор отмечает, что телом человек и ограничен от мира, и включен в него.

 Таким образом, телесность можно определить как включенное и адаптированное в социокультурном контексте органическое тело. Через понятие телесности мы переходим от органического измерения телесных феноменов к интерсубъективному, которое можно охарактеризовать через систему отношений «мое тело» - «Другой». Однако кроме этих двух измерений следует отметить также и субъективное измерение.

Философ В.А. Подорога отмечает, что тело – это, прежде всего, внутренний образ, тем самым, обращаясь к понятию «образа тела».

 Обратимся к феноменологии тела, т.е. будем рассматривать его как живую форму. “Подорога приводит несколько замечательных выписок из книги А.Бергсона “Материя памяти”, смысл которых, по его словам, состоит в том, что “Образ нашего тела колеблется в потоке интенциональных переживаний, он погружен во внутреннее время и не имеет ничего общего с представлением нашего тела в объективном пространстве – времени… Тело – образ есть результат столкновения двух серий действий, актуальных и виртуальныхВчитаемся в Бергсона: “ Будучи образом, это тело не может накоплять образы, так как оно составляет часть образов и поэтому попытка локализовать в мозгу восприятия прошлые или даже наличные неосновательна: они не в нем, а оно в них. Но тот образ, который держится среди других образов и который я называю своим телом, представляет в каждое мгновение, как было сказано, поперечный разрез всемирного осуществления, становления. Это, стало быть, место прохождения полученных и отосланных движений, соединительная черта между вещами, на которые действую я, и вещами, которые действуют на меня”[17].

 Т.е. А. Бергсон анализирует не тело, как таковое, а его образ, точнее даже образ действия тела. И при этом он наделяет тело-образ целым рядом свойств, которые принадлежат (или приписываются), в зависимости от предпочтений автора, то ли психике, то ли душе. Можно сказать, что он одушевляет тело и ведет речь о живом, наделенном чувственно-двигательными способностями, одушевленном теле, помещая его в пространства между вещами, между прошедшим и будущим. Тело оказывается в том месте, где искали место души, о чем пишет В.А. Подорога. Он же возражает Бергсону, говоря, что образ тела несводим к телу, понимаемому в качестве образа или какого-либо представления о теле, ибо образ есть действие, которое производится телом. Может быть, точнее сказать – производится движениями тела, которые в психологии называются предметными, перцептивными и др. действиями. “Что касается бергсоновского понимания тела как образа, то Подорога называет его мыслимым телом или телом трансцендентальным.

 Не является ли плотью, тканью такого мыслимого тела биодинамическая ткань живого движения, чувственная ткань образа, которые в свою очередь пронизаны аффективной тканью? При таком решении анатомическое тело остается телом, душа остается душой, а пространство между ними заполняется имеющей отчетливый онтологический статус реальностью.

 Г.Г.Шпета считал так: “Не потому ли философам и психологам не удалось найти “седалище души”, что его искали внутри, тогда как она, душа, вовне, мягким, воздушным покровом облекает нас. Но зато и удары, которые наносятся ей,- морщины и шрамы – на внешнем лике. Вся душа есть внешность. Проблема бессмертия была бы разрешена, если бы была решена проблема бессмертия овнешнения”.

 Ницше говорил: “Телесные функции принципиально в миллион раз важнее, чем все красивые состояния и вершины сознания: последние представляют лишь украшение, поскольку они не являются орудиями для упомянутых телесных функций. Вся сознательная жизнь, дух вместе с душой, вместе с сердцем, вместе с добротой, вместе с добродетелью,- на чьей же службе они состоят? На службе у возможно большего совершенствования средств основных животных функций,- прежде всего на службе у подъема жизни. То, что называемо “телом” и “ плотью”, имеет неизмеримо большее значение: остальное есть незначительный придаток.

 Прясть дальше всю нить жизни и притом так, чтобы нить делалась все мощнее,- вот истинная задача””[17, стр. 37].

 Понятие «образ тела» является важным понятием для понимания телесного измерения существования человека, и ввел его австрийский невролог и психоаналитик Пол Шильдер в своей книге «Образ и внешний вид человеческого тела» (The Image and Appearance of the Human Body, 1935 год), определив его как «субъективное переживание человеком своего тела», т.е. как психический пространственный образ, который, по его мнению, складывается в межличностном взаимодействии. Это своеобразная система представлений человека о физической стороне собственного «Я», о своем теле – телесно-психологическая «карта». При этом «образ тела» не является пассивным и «застывшим», раз и навсегда заданным. Напротив, он динамичен и субъективен, так как формируется самим человеком в процессе активной деятельности. «Образ тела» конструируется им из отдельных фрагментов – различных проявлений телесного осознавания в разнообразных жизненных ситуациях. Образ тела у человека начинает формироваться чрезвычайно рано и играет важную роль в дальнейшей жизни. Он включает в себя и ощущение своего тела, и его оценку. Все это начинает возникать у младенца вместе с родительскими прикосновениями. Ребенок, к которому не прикасались, которого не гладили и не ласкали ограничен в выражении своих чувств, его эмоциональная сфера обеднена, он не понимает, не чувствует других людей. Е.М. Черепанова отмечает, что образ тела и его восприятие редко бывают связаны с реальными параметрами. По ее мнению образ тела самым тесным образом связан с ядром «Я» и также является составляющей базовых характеристик личности.

 У Зинченко мы находим:

 “Существует «мое тело», из которого я говорю, пишу, где боюсь боли и никогда не умираю, которым я вижу другие тела и которым они видят меня. Его первоприсутствие я не в силах отрицать, хотя именно мне «мое тело» и недоступно в первую очередь, несмотря на то, что я его чувствую, знаю, присваиваю, считаю своим собственным. Я не могу увидеть себя в собственном теле, не могу понять, как я размещаюсь в самом себе, и почему одно мое Я называют «телом», а другое – «душой». К тому же слишком легко размывается граница между моим Я и Не-Я, теряется чувство анатомической целостности. И чтобы видеть свое тело, я всегда нуждаюсь в других телах, ибо другие уже видят меня в то время как я сам еще неизвестен себе как тело, мне принадлежащее. И это тело, которое я называю «моим», является телом, которым я живу, но живу благодаря тому, что оно – двойник всех тел, которыми я не являюсь. Мы погружены в среду просто кишащую не нами произведенными телами и они, действительно, похожи на тела-коробки, тела-футляры, тела-схемы, тела-рамки, и мы должны перемещать свое тело в мире настолько осторожно, насколько этого требуют от нас эти «внешние тела»; осваивать с их помощью, или, если хотите, «примерять на себе» то одно, то другое пространство социальной жизни, и это все будут «не-мои» тела, которые мы обретаем по необходимости, а не по случаю. Необходимыми остаются тела инсталлированные; например, весь спектр социальных отношений, форм, институтов, позиций представляют собой чудовищную машину по инсталлированию наших тел в пространство труда, наказания, воспитания».[17, стр. 123]

 У нее же читаем:

“Осознавание внешних компонентов образа тела происходит в процессе взаимоприкосновения собственного тела и тела Другого, соотнесения видимого собственного образа с эталонным. При формировании внешних компонентов образа тела человек как бы смотрит на себя глазами Другого и тело выступает как объект оценивания: хорошее-плохое, красивое-некрасивое, устраивает-не устраивает, привлекательно-непривлекательно и т.п. В процессе развития, кроме возможности смотреть на себя со стороны, появляется возможность чувствовать себя изнутри, углубляется контакт с самим собой, увеличивается осознаваемое внутреннее пространство. Отношение к себе и к своей собственной телесности становится менее объектным. Отношение становится субъектным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками. Такое отношение свидетельствует о расширении сознания и увеличении его реалистичности. Телесность становится чувствующей, неотъемлемой частью “Я”, безусловной ценностью.

 Осознание внутренних компонентов происходит в результате расширения интерцептивного восприятия. Поскольку в нашей культуре принято игнорировать внутреннее восприятие, то к подростковому возрасту внутренние компоненты образа тела практически не осознаются. Для подростков характерно объектное отношение к собственному телу. Типичные высказывания: «Оно меня устраивает: ноги длинные, талия узкая, глаза красивые. Все как надо». Или «Оно мне не нравится: слишком толстое». Объект ценен, поскольку соответствует цели. Для подростков – это, прежде всего, нравиться сверстникам. Объектом можно владеть, манипулировать, менять так, чтобы он в большей степени соответствовал достижению цели, но его не обязательно понимать, с ним не обязательно считаться, т.е. учитывать особенности, возможности, интересы”[17, стр. 419].

 Важным аспектом личностной идентичности является половая идентичность. Процесс формирования половой идентичности включает как внешнее (видимое), так и внутреннее (чувствующее) тело. Вначале происходит идентификация по внешним признакам. Так подростки, прежде всего, обращают внимание на соответствие внешности значимым стандартам. Для девочек особое значение имеет красота, для мальчиков – сила. В процессе развития половой идентификации возрастает роль внутренних компонентов телесности. Быть мужчиной или женщиной означает, прежде всего, чувствовать себя мужчиной или женщиной. Такое чувствование всегда преображает внешнее, выражается во внешности, в движениях. “Тогда внешнее соответствие полу – много больше, чем просто похожесть на картинку с соответствующей атрибутикой, в основе которой желание понравиться Другому, обратить на себя внимание” [17, ст. 419]

 Во все времена придавалась особая ценность женской красоте. Каноны женской красоты периодически менялись и не совпадали у разных наций и народов, у различных поколений и социальных групп, но общечеловеческий смысл красоты и феномена «красивая женщина» оставался неизменным. В современном мире феномен «красивая женщина» обретает новые смыслы, превращаясь в культурно-информационный символ, который говорит о социально-демографическом, экономическом, социальном статусе личности в обществе. Мы являемся свидетелями индустриализации красоты, подчинения ее законам рынка, появления в связи с этим новых видов профессиональной деятельности.

 “Понятие «красота» в контексте восприятия человека чаще всего употребляется в связи с оценками внешнего облика женщины [Либина Е.В., 2001; Су-эми В., Фернхем А., 2009]. Акцент на «внешней красоте» способствует масштабной эскалации визуальных образов «красивой женщины», увеличивает стремление к совершенствованию своего внешнего облика, а вместе с этим повышает степень «обеспокоенности своей внешностью», которая достигла в современном мире размеров эпидемии [Рамси Н., Харкот Д., 2009; Carr A., Harris D., 2005]. В социальной психологии внешнего облика обсуждается новый вид дискриминации: «looking» - преследование на основе внешнего облика. Этот вид дискриминации основывается на нормах «красивого - уродливого» [Суэми В., Фернхем А., 2009]. «Маскулинная эстетика», вынуждающая женщин стремиться к неким эталонам красоты, начинает рассматриваться как подавляющая женщин, лишающая их индивидуальности, как средство дискриминации [Вольф Н., 2004; Гросс Э., 2001; Дворкин А., 2002]” [19] .

 Оценка женской красоты сквозь призму физических компонентов внешнего облика ведет не только к возникновению новых негативных социально-психологических феноменов, но и вступает в противоречие с трактовками женской красоты как репрезентации телесно-душевно-духовного единства, как гармонии «внешней» и «внутренней» красоты. Учитывая данный вывод, одной из проблем современной социальной психологии является проблема создания целостного образа «красивой женщины», проблема рассмотрения женской красоты, как интегратора «внешней» и «внутренней» формы.

 “Динамика представлений о женской красоте отражает динамику взаимосвязей и противопоставлений внешней и внутренней красоты (физическая красота и духовная красота). Чаще всего женская красота, представленная во внешнем облике, воспринимается как отражение внутреннего прекрасного мира. Идеал женской красоты - это гармоничное сочетание внутренней и физической красоты. Представление о женской красоте в современном мире во многом определяется модой, которая, как правило, не акцентирует внимание на «внутренней красоте» женщины”[19].

Сам Гегель указывал на знаковость отношения тела с одеждой. Он писал: “… одежда лишь подчеркивает по-настоящему позу. На нее следует смотреть даже как на преимущество, поскольку она скрывает от нашего непосредственного взора то, что в качестве чисто чувственного лишено значения…”.

 “Но какое же тело должно обозначаться модной одеждой?”- вопрос, сформулированный Роланом Бартом, заставляет задуматься о способах перехода от абстрактного тела к реальному телу модниц. Сам Барт описывает три способа. Первый состоит в том, чтобы предлагать идеальное тело – тело манекенщицы, фотомодели. Второй состоит в издании ежегодных сезонных декретов, какие тела являются модными, а какие нет. Третье решение, по мнению исследователя, состоит в таком устройстве одежды, чтобы она трансформировала реальное тело, придавая ему значение идеального тела моды. Барт указывает, что “во всех трех случаях имеет место структурное ограничение тела, его охват интеллигибельной системой знаков, растворение чувственного в значимом”[12, стр. 124].

 Расшифровка языка тела доступна модельерам. Предложение Поля Пуаре отказаться от корсетов в женской одежде стало своего рода революционным манифестом, провозглашающим оживление и расцвет женского тела. XX век стал веком расшифровки языка тела в моде, что нашло отражение в названиях модных конкурсов, выставок и публикаций.

 “Полистилизм в моде – один из ответов на вопрос в создании имиджа современного человека. Власть модельеров больше не абсолютна, а длина юбки перестала быть мерой модности вещей”[12, стр. 124]. Отныне каждый сам себе стилист и модель в одном лице. Каждый обращается к своему телу и душе как основным экспертам создания социальной моды и образа жизни. Научная дискуссия о биологических предпосылках и социальных условиях развития личности в контексте психологических исследований моды вполне может получить новый импульс.

 Целью нашего исследования стала взаимосвязь между уровнем мотивации достижения и готовностью к изменению внешнего облика у моделей города Бреста. Предполагается, что манекенщицы в совершенстве владеют средствами по уходу за физическим телом, техниками аутогенной тренировки и специальными упражнениями по стрессоустойчивости. Равняются на определенного кумира в построении своего образа и стиля жизни.

 Чтобы лучше понять суть проблемы, необходимо обратиться к истории возникновения профессии “манекенщица”.

**1.2. История возникновения профессии модели для понимания проблемы образа тела**

 “Кто бы мог подумать, что профессия «Модель», которая сейчас находится на вершине популярности среди прекрасной половины человечества, еще в XIX веке была не известна обществу. Первых представительниц этой профессии называли манекенщицами, а с развитием фотоискусства появилось понятие «Фотомодель». А термин «модель» появился на Западе в середине XX века. Сейчас гонорары известных моделей, таких как Наоми Кембл и Клаудия Шифер, обогнали даже гонорары известных звезд кино и эстрады. Они постоянно находятся в фокусе СМИ и способны повлиять на общественное мнение”[24].

 Первые модели были деревянными куклами. Их называли куклы - пандоры. Изготавливались они в человеческий рост, с очертаниями человеческой фигуры. На них торговцы демонстрировали новые модели нарядов аристократии.

 Следующим этапом в появлении этой профессии стало то, что хозяйки модных домов демонстрировали модели новой одежды на себе. Они же в конце XIX века стали заказчиками и организаторами первых модельных съемок.

 “Первое упоминание о модельном бюро, датированное 1915 годом, историки моды обнаружили в Соединенных Штатах. Примерно в то же время мадам Люсиль, открывшая свой Дом моделей в Лондоне в 1890 году, устроила в Нью-Йорке шоу с участием 150-ти манекенщиц, по масштабу вполне сравнимое с современными показами. Чарльз Ворт стал первым европейским модельером, который начал демонстрировать свои авторские коллекции на девушках-моделях. В 1911 году эту идею развил известный дизайнер Поль Пуаре, который организовал тур по городам Европы со своей командой манекенщиц.

 Тогда девушки, работающие манекенщицами, являлись в основном актрисами и танцовщицами, для которых показы были разовой работой. Их облачали в черные платья под горло с длинными рукавами, поверх которых надевали творения модельеров. Девушки, демонстрировавшие вечерние платья, носили «нательные чехлы», чтобы отличаться от аристократок. Эта традиция продержалась достаточно долго, прежде чем на подиум вышли профессиональные манекенщицы. С их появлением законодатели французской моды разрешили сложную этическую проблему”[22].

 Дело в том, что дамы из высшего общества не хотели покупать одежду «с плеча» представительниц низших сословий, для аристократок модели были чем-то средним между домашней прислугой и певичками кабаре. Компромисс был найден, когда в Париж привезли первых профессиональных моделей из Америки. Позже, в 20-е годы, проблема решилась окончательно. На подиум вышли русские эмигрантки, которые отличались аристократическим шармом, манерами и элегантностью. Они легко отвоевали право быть лучшими. *Потому что демонстраторы одежды должны уметь не только правильно ходить, а нести определенный образ и настроение, задуманный дизайнерами. Надевая одежду, манекенщицы надевали и новый характер.*

 “После Первой мировой войны крупнейшие французские Дома моды Jean Patou, Christian Dior и Chanel пользовались услугами манекенщиц. Девушки брали в доме моды новые платья, появлялись в них на публике, рассказывали журналистам и гостям о происхождении нарядов. Ни о каких современных дефиле не было речи. **Умение подать себя, блестящие манеры и хорошее образование** — вот что подавалось вместе с вечерними туалетами. Именно русские красавицы принесли во французские салоны термин «светская манекенщица», они сделали профессию модели уважаемой и приучили владельцев домов моды платить за эту работу неплохое жалованье, возросшее затем до баснословных гонораров”[22].

 Агентства моделей в том виде, в котором мы их знаем сегодня, родились значительно позже, после Второй мировой войны. “Американка Эйлин Форд работала манекенщицей в Лос-Анджелесе. Тогда моделей не баловали высокими гонорарами, девушки жили достаточно скромно, по четыре-пять человек в одной квартире. Эйлин не блистала красотой, и ей часто приходилось сидеть дома возле телефона. Отвечая на звонки заказчиков, она записывала в специальную тетрадку предложения, которые поступали ее подругам. Так родилась идея появления посредника между моделями и заказчиками, так появилось на свет всемирно известное агентство Ford models.

 Идею подхватили, развили, и моделинг стал транснациональным бизнесом. В качестве примера можно привести Elite, которое имеет филиалы в крупнейших городах США и дочерние агентства в Париже, Лондоне, Милане, Торонто, Мадриде, Мюнхене, Амстердаме, Токио, Рио-де-Жанейро, Копенгагене…

 Манекенщицы по-прежнему рекламировали новые коллекции на светских раутах. Их имена стали известными только в 60-х гг. Мир до сих пор помнит «тростинку» Твигги, которой старались подражать женщины того времени. В 70-х многое изменилось. Мода стала демократичнее, как следствие родилось движение Black is Beautiful, и в модельном мире появились чернокожие девушки. Одной из первых черных граций была Иман, отличавшаяся экзотической красотой.

 В 80-е годы, когда вершину модельной карьеры обозначали фото на обложках и участие в рекламных компаниях, красота подорожала. В эксклюзивных контрактах с косметическими фирмами стали появляться шестизначные суммы. Дизайнеры тоже хотели, чтобы у дома моды было «живое лицо». Джанни Версаче первым стал платить сверхвысокие гонорары за эксклюзивное участие в его дефиле. Его примеру последовали другие.

 К началу 90-х слова «топ-модель» и «супермодель» были знакомы всем. Престижность дефиле и журнала определялась числом задействованных моделей-звезд. В касту избранных входили Наоми Кэмпбелл, Линда Евангелиста, Татьяна Патиц, Клаудиа Шиффер, Кристи Терлингтон, Синди Кроуфорд и Надя Ауерманн. Они блистали красотой и зарабатывали десятки тысяч долларов за одно дефиле, состояние каждой из разряда «топ» исчислялось миллионами”[22].

 Вскоре дизайнеры начали выступать против диктата топ-моделей, поскольку внимание прессы и публики на показах было приковано не к одежде, а к супермоделям. «Королевам обложек» пришлось потесниться: на подиум вышли новые «звезды» — Кейт Мосс, Амбер Валетта, Карла Бруни, Кристен Мак-Менами. С тех пор на подиумах можно увидеть практически все типы внешности. Количество моделей увеличилось и агентства моделей в поиске «новых лиц» стали обращать внимание не столько на классическую красоту, сколько на выразительность и оригинальность.

 После распада Советского Союза мир узнал о существовании украинских моделей. “В Украине шутят, что отечественный модельный бизнес родился на девятом этаже Дома моделей «Крещатик». И это недалеко от правды — между теперешним модельным бизнесом и советскими домами моделей есть прямая связь. Старейший из домов моделей Украины КДМО (Киевский Дом моделей одежды) появился в 1944 году, в начале 60-х, появился РДМТИ (Республиканский Дом моделей трикотажных изделий), в 1969-ом — Республиканский Дом моделей Министерства бытового обслуживания населения УССР (Центр развития моды). На Украине работали десятки домов моделей, включая Дом моделей кожгалантереи, Дом моделей обуви и даже Дом моделей спецодежды”[22].

 В 1948 г. в Минске был создан Дом моделей Министерства легкой промышленности БССР в качестве головной организации по созданию новых образцов женской, мужской и детской одежды для предприятий республики. “Белорусский Центр Моды – единственный на постсоветском пространстве из Домов Моделей, сохранивший свое прямое назначение”[4].

 Элитные дома моделей, внешне представлявшие единый организм, на самом деле состояли из двух, почти не пересекающихся уровней. Привилегированную касту составляли сотрудники, работавшие на «престиж страны». Когда речь шла о престиже, в СССР не мелочились. Будущих «выездных» манекенщиц искали как принц Золушку. «Вы хотите поехать в Канаду? В Финляндию? В Мексику?» — спрашивали у красивых девушек. Ответ на этот вопрос часто определял судьбу. “Любопытный факт: демонстраторы одежды получали маленькую зарплату, многие параллельно учились. Представляя девушек за границей, переводчик не произносил слова «модель», а говорил, к примеру, «будущий архитектор» или «филолог».

 Они не рассказывали о своих зарубежных турне — это не приветствовалось, хотя каждая манекенщица могла бы поведать истории, в которой бы фигурировали титулованные особы, дипломаты, журналисты… Так, например, только тридцать пять лет спустя со страниц журнала L?OFFICIEL мы узнали, что во время Всемирной выставке в Монреале в 1967 году киевлянка Татьяна Козеева была избрана «Мисс Монреаль», и ее фото украшало обложки канадских журналов”[22].

 Чтобы добиться подобного успеха в социальном плане, в эстетике и сексуальной привлекательности как составляющей образа тела, блистать во всей красе на подиуме, моделям необходимо правильно ухаживать за своим телом, проходить определенные тренинги и курсы по раскрытию своего творческого потенциала и для изучения психических познавательных процессов, что поможет постичь себя и поможет адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

**1.3. Уход за телом как залог успешного формирования положительной самооценки**

 Практически все модельные Агентства включают в программу своего обучение следующие дисциплины для развития тела моделей. Дефиле, аэробика модели, креативный тренинг, этикет, диетология, основы стиля, основы макияжа, визаж, основы парикмахерского искусства, основы актёрского мастерства, уход за кожей и волосами,

фотопластика и, конечно же, – психология.

 Разберем более подробно каждую из дисциплин.

 Искусство дефиле означает красивый и грациозный, непринужденный выход на подиум. Впервые понятие появилось во Франции. В некоторых магазинах стали показывать таким образом новую модную одежду. Что примечательно, в роли моделей изначально выступали продавцы магазина.

 Выходу девушки модели обучаются особенно тщательно. Причем опытный глаз преподавателя сразу видит, кто способный, а кто – нет. Некоторых девушек красиво выйти и пройтись просто невозможно научить. Для постановки дефиле в первую очередь разрабатываются мышцы плечевого пояса, осанка, спина прокачивается, производится целый комплекс упражнений, чтобы гнулись колени.

 Знакомое с детства упражнение «цапля» здесь обретает особое значение.

 На тренировку вместо удобных кроссовок моделям приходится надевать туфли на тонком каблуке длиной минимум девять сантиметров.

 Конечная цель обучения дефиле – навыки профессиональной модели. Она уверенно проходит любой показ, знает все специфические термины и без дрожи в коленях работает как на подиуме, так в фотостудии. Именно обретению уверенности в себе и своих силах способствуют занятия дефиле. Маленькая победа над собой хотя бы в этом несет колоссальнейший успех в последующих достижениях.

 Принципы красивой походки:

-Помнить о правильной осанке при ходьбе.

-Ноги держать на ширине бёдер. Не следует широко расставлять ноги при ходьбе, иначе походка будет, что называется, вразвалку. Также не следует ставить ноги слишком близко друг к другу – в противном случае походка будет неустойчивой, шаги – мелкими, семенящими.

-Тело должно еле заметно покачиваться в такт шагам.

-Движениям рук также не следует быть слишком размашистыми. При шаге левой ногой, правая рука слегка подаётся вперёд, и наоборот. При этом должен быть едва уловимый изгиб в локтях. Руки практически прижимаются к телу. Пальцы выпрямлены.

-Нельзя шаркать ногами при ходьбе, волочить их – надо попеременно отрывать стопы от пола.

-Наступать следует на пятку, затем плавно переносить центр тяжести на носок.

-Ступни при ходьбе нужно держать параллельно друг другу либо немного разводить носки наружу. От косолапой походки лучше отказаться.

-Девушкам предпочтительнее идти по одной линии. Научиться «дефилировать» может каждая: надо только выложить или нарисовать прямую, на которую попеременно будете ставить стопы во время ходьбы, и положить тяжёлую книгу на голову.

-Девушкам не стоит делать слишком широкие шаги. Оптимальная длина: 62 – 65 см; в то время как у мужчин – 70 – 75 см.

-Представительницам прекрасного пола также надо следить за движениями бёдер во время ходьбы. Вилять ими неприлично.

 Что касается аэробики модели: она предусматривает комплексную программу, направленную на поддержание хорошего самочувствия девушек, их жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма. Поэтому она рекомендуется всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, и жизнерадостным. Упражнения должны способствовать постановке осанки и красивой походки. Это раз. Во-вторых, упражнения желательно выполнять стоя, потому что это проще реализовать вне зависимости от условий, в которых занимаются модели. В-третьих, упражнений должно быть не очень много, но и не очень мало. Оптимальный вариант – 15-минутная разминка, которую можно использовать перед любой репетицией.

 Американский исследователь Эллис Торренс / Ellis Torrance сформулировал требования к приемам, позволяющим стимулировать развитие креативности:

"1. Они должны содействовать переходу из обычных состояний сознания в необычные, по крайней мере, на короткие промежутки времени.

2. Они должны обладать возможностями возбуждать взаимодействие интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций.

3. Они должны обеспечивать реалистичное столкновение с проблемой, погружение в нее, эмоциональную вовлеченность.

4. Они должны обеспечивать столкновение противоположных понятий, образов, идей"[16, стр. 178].

 Цель креативного тренинга для моделей: осознание креативности (творческих возможностей) в себе и развитие творческого потенциала. Актуализация творческого потенциала: развитие восприятия, реактивности, внимания, воображения, обретение мышечной свободы, освобождение от "брони характера" и т. д. Тренируются не профессиональные навыки, необходимые для того или иного вида творческой деятельности, а обучается организм человека новым для него психофизическим состояниям, новому восприятию, новым реакциям, непривычному эмоциональному включению. В процессе занятий используются различные театральные техники.

 Очень важно моделям владеть этикетом, имиджем. Это dress-этикет, аксессуары, мода и стиль, повседневный и бытовой этикет, застольный этикет.

Есть определенные правила поведения моделей, которые помогают держать уровень опытным моделям и позволяют не ударить в грязь лицом новичкам.

“Идеальная модель должна:

Позитивно относиться к любой работе.

Охотно и часто улыбаться, быть раскованной и уверенной в себе.

Без лишнего восторга воспринимать свои успехи, держать себя скромно и сдержанно.

Никогда не опаздывать на работу, и всегда вовремя являться на кастинг, репетицию или собеседование.

Быть коммуникабельной и с пониманием воспринимать любую рабочую обстановку, равно, как и пожелания заказчика.

Всегда появляться в обществе в безукоризненном виде, и в плане одежды, и в плане прически.

Ответственно и профессионально относиться ко всем заданиям.

Слушать внимательно, нужное записывать обязательно.

Относиться к своему агентству с высоким уровнем доверия, по возможности, стараться рекламировать его.

Никогда не останавливаться в развитии уровня своего мастерства, считать достигнутое новой ступенью для движения вперед.

 Грамотно пресекать просьбы личного характера, исходящие от малознакомых людей.

Быть на связи с агентством постоянно, вовремя информировать его об изменении личных контактных данных.

Идеальная модель не должна:

Забывать о своей репутации и о том, что является образцом подражания для поведения общества.

Перебивать своего собеседника или вести себя с ним некорректно.

Обвинять менеджеров своего агентства в обмане.

Думать, что внешность — это главное.

Употреблять наркотики, злоупотреблять алкоголем, курить и жевать жвачки.

Опаздывать или забывать нужные для работы вещи.

В последний момент менять свои планы.

Лично давать клиентам свой адрес или контактные данные, а также иметь с ними личные отношения.

Ограничивать свое продвижение, отказываться от участия в тестовых фотосъемках и полезных для имиджа передачах.

Устраивать во время работы частые перерывы или жаловаться на слишком утомительные позы.

Обсуждать с кем-либо из посторонних свои доходы.

Изменять свой образ, полностью или частично, без уведомления агентства”[7].

 Одним из неотъемлемых элементов жизни моделей является правильное диетическое питание, которое позволяет сбросить лишние килограммы, а затем – сохранять вес на нужном уровне, поддерживая телесную утонченность и эластичность.

Существует множество различных видов диет, но среди них можно выделить несколько основных направлений – это так называемое умеренное питание, а также раздельная и трехдневная диета. Определиться с выбором нужного варианта поможет врач-диетолог, который обследует и проконсультирует модель, а затем предложит ей самый оптимальный режим питания.

 Диета – это, прежде всего, осторожность. Задумываясь о начале диеты, следует помнить о своем здоровье. Никому не хотелось бы, чтобы потеря нескольких лишних килограммов обернулась для организма недостатком витаминов и микроэлементов. Каждый человек переносит диету по-своему, то есть диета, подходящая кому-то, может быть слишком сложной для другого, и наоборот. Поэтому начинать модельную диету нужно постепенно, внимательно наблюдая за своим здоровьем.

 Диета – это ответственность. Многие начинающие модели тщательно подбирают себе продукты питания, отказываются от сладкого и не кушают после 18-00. Напрочь забывая при этом про основы любой диеты – регулярный прием пищи, хороший сон и физическая активность днем.

 Диета манекенщиц длится в течении одной недели, за это время можно убрать 5-7 килограмм лишнего веса.

 Суть диеты.

 Кушать диета манекенщиц разрешает только тогда, когда человек действительно ощущает чувство голода. Завершать прием пищи нужно сразу после того, как чувство голода утихло. Нужно начинать следить за собой, чтобы понять, почему хочется кушать. Если это происходит от скуки, раздражения или по другой подобной причине, то нужно научиться контролировать себя, чтоб есть лишь тогда, когда есть голод.

 Не нужно отказываться от всего вкусного, так как лучше съесть одну конфету, нежели килограмм гречки. Кроме того нельзя корить себя за мелкие нарушения, поскольку продукт, который приносит удовольствие, принесет больше пользы и быстро усвоится.

 Следует так же понимать и то, что не существует универсальной системы похудения. Кому-то будет лучше прием пищи по расписанию, а кому-то важно, чтоб завтрак был минимальным, а ужин плотным и так далее. Следует найти наиболее оптимальный для себя вариант.

 Кроме того, диета манекенщиц учит, что нужно стараться употреблять свежие продукты питания вместо консервированных. Можно пить чай, кофе, травяные настои, дренажные напитки.

 Как модели ухаживают за кожей? По этому поводу журнал Tatler пишет: “ Гуру своего дела знают, насколько им необходимо «держать лицо», и не позволяют щедрому подиумному макияжу оставить на своей коже ни единой морщинки и прыщика. В их арсенале для этого припасены особые секреты.

 Коко Роша: «Для меня главное правило в уходе за лицом — вовремя смывать мейк-ап, обязательно с очищающим лосьоном. Я им пользуюсь и вечером перед сном, и утром. Нужно позволять своей коже дышать при любой возможности. Если вы слоняетесь по квартире и вас при этом никто не видит, для чего вам накрашенные глаза и припудренный носик?»

 Лиу Вен: «Каждый показ на Неделях моды предполагает сложный макияж, который очень сушит кожу. И если обычно для ухода за лицом я делаю увлажняющие маски всего раз в неделю, то сейчас, например, они мне необходимы каждый день. Я покупаю средства корейского производства, но если их под рукой не оказывается, делаю маску по бабушкиному рецепту — из яичного белка и воды».

 Кара Делевин: «Я страстный фанат органической косметики. Есть такой магазинчик Live Live & Organic, где продаются только натуральные средства. Там-то я покупаю свой любимый крем Bee Yummy Skin Food, в состав которого входят пчелиная пыльца, вода, особое масло и мед. То, что нужно для моей бедненькой кожи!»

 Линдси Уиксон: «Мне кажется, что красота и здоровье девушки все-таки исходят изнутри. Поэтому чтобы хорошо выглядеть, я просто пью много воды и принимаю расслабляющие ванны с морской солью».

 Карли Клосс: «Мой верный соратник в борьбе за красоту кожи — щетка Clarisonic, которая превосходно очищает поры. Правда, мое лицо нужно не только очищать, но еще и увлажнять. Для этого у меня есть особый прием: я добавляю масло Caudalie к своему дневному крему и пользуюсь им при любой возможности».

 Джордан Данн: «В моем бьюти-арсенале средство номер один — это маска Radiant Glow Express, она никогда меня не подводит. Из этой же серии я также использую сияющую сыворотку, которую можно наносить как под макияж, так и поверх него. В любом случае кожа будет светиться красотой и свежестью!”[25]

 Чтобы кожа оставалась чистой и красивой, Наталья Водянова рекомендует исключить из рациона сладости, алкогольные и газированные напитки. Ева Герцигова учит не ложиться спать с косметикой на лице. Жизель Бюндхен советует пользоваться только качественной косметикой. Звезда уверена: если девушка не может позволить себе хорошую косметику, лучше ходить ненакрашенной. Чтобы лицо всегда выглядело красивым, а тело подтянутым, Хайди Клум рекомендует положительные эмоции. Когда женщина влюблена, она выглядит молодой и красивой, убеждена модель. Милла Йовович советует чаще давать коже отдых от косметики. А так же делать массаж лица и увлажняющие маски.

 Существует ошибочное мнение, что курсы актерского мастерства необходимы только тем, кто собирается поступать в театральный или кинематографический вуз или собирается принимать участие в самодеятельных театральных постановках. Но это не так. На самом деле, существует множество профессий, в которых может понадобиться мастерство актера. Это практически все профессии, которые связаны с общением, с людьми: педагогика, менеджмент, маркетинг, работа в офисе, модельный бизнес и многое другое. С каждым годом все больше работодателей требует от своих подчиненных развитых навыков коммуникации - важнейшего ресурса в современном мире, основу успеха которого составляет умение владеть своим телом и ораторским мастерством. Например, из психологии мы знаем, что для того, чтобы убедить в чем-то другого человека, следует в какой-то мере стать им, подстроиться под его стиль общения, манеру поведения, интонацию и дыхание. Если это получается, то собеседник начинает испытывать к нам подсознательное доверие, общаться с ним станет легче и, скорее всего, мы добьемся нужного результата.

 При обучении модели уделяется внимание не только актерским техникам и методам, но и психологической составляющей - раскрепощению, снятию зажимов, устранению страхов публичного выступления и пр.

 Помимо этого курсы помогают раскрыть свой творческий потенциал, научиться импровизировать в любых ситуациях – на сцене и в жизни. Итогом обучения на курсах актерского мастерства становится умение владеть своим голосом, мимикой, жестами, языком тела и управлять своим психоэмоциональным состоянием. Что позволит человеку в повседневной жизни более непринужденно и результативно общаться с любым собеседником, с любой аудиторией, как бы велика или мала она не была. Появляетсч умение демонстрировать ораторские искусства, возможность избавиться от страха публичного выступления, это поможет, в свою очередь, быть раскованным и непринужденным в любом месте. Это будет всегда выгодно отличать нас от других людей в различных жизненных ситуациях, на работе и на отдыхе.

 Такая дисциплина как психология в модельной школе, учит располагать к себе окружающих людей, настраиваться на кастинги и съемки.

 Важным аспектом психологии для моделей является изучение психических познавательных процессов человека, что дает возможность постичь самого себя, узнать положительные и отрицательные стороны, развить ряд способностей, научиться адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

**2.1. Что нам дадут опросники в ходе познания моделей.**

 Анкета (прил.1) поможет нам узнать подробную информацию об участницах опроса, что позволит сделать соответствующие выводы.

 Опросник «Типы нарушения пищевого поведения» (DEBQ,1978г.) (прил.2) нужен для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения и поведения, ориентированного на образ собственного тела. Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к  пище  и  ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение,  ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и  эмоции, касающиеся еды, которые  индивидуальны для  каждого человека.  Опросник позволяет предположить о наличии и типах нарушений пищевого поведения, косвенно может служить информацией для специалиста, когда речь идет о психологической пищевой зависимости. Нормой считается результат менее 20 баллов по каждому типу.

 Существуют классификации нарушений пищевого поведения:

Экстернальное пищевое поведение (ПП) проявляется повышенной реакцией не на внутренние стимулы к приему пищи (уровень глюкозы и свободных жирных кислот в крови, пустой желудок и т.д.), а на внешние: витрина продуктового магазина,хорошо накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов и т.д. Другими словами, человек "ест глазами" - увидел, значит съел. Именно эта особенность лежит в основе переедания "за компанию", перекусов на улице, избыточного приема пищи в гостях, покупки лишних продуктов в магазине. Такие люди никогда не пройдут мимо киоска с мороженым или пирожками, будут есть до тех пор, пока не закончится коробка конфет, никогда не откажутся от угощения.

 Практически у всех страдающих ожирением в той или иной степени выражено

экстернальное ПП.

 Эмоциогенный тип пищевого поведения (ПП).

 Гиперфагическая реакция (переедание) на стресс, или, по-другому, эмоциогенная

еда, как пищевое нарушение проявляется тем, что при психоэмоциональном напряжении, волнении или сразу после окончания действия фактора, вызвавшего стресс, у человека резко усиливается аппетит, и возникает желание поесть. Таким образом, при этом типе нарушения пищевого поведения стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек ест не потому, что голоден, а потому, что неспокоен, тревожен, раздражен, у него плохое настроение, он удручен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему скучно, одиноко и т.д. Другими словами, при эмоциогенном пищевом поведении человек заедает свои горести и несчастья, заедает свой стресс. Чаще всего, при этом люди едят все подряд, хотя есть исследования, показывающие, что предпочтение в этом состоянии отдается, все-таки, продуктам жирным и сладким.

 Продукты питания у людей с эмоциогенным пищевым поведением являются своеобразным лекарством, так как действительно приносят этим людям не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, повышают настроение.

 Ограничительное пищевое поведение.

 Так называют избыточные пищевые самоограничения и бессистемные слишком строгие диеты. Слишком строгие диеты не могут применяться долгое время и достаточно быстро сменяются периодами еще более сильного переедания. В результате такого поведения человек находится в постоянном стрессе - во время самоограничений он страдает от сильного голода, а во время перееданий он страдает от того, что опять набирает вес, и все его усилия были напрасны. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время применения строгих диет, получила название "диетической депрессии". "Диетической депрессией" условно называют целый комплекс отрицательных эмоций, который возникает в период соблюдения строгих диет. Он проявляется в виде повышенной раздражительности и утомляемости, чувстве внутреннего напряжения и постоянной усталости, агрессивности и враждебности, тревожности, сниженном настроении, удрученности, подавленности и т. д. "Диетическая депрессия" из-за выраженного эмоционального дискомфорта приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к рецидиву заболевания.

 Астеник (эктоморф)

 Астеники выглядят хрупкими и утонченными. Они, как правило, высокие и худые. Из-за высокой скорости обмена веществ они с трудом набирают вес, имеют низкое содержание жира. Мышцы слабовыраженные, не рельефные, контуры тела угловатые. Астеники могут позволить себе пищевые излишества, алкоголь, при этом не прибавляя в весе, особенно в молодом возрасте. С возрастом жир откладывается главным образом на животе. Чтобы нарастить мышечную ткань, астеникам необходимо заниматься спортом, прежде всего, силовыми тренировками. Высокий рост и небольшой вес являются преимуществами в таких видах спорта, как баскетбол, бег и прыжки с шестом. Для укрепления костей и предотвращения развития остеопороза в зрелом возрасте астеникам необходимо соблюдать диету, богатую кальцием и жирными кислотами, а также следить, чтобы вес не был ниже нормы (ИМТ 18,5-24,99).

 Нормостеник (мезоморф)

 Нормостеники имеют пропорциональную мускулистую фигуру. У мужчин широкие плечи и грудь, узкие бедра. Женщины этого типа часто кажутся более плотными, чем хрупкие астеники, однако большая масса тела обусловлена у нормостеников не жиром, а мышечной тканью. Люди этого типа больше других приспособлены для занятий спортом и показывают лучшие результаты. Часто у них повышенный аппетит, обусловленный высокой двигательной активностью. Вынужденные вести сидячий образ жизни, нормостеники могут набрать вес из-за положительного баланса калорий. Чтобы стать стройной и тонкой, женщине этого типа придется потерять не столько жировую, сколько мышечную ткань. Это приведет к сильному замедлению обмена веществ. А при повышенном аппетите сохранение тонкой фигурки может стать для нее очень сложной задачей. Лучшая стратегия похудения для нормостеников – снижать процент жира до минимума с помощью диеты, одновременно укрепляя мышцы. Пропорциональная фигура без складок жира привлекательна в любые времена.

 Гиперстеник (эндоморф)

Гиперстеники обладают широкими округлыми формами. Как правило, у них больше содержание жира, чем у других типов. Из-за замедленного обмена веществ эндоморфы быстро набирают вес. Спортом они заниматься не любят, предпочитая при необходимости соблюдать диету. Однако представители этого типа больше, чем остальные, нуждаются в наращивании мышечной ткани. Мышцы расходуют много энергии, ускоряя обмен веществ. Для сохранения привлекательной фигуры гиперстеникам придется приложить немало усилий. Часто с возрастом фигура эндоморфа начинает все больше расплываться, несмотря на физическую активность и разумное питание.

 Индекс массы тела - величина, позволяющая выявить, соответствует ли масса (вес) человека норме или в данном случае есть какое-то отклонение от нормы (истощение или, напротив, ожирение). ИМТ был придуман бельгийским математиком Кетле в середине 19-го века, но широкое распространение ИМТ получил уже в наше время: этим индексом пользуются как врачи с целью уточнения диагноза ожирения, что особенно актуально для эндокринологических больных, так и обычные люди для контроля за весом тела. ИМТ можно рассчитать по формуле: I = m/h2, где m - это вес тела в килограммах, h - рост в метрах, I - ИМТ (измеряется в кг/м2).

 В наше время принято учитывать показатели ИМТ следующим образом:

менее 15 - острое истощение;

от 15 до 17,5 – анорексия,

от 17,5 до 18,5 - недостаточный (дефицит) вес тела;

от 18,5 до 25 - нормальный вес;

от 25 до 30 - избыточный вес;

от 30 до 35 - ожирение первой степени;

от 35 до 40 - ожирение второй степени;

40 и более - ожирение третьей степени (морбидное).

 Понижение веса тела может привести к ослаблению сопротивляемости организма болезням, к снижению уровня жизненной энергии с нервозностью и бессонницей, с плохим аппетитом и депрессией, с общим недомоганием и психической неустойчивостью. Истощение тканей может сопровождаться проявлениями преждевременного старения с выпадением волос и зубов, с хрупкостью костей и падением уровня сексуальной энергии.

Так же на холоде вы будете замерзать быстрее других, т.к. подкожного жира меньше.

 Дефицит массы тела является основной предпосылкой развитию дистрофии. Основной причиной развития дистрофии является недоедание на протяжении длительного периода времени. Недостаток в питании может быть вынужденным и намеренным. Острое желание «держать себя в форме» может привести к неоправданному отказу от полноценного питания в необходимых для организма количествах.

 В результате появляются проблемы с волосами, ногтями, состоянием кожи, снижением работоспособности, развитием психических заболеваний. При тяжелых стадиях дистрофии наблюдается атрофия мышечной ткани, неврологические расстройства и т.д.

ИМТ ниже 18,5 – недостаточный вес. Чем ниже индекс массы тела, тем выше вероятность развития хронической энергетической недостаточности. Для женщин недостаточный вес может привести к нарушениям функции деторождения, остеохондрозу, неспособности усваивать некоторые микроэлементы.

ИМТ 18,5-24,99 – вес в пределах нормы. Индекс массы тела в данных пределах не несет угрозы для Вашего здоровья. Возможны мелкие коррективы веса в косметических целях.

 Недостатком ИМТ является то, что он не учитывает, какие именно ткани развиты в

теле человека, поэтому им нельзя пользоваться механически, всегда нужно делать индивидуальные поправки, например, у спортсменов, у которых очень развита мышечная масса.

 Уточнить ситуацию помогут индексы центрального ожирения. Жировая клетчатка в нашем теле накапливается под кожей и вокруг внутренних органов, главным образом,

в брюшной полости. Первый тип ожирения называется периферическим, второй - центральным. Опасен для здоровья именно центральный тип ожирения, он способен

значительно снизить продолжительность жизни.

 Индексы центрального ожирения высчитываются разными способами, наиболее простой из них - соотношение окружности талии (измеряется на уровне пупка) к окружности бедер (измеряется в самом широком месте). В норме этот индекс равен: у женщин - 0,85 и меньше, у мужчин - 1,0 и меньше.

 Нормальный вес надо иметь обязательно, а к идеальному нужно стремиться.

Шкала оценки потребности в достижении (прил.3). Под мотивацией достижения понимается стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиваться своего во что бы то ни стало. Это одно из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

“Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. И это не случайно, ибо доказано, что люди, обладающие высоким уровнем этой самой мотивации, ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствием”[14, стр.10].

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы, теста-опросника. Здесь возможны два варианта ответов - “да” или “нет”. Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый правильный ответ).

Шкала оценки мотивации одобрения (прил.4)

 В отличие от мотивации достижения, уровень мотивации одобрения гораздо меньше определяет успех в делах и свершениях. Однако весьма существенно влияет он на качество взаимоотношений с другими людьми вообще и со своим будущим спутником жизни в частности.

 Определить уровень мотивации одобрения можно с помощью сопряженного варианта шкалы Д.Крауна и Д. Марлоу, на которые возможны два варианта ответов – “да” или ”нет”. Ответы, совпадающие с ключом, кодируются в 1 балл. Общая сумма (min= 0, max= 20) говорит о выраженности эмоционального одобрения.

 Шкала самооценки (прил.5) поможет исследовать уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровень тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность). Чувство тревоги – это ощущение нависшей угрозы. В основе его лежит страх кого-либо или чего-либо потерять. Чувство тоски отличается от чувства тревоги тем, что возникает из-за отсутствия удач, другими словами – неудовлетворенных потребностей развития. Отношение той или другой направленности у каждого человека свое. Текст методики состоит из двух шкал, по 20 утверждений в каждой, раздельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Испытуемые, отвечая на утверждения первой части опросника (№ 1-20), выбирают один из четырех вариантов ответов: 1) нет, 2) скорее нет, 3) скорее да, 4) да. Напротив номера утверждения записывается число, соответствующее выбранному ответу. Для второй части опросника (№ 21-40) варианты ответов иные: 1) почти никогда, 2) иногда, 3) часто, 4) почти всегда. При обработке данных подсчитывается сумма чисел, записанных при ответе на утверждения: № 2, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 – (∑1), затем сумма остальных цифр: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – (∑2). Затем высчитывается показатель уровня реактивной тревожности:

РТ = ∑1 - ∑2 + 35

Аналогичным образом подсчитывается уровень личностной тревожности

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35,

где ∑1 - сумма цифр – ответов на утверждения № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 34, 35, 37, 38, 40;

∑2 – сумма остальных цифр по пунктам № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

 Если полученная сумма меньше 30 – это показатель низкой тревожности, 31-45 – умеренная тревожность, 46 и более – высокая тревожность. Высокая тревожность объясняет такие физиологические процессы организма, как неожиданное сердцебиение, дрожь в некоторых частях тела, появление беспокойных, тревожных мыслей, неуверенность, ощущение беспомощности. Зная причину всего этого, мы обретаем преимущество над собой. Ведь в знании – сила.

 Основная характеристика преуспевающих людей – их умение оказываться в нужный момент в нужном месте. Это не случайность, а проявление личностных качеств. Можно даже сказать, что именно характер человека помогает ему добиться успеха. Определить свои способности нам поможет Тест “Можете ли вы добиться успеха?” (прил.6).

 Что же помогает человеку добиться успеха? Это 1.“упорное утверждение своей личности. Такая психологическая особенность обычно проявляется очень рано, но совсем не обязательно в высоких оценках за учебу. Скорее она выражается в стремлении не подлаживаться под окружающих и идти к собственной цели, не пасуя перед преградами. 2. Способность контактировать с окружающими. Основа этой способности – умение понять психологические особенности коллег и соперников и правильно использовать эту козырную карту в большой игре жизни. 3. Физическая выносливость. Психическая гармония обеспечивает завидное здоровье, которое тоже важный элемент успеха. 4. Удивительная способность точно предвидеть, как будут развиваться события. 5. Особая гибкость. Человек, рожденный для удачи, всегда точно понимает, когда надо признать свое поражение или пойти на разумный компромисс. Он умеет при необходимости быть и очень упорным, но не делает личной трагедии и из отступления, поскольку уверен в своем конечном успехе. 6. Незаурядная способность убеждать других.”[13, стр. 156]После проведения теста следует подсчитать баллы. 140-200 очков: Есть возможности добиться успеха в жизни. В характере существует хорошее равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением. 70-139 очков. Человек, в принципе, обладаете качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но все же надо постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в подсознании конфликтные ситуации вырывались на поверхность и влияли на действия. 60-69 очков. Необходимы большая вера в себя и большая открытость перед окружающими. Только так возможно добиться полной реализации своих способностей.

Тест “Ваше самочувствие” (прил.7.), даст возможность каждой девушке определить, как она себя чувствует, достаточно ли спит, правильно ли питается, много ли двигается.

От 0 до 86 очков. Совершенно не занимается своим телом. Не заботится о нем и считает, что главное – духовные ценности, забывая о важности физического здоровья. Если и дальше так продолжать, то тело отомстит болезнями. Следует пересмотреть свое отношение к здоровью!

От 90 до 230 очков. Человек уделяет своему телу недостаточно внимания и заботы. Ему не важно, в каком оно состоянии, лишь бы как-то функционировало. А ведь тело нуждается в постоянной заботе и внимании.

От 235 до 385 очков. За ту заботу, которую человек проявляет о своем теле, в школе бы поставили «хорошо». Он заботится о нем, но этого мало.

От 390 до 540 очков. Ни в коем случае нельзя сказать, что испытуемый не заботится о своем теле. Можно быть довольным, но не стоит почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим телом (а также не забывает и пищу духовную), достигнет гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

Имидж (прил.8) – это образ, включающий наши внешние и внутренние характеристики. Представление о той социальной роли, которую мы выполняем в жизни, о нашем состоянии и обстоятельствах судьбы! Это мнение, сформированное на основе производимого нами впечатления.

 У одних оно более управляемое самим человеком, у других – совершенно не контролируемое с его стороны. Но в любом случае представление о нас существует и передается в обществе от человека к человеку, влияя на отношение к нам еще до нашего появления где-либо!

Если результаты от 35 до 49 баллов:

 Человек прекрасно знает все секреты и рецепты, касающиеся красоты. Пользуется ими, чтобы выглядеть как можно лучше. Это не самовлюбленность, просто ему нравится хорошо выглядеть, и он гордится этим. Ему приятно, если окружение восхищается им. Можно сказать, что человек достиг совершенства в уходе за собой.

 От 25 до 34 баллов:

 Можно действительно хорошо выглядеть и выбрать из собственного типа красоты то, что является самым лучшим, но для этого не хватает систематичности. Результат? Один день человек привлекателен и выглядит прекрасно, в другой - серо, никак. А все потому, что уход за собой и ежедневные процедуры он не смог довести до определенного автоматизма. Прекрасно знает, что надо было бы сделать, но не всегда этого хочется.

 Необходимо быть более дисциплинированной, чтобы производить впечатление ухоженного человека не время от времени, а всегда.

 От 15 до 24 баллов:

 Слишком часто думает, что красивой надо родиться, а некрасивой никакие старания не помогут. Даже не пробует проверить, можно ли выглядеть лучше при помощи методов, известных женщинам на протяжении веков. Знает, что необходимо для кожи и волосам, какие косметические средства следовало бы использовать, но легкомысленно утверждает: "И без этого можно жить, а я и так слишком занята".

14 и менее баллов:

 Человек руководствуется принципом, что должен нравиться окружающим таким, какой есть. Они же, в свою очередь, должны привыкнуть к его не всегда старательно вымытым и уложенным волосам, к блестящему носу, неухоженной коже, способу жизни, который противоречит здравому рассудку. Сообщать всем и везде о том, что он курит первую сигарету натощак и как-то пока живы, - совсем необязательно: это и так видно! Если кто-то из близких людей скажет в минуту откровенности, что коль скоро он сам не заботится о себе, то и окружающие будут оказывать все меньше внимания и заботы. В этом утверждении много правды.

ТЕСТ-ОПРОСНИК «Видите ли вы себя со стороны?» (прил. 9)

Данный тест помогает определить, насколько хорошо мы представляем, как выглядим, что о внешности думают другие люди. Ведь именно эти способности пригодятся нам для смены имиджа.

Если получившееся число от 0 до 26.

Самый низкий уровень. Серьезные проблемы с видением себя со стороны. Человек практически не замечает очень многих особенностей своей манеры одеваться. Есть серьезные затруднения в построении имиджа из-за неадекватности анализа того, что получается. Нужен консультант-психолог. Надо найти профессионала и довериться ему. Развивать себя. Почаще проводить видеосъемку и смотреть на себя со стороны в прямом смысле этого слова.

 Если получившаяся сумма от 27 до 53.

Уровень средний. В чем-то мы абсолютно правы, а в чем-то наша самооценка внешнего вида неадекватна. Скорее всего, затруднения при построении имиджа возникают лишь в отдельных случаях, которые повторяются не каждый день. Следует продолжать совершенствоваться.

Если получившаяся сумма от 54 до 80.

Высокий уровень. Можно поздравить! Человек прекрасно видит себя со стороны и способен взглянуть в большинстве ситуаций на себя глазами собеседника.

Но и в этом случае можно совершенствоваться.

**2.2. Результаты и анализ исследования моделей города Бреста**

 Объектами эмпирического исследования стали 50 девушек, профессиональных брестских моделей как местного, так и международного уровня. Автор знаком лично с каждой из них, поэтому этап формирования доверия мы успешно миновали. Для большего удобства работа проводилась с каждой индивидуально в виртуальной группе “Модели Бреста”, администратором которой я и являюсь, в социальной сети “ВКонтакте”. Адрес: <http://vk.com/models_brest>

 Обозначим моделей как 100 %. Возраст составил от 16 до 22 лет. (Прил.10)

Рассчитаем это в процентах. 50 моделей – 100%. 16 из них возрастом 19 лет. 16х100% /50= 32%. Аналогичным образом выводим возраст остальных девушек. 18 лет – 16 %, 21 год – 20%, остальные – 32 процента (все те, кому 22, 17, 16, 20 лет).

Рост у девушек составил от 164 см до 181 см. 20% из них 173 см, еще 20% - 174 см. По 8% набралось моделей ростом 175, 177, 179, 181 см. И по 4 процента - девушки ростом 164, 165, 166, 168, 176 см.

 Вес моделей от 44 кг до 65 кг.

 ИМТ (индекс массы тела), исчисляемый по формуле I = m/h2, показал что 20 из испытуемых (40%) имеют анорексическое телосложение, а именно от 15,5 кг/м2 до 17,3 кг/м2. 12 девушек (24%) страдают дефицитом массы тела: 17,7-18,5 кг/м2. И только 18 из них (36%) входят в норму: они набрали 18,8-20,3 кг/м2. (прил.11)

Анорексия уже не в моде. С 2006 года Мадрид стал первым городом в мире, где запретили выступать моделям с ИМТ менее 18. Т.е. из опрошенных брестских моделей под этот показатель попало бы 52%. Практически половина. Кроме того, большинство модельеров пришли к выводу, что именно при росте выше 170 см одежда лучше всего облегает тело. Это 76% из опрошенных действующих моделей в Бресте и моделей из Бреста, работающих за рубежом.

 Индекс центрального ожирения (ИЦО)= талия/бедра при норме 0,85 и меньше у всех опрошенных показал от 0,6 до 0,75, что несколько ниже нормы. Дефицит массы тела является основной предпосылкой развитию дистрофии.

 Практически все без исключения модели астенического телосложения.

В вопросе профессионализма сомневаться не приходится. Вся информация тщательно проверяется и записывается. Модели прошли профессиональное обучение в таких брестских школах красоты, как “Элефант”, ”Модельное Агентство “Новые лица”, “Студия Моды Сергея Нагорного”, “Модельное Агентство “Подиум”, школа красоты Ольги Бобровой “ Bobbymodels” и в открывшейся модельной студии “M.a.Y. model studio”. Девушки имели опыт работы промоутерами на различных акциях, участвовали в рекламах связи, банковских услуг, на белорусском телевидении, в проекте “шубомания”, на показе LE RINA, для фирмы женской одежды «Condra», «Tutti», «Луоми», свадебного салона «Летуаль», в показе свадебных платьев Papilio. Снимались для каталогов брестских швейных фирм. Участвовали и побеждали на ежегодном Фестивале молодых модельеров и дизайнеров в Бресте “Стиль”. Участвовали в международном конкурсе «Роза ветров», «Мельница Моды», «BFW». Участвовали в рекламных показах и презентациях make-up и hair-style. Становились победителями и призёрами различных конкурсов красоты.

Проходили фотосессии у таких именитых мастеров “светописи”, как Ваня Самков, Дарья Копцевич, Слава Журавлевич, Юлия Шляхецкая, Ольга Латышева, Евгений Сафонов, Алена Костючик; фотосъемки для таких дизайнеров как: Наталья Ляховец, Алиса Алисова, Катерина Протасевич. Несколько из опрошенных брестских моделей успешно работают за границей: Нью-Йорк, Токио, Тайпей, Тайвань, Сеул, Корея.

 Среди идеалов, на которые равняются модели, не удалось выявить общего кумира, поскольку образы были абсолютно разными по своей сути. Девушки не достигли в этом единодушия. 12 процентов вообще не имеют кумира, образа, на который стоит равняться. Для кого-то это Меган Фокс, Коко Роша, Кейт Мосс, Миранда Керр, Водянова, Пивоварова, Дягилева, Наташа Поли, Кэндис Свэйнпол, Твигги, а для кого-то и Хайди Клум, Анжелина Джолли, Демми Мур, Адриана Лима, Николь Шерзингер, Моника Беллуччи и прочее, прочее, прочее… Примечательно, что у моделей есть даже брестские кумиры, среди которых Дарья Грицук.

 Более всего катируются Меган Фокс и Миранда Керр. (прил.12).

Проведенный голландский опросник “Типы нарушения пищевого поведения” (прил.2), позволил нам выявить следующие нарушения в ценностном отношении к пище  и  ее

 приему, стереотипу питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведении,  ориентированном на образ собственного тела, и деятельности по  формированию этого  образа.

Экстернальный тип, в основе которого переедания "за компанию", перекусы на улице,

избыточный прием пищи в гостях, покупки лишних продуктов в магазине, наблюдается у 60% моделей.

Эмоциогенный тип. При этом типе нарушения пищевого поведения стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек ест не потому, что

голоден, а потому, что неспокоен, тревожен, раздражен, у него плохое настроение,

он удручен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему

скучно, одиноко и т. д. Другими словами, при эмоциогенном пищевом поведении

человек заедает свои горести и несчастья, заедает свой стресс. Страдает им 25% моделей.

Ограничительного типа, предполагающего пищевые самоограничения и бессистемные слишком строгие диеты, придерживаются 20 процентов опрошенных.

Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. И это не случайно, ибо доказано, что люди, обладающие высоким уровнем этой самой мотивации, ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствием.

Опросник “Шкала оценки потребности в достижении” дал нам следующую картину. По результатам исследования мы обнаружили, что 45,5% опрошенных девушек имеют низкий уровень стремления к успеху, а 55,5% - средний уровень мотивации достижения к успеху. Под мотивацией достижения понимается стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиваться своего во что бы то ни стало. Это одно из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Людям с низким и средним уровнем стремления к успеху необходимо работать над собой и вырабатывать уверенность и целеустремленность!

Стремление заслужить похвалу, одобрение является одной из значимых потребностей человека.

В отличие от мотивации достижения, уровень мотивации одобрения гораздо меньше определяет успех в делах и свершениях. Однако весьма существенно влияет он на качество взаимоотношений с другими людьми вообще и со своим будущим спутником жизни в частности.

И позволяет определить косвенную меру потребности человека в одобрении других людей.

 Чем выше эта потребность, тем больше поведение испытуемого соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям.

Опросник “Шкала оценки мотивации одобрения” выявил низкий уровень у моделей, 72% проголосовали “за”. 22% набрали средний уровень мотивации одобрения.

Низкий уровень мотивации одобрения означает сильную и самодостаточную личность, слабо мотивированную желанием понравиться окружающим. Для таких людей гораздо важнее сделать все по-своему. Есть люди, которые идут вперед, не считаясь ни с чьим мнением. Для них цель — превыше всего. И мнение других людей их совершенно не волнует. Потому что пессимисты и перестраховщики найдутся всегда. Есть и обратная сторона медали. Чем меньше нужно одобрение окружающих, тем сложнее находить с ними общий язык.

Чувство тревоги – это ощущение нависшей угрозы. В основе его лежит страх кого-либо или чего-либо потерять. Чувство тоски отличается от чувства тревоги тем, что возникает из-за отсутствия удач, другими словами – неудовлетворенных потребностей развития. Отношение той или другой направленности у каждого человека свое. Шкала самооценки (прил.5) помогла нам исследовать уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровень тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность). Расчеты производились по следующим формулам: РТ = ∑1 - ∑2 + 35, ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35, где РТ - реактивная тревожность, ЛТ - личностная тревожность. (прил.13,14). При переводе в процентное отношение мы получаем у 82 % моделей низкий уровень реактивной тревожности и 73% - средней личностной тревожности, 18% - высокой личностной тревожности.

Высокая тревожность объясняет такие физиологические процессы организма, как неожиданное сердцебиение, дрожь в некоторых частях тела, появление беспокойных, тревожных мыслей, неуверенность, ощущение беспомощности.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для малотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Что помогает человеку добиться успеха? Это 1.“упорное утверждение своей личности. Такая психологическая особенность обычно проявляется очень рано, но совсем не обязательно в высоких оценках за учебу. Скорее она выражается в стремлении не подлаживаться под окружающих и идти к собственной цели, не пасуя перед преградами. 2. Способность контактировать с окружающими. Основа этой способности – умение понять психологические особенности коллег и соперников и правильно использовать эту козырную карту в большой игре жизни. 3. Физическая выносливость. Психическая гармония обеспечивает завидное здоровье, которое тоже важный элемент успеха. 4. Удивительная способность точно предвидеть, как будут развиваться события. 5. Особая гибкость. Человек, рожденный для удачи, всегда точно понимает, когда надо признать свое поражение или пойти на разумный компромисс. Он умеет при необходимости быть и очень упорным, но не делает личной трагедии и из отступления, поскольку уверен в своем конечном успехе. 6. Незаурядная способность убеждать других”.

Согласно проведенному тесту “Можете ли вы добиться успеха?”, 61% моделей набрали 140-200 баллов. Они имеют возможности добиться успеха в жизни. В их характере существует хорошее равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

А вот 39 % моделей должны постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в их подсознании конфликтные ситуации вырывались на поверхность и влияли на дальнейшие действия. Они набрали в диапазоне 70-139 баллов. Это не самый низкий показатель, что довольно неплохо.

Основная характеристика преуспевающих людей – их умение оказываться в нужный момент в нужном месте. Это не случайность, а проявление личностных качеств. Можно даже сказать, что именно характер человека помогает ему добиться успеха.

Чтобы узнать, как наши модели себя чувствуют, достаточно ли спят, правильно ли питаются, много ли двигаются, мы провели тест “Ваше самочувствие”. Абсолютно все 100% девушек вошли в среднюю группу диапазона от 235 до 385 баллов. За ту заботу, которую они проявляют о своем теле, в школе бы им поставили «хорошо». Модели заботятся о себе, но этого недостаточно.

Имидж – это образ, включающий наши внешние и внутренние характеристики. Представление о той социальной роли, которую мы выполняем в жизни, о нашем состоянии и обстоятельствах судьбы! Это мнение, сформированное на основе производимого нами впечатления.

У одних оно более управляемое самим человеком, у других – совершенно не контролируемое с его стороны. Но в любом случае представление о нас существует и передается в обществе от человека к человеку, влияя на отношение к нам еще до нашего появления где-либо!

Мы провели тест - опросник "Готовы ли вы к новому облику?"

66,6% моделей прекрасно знают все секреты и рецепты, касающиеся красоты. Они пользуются ими, чтобы выглядеть как можно лучше. Это не самовлюбленность, а просто желание хорошо выглядеть. Девушкам приятно, когда окружение восхищается ими. Можно сказать даже, что они достигли совершенства в уходе за собой.

33,3% опрошенных девушек могли бы действительно хорошо выглядеть и выбрать из собственного типа красоты то, что является самым лучшим, но для этого им не хватает систематичности. И как результат: один день они привлекательны и выглядят прекрасно, в другой - серо, никак. А все потому, что уход за собой и ежедневные процедуры не были доведены до определенного автоматизма. Прекрасно зная, что надо было бы сделать, им не всегда этого хочется.

Прежде всего, таким особам необходимо быть более дисциплинированными, чтобы производить впечатление ухоженного человека не время от времени, а всегда.

Тест - опросник «Видите ли вы себя со стороны?» помог нам определить, насколько хорошо модели представляют, как они выглядят, что об их внешности думают окружающие. Ведь именно эти способности нужны им при смене имиджа.

80% девушек набрали баллы в диапазоне 27-53. Это средний уровень. В чем-то они абсолютно правы, а в чем-то их самооценка внешнего вида неадекватна. Скорее всего, затруднения при построении имиджа возникают лишь в отдельных случаях, которые повторяются не каждый день. Всегда стоит совершенствоваться!

20% опрошенных показали высокий уровень. Модели прекрасно видят себя со стороны и способны взглянуть в большинстве ситуаций на себя глазами собеседника. Но думаем, и в этом случае можно совершенствоваться.

**2.3. Выводы**

 В ходе проведенного исследования, мы выявили особенности брестских моделей. 40% из них имеют анорексическое телосложение, 24% страдают дефицитом массы тела. И только 36% входят в норму. Но предполагать серьезные заболевания, связанные с истощением, нет смысла, поскольку 60% опрошенных страдают экстернальным типом нарушения пищевого поведения, в основе которого лежат переедания "за компанию", перекусы на улице, избыточный прием пищи в гостях, покупки лишних продуктов в магазине. Модели не ограничивают себя в приеме пищи, не истязают свое тело строгими диетами, не портят себе этим настроение. Они в абсолютном большинстве своем астеники и просто выглядят хрупкими и утонченными. Как правило, высокие и худые. Из-за высокой скорости обмена веществ они с трудом набирают вес, имеют низкое содержание жира. Астеники могут позволить себе пищевые излишества, алкоголь, при этом не прибавляя в весе, особенно в молодом возрасте. С возрастом жир начнет откладываться главным образом на животе. Для укрепления костей и предотвращения развития остеопороза в зрелом возрасте астеникам необходимо соблюдать диету, богатую кальцием и жирными кислотами, а также следить, чтобы вес не был ниже нормы (ИМТ 18,5-24,99).

45,5% опрошенных девушек имеют низкий уровень стремления к успеху, а 55,5% - средний уровень мотивации достижения к успеху. Они не всегда уверены в успешном исходе, не готовы принять на себя ответственность, нерешительны в неопределенных ситуациях, не проявляют настойчивость в стремлении к цели, теряются в ситуации соревнования, не показывают большое упорство при столкновении с препятствием. Это характерно для нашего белорусского менталитета. А ведь под мотивацией достижения понимается стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиваться своего во что бы то ни стало. Это одно из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Брестским моделям просто необходимо работать над собой и вырабатывать уверенность и целеустремленность!

 72 % опрошенных имеют низкий уровень мотивации одобрения, что означает слабое желание понравиться окружающим. Для таких людей гораздо важнее сделать все по-своему. И мнение других их совершенно не волнует. Но здесь есть и обратная сторона медали. Чем меньше нужно одобрение окружающих, тем сложнее находить с ними общий язык.

 73% моделей обладают средней личностной тревожностью. Им нет необходимости формировать в себе чувство уверенности и успеха, как высокотревожным людям. Им не нужно пробуждать активность, возбуждать заинтересованность. Они стабильны в своих чувствах и четко следуют определенной линии поведения.

61% моделей имеют возможности добиться успеха в жизни. В их характере существует хорошее равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

 Модели заботятся о себе, но этого явно недостаточно. Т.е. не всегда они достаточно спят, правильно питаются и много двигаются.

66,6% моделей прекрасно знают все секреты и рецепты, касающиеся красоты. Они пользуются ими, чтобы выглядеть как можно лучше. Можно сказать даже, что они достигли совершенства в уходе за собой.

 Остальным девушкам не хватает систематичности. И как результат: один день они привлекательны и выглядят прекрасно, в другой - серо, никак. А все потому, что уход за собой и ежедневные процедуры не были доведены до определенного автоматизма. Прежде всего, таким особам необходимо быть более дисциплинированными, чтобы производить впечатление ухоженного человека не время от времени, а всегда.

80 % моделей время от времени испытывают трудности в построении имиджа, 20 % достигли в этом совершенства и прекрасно видят себя со стороны.

**Заключение**

 Цель нашего исследования была определить взаимосвязь между уровнем мотивации достижения и готовностью к изменению внешнего облика у моделей города Бреста.

Объект исследования: представления брестских моделей о совершенстве.

Уровень мотивации достижения оказался:

- низкий у 45,5% опрошенных;

- средний у 55,5 % опрошенных.

Готовность к смене облика составила:

- высокий уровень – 66,6 % моделей достигли совершенства в уходе за собой.

-средний – 33,3 % моделей страдают отсутствием систематичности.

 Результаты соотношения показали, что чем выше уровень владения навыками ухода за собой, тем ниже мотивация достижения и готовности к смене облика. Ведь девушки и так практически совершенны, и они знают об этом. И в то же время, чем меньше систематичности в уходе за собой, тем больший уровень мотивации достижения наблюдается у испытуемых.

Мы выяснили, что благодаря своему астеническому телосложению, модели имеют низкий ИМТ, сходный с истощением и склонностью к анорексие. И считают этот образ достойным. В то время как мировая мода уже отходит от анорексического образа и требует манекенщиц с ИМТ от 18 кг/м2 .

Гипотезы исследования.

1.Прошедшие обучение в разных подиум-школах девушки имеют разные представления о красоте модели.

Гипотеза подтвердилась. У моделей оказались совершенно разные идеалы красоты и кумиры. Кто-то их не имеет вообще.

2. Представления девушек о самих себе могут оказывать различное влияние на оценку соответствия физических параметров внешнего облика, и личностных особенностей. Существует связь между индексом массы тела, принятием своего тела, влиянием других на принятие своего тела.

Несомненно, такая связь существует. Принятие своего тела существует благодаря его совершенству, соответствию определенным параметрам идеала красоты. Имеется желание хорошо выглядеть. Девушкам приятно, когда окружающие люди восхищается ими. Можно сказать даже, что они достигли совершенства в уходе за собой. Ради себя, ради других.

 Настоящие модели не пишут о еде. Они пишут об одежде, бижутерии и парнях. Они знают точно, чего хотят и привыкли быть первыми. Настоящие модели состоят из тех же органов, что и у любого человека, но они считают себя эксклюзивными. У них тоже выпадают волосы на голове, тоже появляются прыщи, проблемы с учёбой, ссоры с любимыми. Настоящие модели отличаются тем, что умеют скрывать свои проблемы, а не выставлять их напоказ. Они всегда улыбаются, даже когда им плохо. И это действительно так. Все переживания они умело стирают из своей головы. Они любят быть беззаботными. Они умеют ими быть в отличие от других. Настоящие модели молча преодолевают все препятствия на своём пути. Окружающим лишь остаётся удивляться, как они так похудели = похорошели = помолодели = и т.д.? Настоящие модели перебарывают лень, ведь она скучна. Они знают, что будет гораздо больше пользы от любого дела, чем от безделья. Вот почему они всегда работают, гуляют с друзьями, записываются на танцы, учат иностранные языки. Настоящие модели не говорят, что у них нет времени. Его у них действительно нет из-за постоянной занятости. Они не страдают бессонницей, потому что выматываются за день и счастливыми ложатся спать. Настоящие модели умеют ценить привлекательность и изюминку в каждом человеке, а не высматривать недостатки. Этим занимаются те, кто не может поверить в себя, те, кто не может назвать себя Настоящей Моделью.

 Когда плавно идешь по подиуму, смотря далеко вперед, и кожей чувствуешь восхищенные взгляды публики, и когда доходишь до края и вдруг, словно проснувшись от оцепенения, все фотографы как сумасшедшие начинают щелкать своими затворами, ослепляя десятками вспышек. …

 Ничто не может сравниться, с тем восторженным чувством, которое ты испытываешь в это мгновение, глядя в зал и видя, как тебе аплодируют твои кумиры, сидящие в первых рядах, певцы, актеры, дизайнеры и в эту минуту для них становишься кумиром ТЫ.

 Я считаю, что профессия модель – самая лучшая профессия для молодой девушки, где она сможет осуществить все свои мечты и желания.

**Список использованных литературных источников**

1 Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. - 7-е международное издание. – СПб.: Питер, 2006, - 688 с.

2Баскавов В.Ю., редактор-составитель. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 192 с. (серия “Телесно-ориентированная терапия”)

3 Белорусский союз дизайнеров http://www.unid.by/history.html

4 Белорусский Центр Моды <http://fashioncentre.by/about/history/>

5  Видео Новости [http://www.ctv.by/новости/чтобы-стать-моделью-не-обязательно-иметь-рост-выше-170-см](http://www.ctv.by/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%8E-%D0%BD%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%8C-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82-%D0%B2%D1%8B%D1%88%D0%B5-170-%D1%81%D0%BC)

6 Газарова Е.Э. Психология телесности – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2002 – 192 с.

7 Деловой этикет профессиональной модели <http://www.qwaka.ru/info/29>

8 Дыгун М.А., Старикова Л.Л., Шумский П.П. – Мозырь: РИФ “Белый ветер”, 1998. – 16 с.

 РИА Мода, Статья - Здоровье моделей: к новым стандартам фигуры (17.05.2012) <http://riamoda.ru/article/news-79.html>

9 Изучение индивидуально-психологических особенностей учащихся/ Серия “Психологическая диагностика в школе”, вып. 5./ Составители Дыгун М.А., Старикова Л.Л., Шумский П.П. – Мозырь: РИФ “Белый ветер”, 1997. – 20 с.

10Изучение учащихся при помощи проективных методов. Модифицированный тест С. Розенцвейга./ Серия “Психологическая диагностика в школе”, вып. 24 / Составители Дыгун М.А., Старикова Л.Л., Шумский П.П. – Мозырь: РИФ “Белый ветер”, 1998. – 16 с

11Изучение индивидуально-психологических особенностей учащихся/ Серия “Психологическая диагностика в школе”, вып. 4/ Составители Дыгун М.А., Старикова Л.Л., Шумский П.П. – Мозырь: РИФ “Белый ветер”, 1997. – 16с.

12Килошенко М.И. Психология моды: Учеб. пособие для вузов/М.И. Килошенко.- 2-е изд., испр. – М.: Издательство Оникс, 2006. – 320 с.

13Литвинцева Н.А./ Психологические тесты для деловых людей, журнал «Управление персоналом»/ Москва, 1996 – 317с.

14Психологические тесты/ Под ред. А.А. Карелина: М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Т.1.- 312 с.

15Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других./ сост. Р.Римская, С. Римский - М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 376 – с.

16Психогимнастика в тренинге / Под ред. Хрящевой Н.Ю., СПб, "Речь"; "Институт Тренинга", 2006 г., с. 302

17Психология телесности между душой и телом/ ред.-сост.- В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005.- 731 с.

18И. Гофман. Представление себя другим в повседневной жизни 160 с.

19Социально-психологические особенности представлений женщин о красивой женщине

тема диссертации и автореферата по ВАК 19.00.05, кандидат психологических наук Погонцева, Дарья Викторовна 298с. <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskie-osobennosti-predstavlenii-zhenshchin-o-krasivoi-zhenshchine>

20Семинар Паши Павлова в Бресте 2 мая 2013г "Фэшн - индустрия в деталях. Что такое Мода на самом деле".

21Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

22Учебник модельного бизнеса <http://www.models.ua/book/history/>

 23Fashion Bank Статья, Как стать моделью http://www.fashionbank.ru/articles/article2243.html

24Fashion-people История возникновения профессии модели http://fashion-people.com.ua/dictionary/history-of-model-profession-uprising

25Tatler – журнал о светской жизни / Красота и только / Звездные советы - Искусство держать лицо: советы моделей <http://www.tatler.ru/krasota_i_tolko_15/soveti_bivalih_35/239322_iskusstvo_derzhat_litso_soveti_modeley.php>

Приложение 1

**Анкета**

• Фамилия, Имя:

• Телефон моб.

• E-mail:

• Дата рождения (число, месяц, год):

• Рост (см) : •вес(кг): •Объем груди (см) : • Талия (измеряется на уровне пупка) : • Бедра (измеряются в самом широком месте):

• Цвет глаз: • Цвет волос:

• Размер обуви: • Размер одежды:

• Образование:

• Знание иностранных языков (уровень):

• Профессиональная подготовка как модели (где, когда, период):

• Опыт участия в рекламных и промо-акциях:

• Опыт фото-видео-модельной и актерской деятельности (подробно, где, с кем, где можно увидеть):

• есть ли у вас идеал красивой женщины-модели, и если есть, то кто она: родственница, вы сами, известная актриса/певица/модель (какая именно), собирательный образ СМИ.

•какие качества и характеристики вы могли бы дать вашему Идеалу красоты? (сильная, самодостаточная, ухоженная, прочее….)

Приложение 2.

**Опросник «Типы нарушения пищевого поведения» (DEBQ, 1978 г.)**

**К. Фэрберн, З. Купер и М. О'Коннор
адаптация – Лысенко С.Ю.**

Ответьте на ряд вопросов, касающихся особенностей Вашего пищевого поведения.

Оцените, вписав соответствующую цифру, тот вариант, который вам наиболее

подходит.

0 – никогда 1 – редко 2 – иногда 3 – часто 4 – очень часто 5 – всегда

Едите ли Вы больше, чем обычно, когда еда вкусная?

Если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет, едите ли Вы больше обычного?

Если Вы видите вкусную пищу и чувствуете ее запах, появляется ли у Вас желание

поесть?

Если у Вас есть что-то вкусное, съедите ли Вы это немедленно?

Если Вы проходите мимо булочной, хочется ли Вам купить что-то вкусное?

Если Вы проходите мимо закусочной или кафе, хочется ли Вам купить что-то вкусное?

Когда Вы видите, как едят другие, появляется ли у Вас желание поесть?

Можете ли Вы остановиться, если едите что-то вкусное?

Едите ли Вы больше обычного в компании (когда едят другие)?

Когда Вы готовите пищу, часто ли пробуете ее?

Экстернальный тип (норма 0-19)

Итого:

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы раздражены?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вам нечего делать?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы подавлены или обескуражены?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вам одиноко?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вас кто-то подвел?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вам что-либо препятствует, встает на

вашем пути, или нарушаются Ваши планы, либо что-то не удается?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы предчувствуете какую-то неприятность?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы встревожены, озабочены или напряжены?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда «все не так», «все валится из рук»?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы испуганы?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы разочарованы, разрушены Ваши надежды?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы взволнованы, расстроены?

Возникает ли у Вас желание поесть, когда Вы скучаете, утомлены, неспокойны?

Эмоциогенный тип (норма 0-19)

Итого:

Если Ваш вес начинает нарастать, едите ли Вы меньше обычного?

Стараетесь ли Вы есть меньше, чем Вам хотелось бы во время обычного приема пищи

(завтрак, обед, ужин)?

Часто ли Вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о Вашем

весе?

Аккуратно ли Вы контролируете количество съеденного?

Выбираете ли Вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?

Если Вы переели, будете ли Вы на следующий день есть меньше?

Сознательно ли вы едите меньше, чтобы не поправиться?

Часто ли Вы стараетесь не есть между основными приемами пищи из-за того, что

следите за своим весом?

Часто ли Вы стараетесь не есть вечерами, только потому, что следите за своим

весом?

Имеет ли значение Ваш вес, когда Вы что-либо едите?

Ограничительный тип (норма 15 до 30)

Итого:

Приложение3

**Шкала оценки потребности в достижении**

**(Орлов Ю.М.)**

Суждения (тест - опросник)

1.Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.

2.Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.

3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.

9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.

10. Мои близкие считают меня ленивым.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.

12. Терпения во мне больше, чем способностей.

13. Мои родители слишком строго контролировали меня.

14. Лень, а не сомнение в успехе, вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.

17. Я усердный человек.

18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Здесь возможны только два варианта ответов: Да или Нет. Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ). Код: ответы “да” на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22; ответы “нет” на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20. Результат можно оценить с помощью следующей таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Уровень мотивации достижения |
| низкий | средний | высокий |
| 1 2 3 | 4 5 6 7 | 8 9 10 |
| Сумма баллов | 2-9 10 11 | 12 13 14 15 | 16 17 18-19 |

Приложение 4

**Шкала оценки мотивации одобрения**

**(Д.Краун и Д. Маслоу)**

Суждения

Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.

Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.

Я всегда внимательно слежу за тем, как одет.

Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.

Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.

Были случаи, когда я бросал что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.

Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.

Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.

Был случай, когда я придумал “вескую” причину, чтобы оправдаться.

Случалось, я пользовался оплошностью человека.

Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.

Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.

У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.

У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.

Были случаи, когда я завидовал удаче других.

 Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.

Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ответы “да” или ”нет”. Совпадающие с ключом кодируются в 1 балл. Общая сумма говорит о выраженности мотивации одобрения. Код: ответы “да” на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 19; ответы “нет” на вопросы 6, 7, 9, 11, 12, 16, 17, 18.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Уровень мотивации одобрения |
| низкий | средний | высокий |
| 1 2 3 | 4 5 6 7 | 8 9 10 |
| Сумма баллов | 2-9 10 11 | 12 13 14 15 | 16 17 18-19 |

Приложение 5

**Шкала самооценки**

**Методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина**

**Текст опросника**

Я спокоен

Мне ничего не угрожает.

Я нахожусь в напряжении.

Я испытываю сожаление.

Я чувствую себя свободно.

Я расстроен.

Меня волнуют возможные неудачи.

Я чувствую себя отдохнувшим.

Я встревожен.

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

Я уверен в себе.

Я нервничаю.

 Не нахожу себе места.

Я взвинчен.

Я не чувствую скованности, напряженности.

Я доволен.

Я озабочен.

Я слишком возбужден и мне не по себе.

Мне радостно.

Мне приятно.

Напротив номера утверждения необходимо записать число, соответствующее выбранному ответу. Утверждения таковы: 1) нет, 2) скорее нет, 3) скорее да, 4) да.

Я испытываю удовольствие.

Я очень быстро устаю.

Я легко могу заплакать.

Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.

Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

Обычно я чувствую себя бодрым.

Я спокоен, хладнокровен и собран.

Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.

Я слишком переживаю из-за пустяков.

Я вполне счастлив.

Я принимаю все слишком близко к сердцу.

Мне не хватает уверенности в себе.

Обычно я чувствую себя в безопасности.

Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.

У меня бывает хандра.

Я доволен.

Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.

Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.

Я уравновешенный человек.

Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Варианты ответов здесь другие: 1) почти никогда, 2) иногда,3) часто, 4) почти всегда. Выбирается самый подходящий и записывается соответствующее ему число.

Приложение 6

**Тест «Можете ли вы добиться успеха?».**

**опросник Т.Элерса**

1.Что бы вы предпочли…

А) быть капитаном торгового судна,

Б) стать космонавтом,

В) быть музыкантом?

2. Если вы видите человека в опасности..

 А) бросаетесь спасать его даже с риском для жизни,

 Б) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения,

 В) зовете еще кого-нибудь на помощь?

3.Какую бы игру вы предпочли

 А) покер,

 Б) бильярд,

 В) разгадывать кроссворды

4. Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что

 А) вас ищут с работы (учебы),

 Б) о вас вспомнила подруга,

 В) случилось какое-то несчастье?

5. Если вам предстоит идти на важное заседание..

 А) вы отправляетесь в обычном костюме,

 Б) одеваетесь особенно тщательно,

 В) думаете только о том, что там будет обсуждаться?

6. Если пожилой человек рассказывает вам о своей жизни…

 А) вы требуете от него подробностей,

 Б) вы скучаете,

 В) прерываете его или уходите?

7. Если вы находитесь в компании..

 А) вы от души развлекаетесь,

 Б) скучаете,

 В) думаете о своем?

8. Если вам надо уехать..

 А) вы предупреждаете об этом близких,

 Б) не говорите им ничего,

 В) никому ничего не рассказываете?

10. Если вам надо купить картину, вы предпочтете..

 А) в стиле абстракционизма,

 Б) в стиле импрессионизма,

 В) в стиле традиционного реализма?

11. Заметив, что на вашем столе отсутствует какая-то вещь…

 А) вы начинаете ее искать,

 Б) думаете, что ее кто-то украл,

 В) сразу забываете об этом и продолжаете работать?

12. Вы оказались в чужом городе и у вас выдалось немного свободного времени…

 А) вы отправляетесь в музей,

 Б) изучаете карту города и выбираете, что бы вам стоило посмотреть,

 В) отправляетесь в гостиницу, чтобы отдохнуть?

13. Вы оказались вовлеченным в спор и …

 А) упорствуете в утверждении своей точки зрения до тех пор, пока оппоненты не отступятся,

 Б) ищете компромиссное решение,

 В) уступаете перед упорством других?

14. Перед старой семейной фотографией…

 А) испытываете сильное волнение,

 Б) она кажется вам смешной,

 В) ощущаете какое-то неприятное чувство?

15. Обнаружив перед совещанием, что забыли взять нужные документы…

 А) вы быстро возвращаетесь к себе, чтобы взять их,

 Б) полагаетесь на свою память и способность к импровизации,

 В) отказываетесь от участия в совещании?

16. Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете…

 А) бодрость,

 Б) зависть к тем, кто еще спит,

 В) готовность работать без особых усилий над собой?

17. Свое свободное время вы заполняете…

 А) занятиями спортом,

 Б) встречами с друзьями,

 В) чтением.

18. В случае экономического кризиса…

 А) вы обдумываете, какие из этого извлечь выгоды,

 Б) встревожены возможными социальными последствиями,

 В) отказываетесь от своих планов и ждете развития событий?

19. Вы предпочитаете…

 А) находиться в одиночестве,

 Б) проводить время с семьей,

 В) проводить время в компании знакомых и друзей.

20. Во время снежной бури только ваш автомобиль остался на ходу и вы…

 А)продолжаете путь, не обращая внимания на неудачников,

 Б) подсаживаете в машину столько людей, сколько можно,

 В) подсаживаете в машину только людей вашего социального положения.

|  |  |
| --- | --- |
| Ответ | Вопрос1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| АБВ | 10 5 5 3 5 10 10 10 3 35 10 10 10 10 3 3 3 5 103 3 3 5 3 5 5 5 10 5 |
|  | 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 |
| АБВ | 5 5 5 10 5 10 5 10 3 33 10 10 5 10 3 10 3 5 1010 3 3 3 3 5 3 5 10 5 |

Приложение 7

**Тест «Ваше самочувствие»**

**Разработан В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым**

1.Когда вы смотритесь в зеркало, нравится вам ваша фигура?:

 А) обычно да,

 Б) да,

 В) нет.

2. Нравится ли вам ваша кожа:

 А) обычно да,

 Б) да,

 В) нет.

3. Пальцами ущипните кожу на левой руке. Через какое время она примет первоначальный цвет?

 А) сразу же,

 Б) через 1 секунду,

 В) через 2 секунды.

4. Есть ли у вас излишние кожные жировые отложения:

 А) немного,

 Б) да.

 В) нет.

5. Сколько раз в неделю вы едите горячую пищу:

 А) каждый день,

 Б) 3-5 раз в неделю,

 В) 1-3 раза в неделю.

6. Возникают ли у вас проблемы с пищеварением:

 А) да, но редко,

 Б) да,

 В) нет.

7. Следите ли вы за собой, даже когда вы одна:

 А) редко,

 Б) да,

 В) нет.

8. Занимаетесь ли вы спортом:

 А) редко,

 Б) да,

 В) нет.

9. Легко ли вы встаете утром:

 А) обычно да,

 Б) да,

 В) нет.

10. Как вы выбираете гардероб (укажите два варианта):

 А) чтобы он был модным,

 Б) чтобы он был удобным,

 В) чтобы он был сшит по фигуре,

 Г) чтобы он был свободного покроя.

11. Какую обувь вы носите (укажите по одному варианту в разделе 1,2,3)

 1а) на высоких каблуках,

 1б) на низких,

 2а) с заостренным носом,

 2б) с широким,

 3а) из мягкого материала,

 3б) из твердого.

12. Пользуетесь ли вы натуральными косметическими средствами:

 А) да, иногда,

 Б) да,

 В) нет.

13. Занимаетесь ли вы гимнастикой (йога, аэробика, фитнес и т.д.):

 А) редко,

 Б) да,

 В) нет.

14. Употребляете ли вы спиртное:

 А) 3-7 раз в неделю,

 Б) 1-3 раза,

 В) нет.

15. Нормальный ли у вас вес (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 и от остатка еще 10%)

 А) на 10-15% ниже нормы,

 Б) норма,

 В) на 10-20% выше нормы.

16. Пытаетесь ли вы регулировать свой вес с помощью диеты:

 А) редко,

 Б) нет,

 В) часто.

17. Какое обычно ваше душевное состояние:

 А) плохое,

 Б) хорошее,

 В) довольно хорошее.

18. Страдаете ли вы каким-то хроническим заболеванием:

 А) да,

 Б) нет.

19. Чувствуете ли вы себя хорошо:

 А) обычно да,

 Б) да,

 В) нет.

20. Умеете ли вы сосредоточиваться:

 А) нет,

 Б) да,

 В) в достаточной степени.

21. Часто ли у вас меняется настроение:

 А) нет,

 Б) да,

 В) иногда.

22. Бывает ли у вас изжога:

 А) нет,

 Б) да,

 В) иногда.

23. Часто ли вы зябнете:

 А) нет,

 Б) да,

 В) иногда.

24. Регулярно заботитесь о:

 А) своем лице,

 Б) руках,

 В) обычно да.

25. Довольны ли вы своей осанкой:

 А) нет,

 Б) да,

 В) обычно да.

26. При легких недомоганиях вы предпочитаете:

 А) лекарства,

 Б) домашние средства,

 В) ничего не делаете.

27. Сколько сигарет в день вы выкуриваете:

 А) 5-10,

 Б) 20-40,

 В) не курите.

28. Сколько чашечек кофе или крепкого чая вы выпиваете ежедневно:

 А) больше трех,

 Б) две-три,

 В) не пьете.

29. Бывают ли у вас сбои менструального цикла:

 А) часто,

 Б) редко,

 В) нет.

30. Каков ваш пульс в спокойном состоянии:

 А) 80-100 ударов в минуту.

 Б) 66-70,

 В) 70-80.

31. Присядьте 10 раз. Каков ваш пульс теперь?

 А) 120-140,

 Б) 80-100,

 В) 100-120.

32. Появляется ли у вас одышка, когда вы пешком поднимаетесь на третий этаж:

 А) нет,

 Б) да,

 В) иногда.

33. Сделайте 10 подскоков на месте с высоко поднятыми коленями. Через какое время у вас восстановится ваш нормальный пульс:

 А) через 5 минут,

 Б) через 2 минуты,

 В) через 1 минуту.

34. Сколько раз в день вы чистите зубы:

 А) 3 раза в день,

 Б) 1-2 раза,

 В) бывает, что не успеваете или забываете.

35. Сколько раз в год вы ходите к зубному врачу:

 А) не реже двух раз в год,

 Б) один раз в год,

 В) вообще не ходите.

36. Достаточно ли времени отводите для сна (7-8 часов):

 А) обычно да,

 Б) редко спите столько, сколько нужно,

 В) никогда столько не спите.

37. Бываете ли вы на свежем воздухе:

 А) часто,

Б) редко,

 В) нет.

38. Разведите руки в стороны, закройте глаза. Можете ли вы быстро попасть пальцами один на один:

 А) редко,

 Б) обычно да,

 В) нет

**Таблица подсчета очков**

|  |
| --- |
| Номер вопроса. А Б В |
| Если выбралиЕсли выбрали 1б+11б+111Б1а+11а+111АОстальные варианты28.29. 303132333435 | 551051055355А+Б, а+г, б+в5130201001050101010502520002001010 | 1010505010101010Б+Г10510510202052010000520100105202001055 | 000101100000А+б000105510005555155152010101010102000 |

СУММА:

Приложение 8

**ТЕСТ-ОПРОСНИК**

**"Готовы ли вы к новому облику"**

**(по И. Нефедовой, Е. Власовой)**

книга «Я и мой имидж»

1. Если Вы подобрали себе прическу, которая Вам нравится:

а) радуетесь ей без конца, годами;

 б) через несколько месяцев ищете ей замену;

 в) носите ее столько, сколько она считается модной.

2. Средства для ухода за волосами и бальзамы, по Вашему мнению:

а) абсолютно излишни при сальности и перхоти;

 б) могут быть полезны при сухих волосах;

 в) необходимы при любых волосах.

3. Десять минут утренней гимнастики - помогут:

а) поддержать деятельность организма;

 б) избежать полноты;

 в) укрепить и развить мышцы.

4. Гидратантный крем лучше применять:

а) в зависимости от вида кожи утром и вечером;

 б) исключительно при сухой коже;

 в) время от времени, только для "отдыха" кожи.

5. Если Вы решаетесь покрасить седеющие волосы:

а) вы выбираете свой старый цвет;

 б) красите на три тона светлее;

 в) делаете их темнее, считая, что это молодит.

6. Вернувшись из гостей после полуночи, Вы:

а) быстренько протираете лицо тампоном, смоченным косметическим молочком, и идете спать;

 б) чувствуете себя слишком усталой для того, чтобы тратить время на какие бы то ни было косметические процедуры;

 в) независимо от времени суток не ложитесь спать без старательного ухода за собой.

7. Следуя советам подруги, Вы съедаете на завтрак яичницу и полгрейпфрута, считая, что:

а) благодаря этому методу, калории быстрее сгорают и Вы не потолстеете;

 б) Вы поставляете организму протеин и витамин С;

 в) это вид чудесной диеты, способствующей похуданию и помогающей помолодеть.

8. На эти вопросы ответьте только одним словом - "да" или "нет":

а) курите?

 б) пьете вино или другие алкогольные напитки?

 в) ежедневно делаете гимнастику или ходите на длительные прогулки?

 г) регулярно пьете минеральную воду?

 д) следуете строгой диете для поддержания фигуры?

 е) по крайней мере раз в полгода меняете способ наложения макияжа?

 ж) регулярно пользуетесь хорошими духами?

 з) привыкли ли Вы обгрызать ногти?

 и) так же тщательно покрываете лаком ногти на ногах, как и на руках?

 к) пользуетесь кремом для век?

9. Считаете ли Вы, что новомодный макияж глаз, всякого рода стрелки, тени:

а) это игра для совсем молодых женщин;

 б) хороши для манекенщиц;

 в) все это может быть интересным в любом возрасте, если использовать умеренно.

10. Вечером у Вас так называемый "большой выход". Сколько времени Вам нужно на макияж?

а) Пять минут;

 б) около часа;

 в) двадцать минут.

11. Вы уже разок подкрасили ресницы тушью. Зачем вы еще раз подкрашиваете?

а) Чтобы тушь лучше держалась;

 б) чтобы ресницы выглядели толще и длиннее;

 в) чтобы взгляд был более мягкий.

12. Слишком много выпитой в течение дня минеральной воды:

а) вызывает у Вас чувство неполноценности и совсем Вам не полезно;

 б) улучшает Ваше самочувствие и хорошо влияет на кожу;

 в) Вы вообще стараетесь не пить воду, утверждая, что получаете достаточно жидкости в виде супа, чая, кофе.

13. Как Вы оцениваете свою внешность?

а) в принципе - положительно, хотя могла бы быть еще лучше;

 б) я никогда себе не нравилась;

 в) Людмила Гурченко без макияжа Вам кажется более ухоженной, чем Вы после визита к косметологу.

14. Вы считаете, что принятый Вами способ питания:

а) имеет большое значение для внешности;

 б) неважен до тех пор, пока не начнете полнеть;

 в) должен базироваться на таких блюдах, которые Вам больше всего нравятся.

 За каждый ответ Вы получаете определенный балл, запишите его рядом с вопросом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| А | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 |
| Б | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 |
| В | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| А | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| Б | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| В | 3 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |

8. За ответ "да" на вопросы в, г, е, ж, и, к - 1 балл,

 за ответ "нет" на вопросы а, б, д, з - 1 балл.

А теперь подсчитайте общую сумму баллов.

Приложение 9

**ТЕСТ-ОПРОСНИК**

**Видите ли вы себя со стороны?**

Взят с сайта http://bankir.ru/publikacii/s/vidite-li-vy-sebya-so-storony-5708149/

Инструкция: Выберите и поставьте у каждого вопроса Ваш вариант ответа и3 пяти возможных:

А - да, мне всегда это свойственно;

B - часто бывает;

C - иногда бывает;

D - не знаю;

E - это не про меня.

1. Замечаете ли Вы непорядок в своей внешности (одежде, прическе, обуви и др.)?

2. Вы не предполагаете, как другие оценивают Вашу прическу и костюм.

3. Представляете ли Вы, что думают другие, глядя на Вашу обувь?

4. Вы не представляете, соответствует ли Вам внешний вид (одежда, прическа, украшения и пр.) Вашему взрасту.

5. Понимаете ли Вы, что подумают другие, заметив перемену в Вашем внешнем облике (прическе, одежде и др.)?

6. Вы не думаете об отношении людей к той или иной одежде на Вас.

7. Задумываетесь ли Вы: какая прическа подходит Вам?

8. Вы не предполагаете, какие мысли возникают у людей при виде того, как Вы украшаете себя (макияж, ювелирные изделия, татуировки и др.).

9. Можете ли Вы представить, как на Вас смотрится тот или иной наряд?

10. Вы не задумываетесь, подходит ли одежда Вашей фигуре?

11. Представляете ли Вы, как выглядит головной убор на Вашей голове?

12. Вы не пытаетесь понять, что думают другие, глядя на Вашу одежду.

13. Понимаете ли Вы меру соответствия Вашего облика, принятому вокруг Вас?

14. Вы не задумываетесь, как воспринимается Ваша манера одеваться со стороны.

15. Размышляете ли Вы, как изменить внешний вид (прическу, одежду и пр.), чтобы произвести нужное впечатление на кого-то?

16. Вы не представляете, какова Ваша манера одеваться.

17. Думаете ли Вы о том, как другой человек относится к цвету Вашей одежды?

18. Вы не размышляете о степени сочетаемости в Вашем облике прически, одежды и дополнений к ней (сумка, украшения, зонтик, шарф и др.).

19. Представляете ли Вы, что думают окружающие, глядя на Ваш наряд?

20. Вы не замечаете, насколько изменяется Ваше отношение к одежде в зависимости от ситуации?

Подсчитаем полученный результат.

В нечетных номерах вопросов за ответ "А" приписываем себе 4 балла, за ответ "В" - 3 балла, за ответ "С" - 2 балла, за ответ "D" - 1 балл, за ответ "Е" - 0 баллов.

В четных номерах вопросов за ответ "А" даем 0 баллов, за ответ "В" - 1 балл, за ответ "С" - 2 балла, за ответ "D" - 3 балла, за ответ "Е" - 4 балла.

Теперь подсчитайте общую сумму баллов по всем ответам.

прил.10

Диаграмма возраста моделей

Прил 11.

**Индекс массы тела**

**брестских моделей**

Прил.12

Меган Фокс



Миранда Керр



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Объект | РТ | ЛТ |
| №1 | 45 | 53 |
| №2 | 15 | 30 |
| №3 | 16 | 30 |
| №4 | 21 | 38 |
| №5 | 19 | 35 |
| №6 | 30 | 39 |
| №7 | 24 | 28 |
| №8 | 28 | 38 |
| №9 | 23 | 40 |
| №10 | 24 | 48 |
| №11 | 28 | 35 |
| №12 | 45 | 53 |
| №13 | 15 | 30 |
| №14 | 16 | 30 |
| №15 | 21 | 38 |
| №16 | 19 | 35 |
| №17 | 30 | 39 |
| №18 | 24 | 28 |
| №19 | 28 | 38 |
| №20 | 23 | 40 |
| №21 | 24 | 48 |
| №22 | 28 | 35 |
| №23 | 45 | 53 |
| №24 | 15 | 30 |
| №25 | 16 | 30 |
| №26 | 21 | 38 |
| №27 | 19 | 35 |
| №28 | 30 | 39 |
| №29 | 24 | 28 |
| №30 | 28 | 38 |
| №31 | 23 | 40 |
| №32 | 24 | 48 |
| №33 | 28 | 35 |
| №34 | 45 | 53 |
| №35 | 15 | 30 |
| №36 | 16 | 30 |
| №37 | 21 | 38 |
| №38 | 19 | 35 |
| №39 | 30 | 39 |
| №40 | 24 | 28 |
| №41 | 28 | 38 |
| №42 | 23 | 40 |
| №43 | 24 | 48 |
| №44 | 28 | 35 |
| №45 | 16 | 30 |
| №46 | 21 | 38 |
| №47 | 19 | 35 |
| №48 | 30 | 39 |
| №49 | 24 | 28 |
| №50 | 28 | 38 |

(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

 Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д.Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л.Ханиным.

 Расчет шкалы самооценки Спилбергера-Ханина прил.14.

№1.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№2. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№3. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30

№4. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-29+35=21

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 23-20+35=38

№5. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-32+35=19

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-20+35=35

№6. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35=30

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 19-15+35=39

№7. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-27+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 17-24+35=28

№8. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 22-29+35=28

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 27-24+35=38

№9. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 14-26+35=23

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 28-23+35=40

№10. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-26+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 35-22+35= 48

№11. РТ = ∑ = 20 – 27 + 35 = 28

ЛТ = 22 – 22 + 35 = 35

№12. №1.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№13. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№14. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30

№15. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-29+35=21

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 23-20+35=38

№16. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-32+35=19

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-20+35=35

№17. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35=30

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 19-15+35=39

№18. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-27+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 17-24+35=28

№19. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 22-29+35=28

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 27-24+35=38

№20. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 14-26+35=23

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 28-23+35=40

№21. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-26+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 35-22+35= 48

№22. РТ = ∑ = 20 – 27 + 35 = 28

ЛТ = 22 – 22 + 35 = 35

№23.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№24. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№25. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30

№26. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-29+35=21

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 23-20+35=38

№27. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-32+35=19

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-20+35=35

№28. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35=30

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 19-15+35=39

№29. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-27+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 17-24+35=28

№30. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 22-29+35=28

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 27-24+35=38

№31. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 14-26+35=23

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 28-23+35=40

№32. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-26+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 35-22+35= 48

№33. РТ = ∑ = 20 – 27 + 35 = 28

ЛТ = 22 – 22 + 35 = 35

№34. №1.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№35. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№36. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30

№37.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№38. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№39. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30

№40. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-29+35=21

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 23-20+35=38

№41. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-32+35=19

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-20+35=35

№42. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35=30

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 19-15+35=39

№43. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 16-27+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 17-24+35=28

№44. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 22-29+35=28

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 27-24+35=38

№45. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 14-26+35=23

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 28-23+35=40

№46. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-26+35= 24

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 35-22+35= 48

№47. РТ = ∑ = 20 – 27 + 35 = 28

ЛТ = 22 – 22 + 35 = 35

№48. №1.∑ =  31 – 21 = 10 + 35 = 45 РТ

∑ = 34 – 16 + 35 = 53 ЛТ

№49. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 13-33+35=15

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 20-25+35= 30

№50. РТ = ∑1 - ∑2 + 35 = 15-34+35=16

ЛТ = ∑1 - ∑2 + 35 =22-27+35= 30