



ВЛИЯНИЕ УСТОЙЧИВОГО КОМПОНЕНТА ВНЕШНЕГО ОБЛИКА НА ВОСПРИНИМАЕМЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА

ВОРОНЦОВА Т.А.

*Южный Федеральный университет (ФГАОУ ВО ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-7059>, e-mail: shkurko@sfedu.ru*

«Воспринимаемый возраст» человека представляет собой его возраст, приписанный ему другим человеком в процессе восприятия его внешнего облика. Исследование посвящено изучению влияния устойчивого компонента внешнего облика человека (основных характеристик телосложения — роста, веса и индекса массы тела) на восприятие его возраста (воспринимаемый возраст). В исследовании приняли участие 94 человека: 30 женщин (от 18 до 49 лет), посещающие курсы по похудению; 24 женщины и 12 мужчин (от 20 до 51 года), не посещающие специальных курсов по похудению; 28 оценщиков (от 22 до 45 лет), оценивающие возраст участников исследования по фотографиям. Полученные данные проанализированы с применением U-критерия Манна—Уитни, T-критерия Уилкоксона, корреляционного анализа Спирмена. Выводы: 1) женщины, прошедшие курсы по похудению, стали выглядеть моложе, чем они выглядели до похудения; 2) мужчины и женщины, не посещающие курсы по похудению, выглядят моложе или старше своих лет в зависимости от своего веса и индекса массы тела (те, кто выглядят моложе, имеют меньший вес и индекс); 3) результаты по снижению веса у женщин различаются в зависимости от их отношения к своему внешнему облику, социальных потребностей, уровня психологического благополучия. Проведенное исследование доказывает влияние характеристик телосложения человека на его воспринимаемый возраст, подтверждает детерминирующую роль самооценки внешнего облика в реализации человеком различных практик по преобразованию своего внешнего облика.

Ключевые слова: внешний облик, воспринимаемый внешний облик, возраст, воспринимаемый возраст, самооценка внешнего облика, восприятие возраста, вес, индекс массы тела, снижение веса, похудение.

Финансирование: Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 17-18-01260.

Для цитаты: Воронцова Т.А. Влияние устойчивого компонента внешнего облика на воспринимаемый возраст человека // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 2. С. 108—120. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130208>

INFLUENCE OF THE STABLE COMPONENT OF THE EXTERNAL APPEARANCE ON THE PERCEIVED AGE OF A PERSON

TATYANA A. VORONTSOVA

*Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-7059>, e-mail: shkurko@sfedu.ru*

CC BY-NC



The “perceived age” of a person is the age attributed to him by another person in the process of perceiving his appearance. The research is devoted to the study of the influence of a stable component of a person’s appearance (the main body characteristics — height, weight and body mass index) on the perceived age of a person. The study involved 94 people: 30 women (18–49 years old) who attend weight loss courses; 24 women and 12 men (20–51 years old) who do not attend special weight loss courses; 28 evaluators (ordinary people from 22 to 45 years old) who evaluate the age of the study participants based on photos. The obtained data were analyzed using the Mann-Whitney u-test, Wilcoxon T-test, and Spearman correlation analysis. Conclusions: 1) women who have taken weight loss courses look younger than they did before losing weight; 2) men and women who do not attend weight loss courses look younger or older than their years depending on their weight and body mass index (those who look younger have a lower weight and index); 3) the results of weight loss in women differ depending on their attitude to their appearance, social needs, and parameters of psychological well-being. The conducted research proves the influence of the parameters of a person’s physique on his perceived age, confirms the determinative role of self-assessment of appearance in the implementation of various practices for the transformation of one’s appearance.

Keywords: appearance, perceived appearance, age, perceived age, self-assessment of appearance, perception of age, weight, body mass index, weight loss, sliming.

Funding: This study is conducted in the frameworks of research project № 17-18-01260 supported by Russian Science Foundation.

For citation: Vorontsova T.A. Influence of the Stable Component of the External Appearance on the Perceived Age of a Person. *Experimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2020. Vol. 13, no. 2, pp. 108–120. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130208> (In Russ.).

Введение

В отечественной и зарубежной психологии существует традиция изучения разнообразных феноменов, связанных с воспринимаемым внешним обликом человека. В-первых, изучение привлекательного внешнего облика и его влияния на выбор партнера по общению и взаимодействию, оценку его социально-психологических и личностных характеристик, выбор стратегий взаимодействия, динамику отношений с другими и т. д. [8; 9; 24]. Во-вторых, изучение экспрессии эмоциональных состояний, индивидуально-психологических, личностных, социально-психологических особенностей человека по его изображению, в первую очередь, по изображению его лица [1; 2; 3]. В данной работе мы обращаемся к новому для отечественной социальной психологии понятию — понятию «воспринимаемый возраст» (ВВ). ВВ человека рассматривается нами [13; 14] как результат социальной перцепции, представляющий собой возраст человека, приписанный ему воспринимающим субъектом на основе восприятия его внешнего облика. Мы опираемся на определение внешнего облика как сложного образования, состоящего из следующих компонентов, «отличающихся степенью изменчивости под влиянием естественных и искусственных факторов: 1) устойчивый компонент внешнего облика (индивидуально-конституциональные характеристики человека); 2) среднеустойчивый (оформление внешности: прическа, косметика, украшения, одежда) и 3) динамический компонент (экспрессивное, невербальное поведение, сопряженное с состояниями и отношениями личности), взаимодействие между которыми образует пространственно-временную целостность (внешность человека), которая, в первую очередь, презентует гендерно-возрастную и статусно-ролевую идентичность личности и ее отношения с миром» [4].



Во многих работах, посвященных восприятию внешнего облика и возраста человека, показано, что именно ВВ (а не хронологический) опосредует процессы межличностного общения и взаимодействия [15; 22].

Также результаты современных исследований [19; 35] свидетельствуют о том, что ВВ человека напрямую связан с его биологическим возрастом и позволяет предсказывать риск его смерти. На сегодняшний день учеными выявлены факторы, влияющие на ВВ человека:

1) генетические факторы — параметры когнитивного и физического функционирования, длина теломер лейкоцитов [19];

2) социально-экологические факторы — курение, нахождение на солнце, социальный уровень, брак [32]; усталость после рабочего дня [20];

3) медико-эстетические факторы — билирубин в сыворотке крови, скорость оседания эритроцитов (у женщин); гемоглобин крови, общий холестерин сыворотки крови (у мужчин); инновационные эстетические процедуры (инъекции токсина ботулизма [18], хирургические процедуры для лица [36];

4) лицевые факторы — характеристики кожи лица [25; 26; 27], контраст лица [30], окраска склер глаз [34], наличие седых волос (для мужчин и женщин) и степень облысения (для мужчин) [17];

5) психологические факторы — общее благополучие и вера в будущее [16], аффективные переживания в течение жизни [23], отношение к своему внешнему облику [14], сочетание устойчивого, среднеустойчивого и динамического компонентов внешнего облика [13].

Также в работах [7] фиксируется связь ВВ и субъективного возраста человека. Отдельные исследования [12; 14] посвящены изучению влияния на ВВ человека среднеустойчивого и динамического компонентов внешнего облика. При этом влияние устойчивого компонента внешнего облика изучено недостаточно, хотя в исследованиях [13] показано, что именно восприятие этого компонента внешнего облика занимает центральное место в структуре восприятия возраста.

В качестве параметров устойчивого компонента внешнего облика мы будем рассматривать такие характеристики объекта восприятия, как его рост, вес и индекс массы тела (ИМТ), которые представляют собой основные характеристики телосложения. Относительно влияния веса человека на его ВВ имеются противоречивые данные. Так, показано, что низкий ИМТ в сочетании с такими факторами, как курение, нахождение на солнце (для мужчин), низкий социальный уровень и брак (для женщин) увеличивают ВВ [32]. В аналогичном исследовании [21] влияние ИМТ на ВВ было уточнено в зависимости от возраста респондентов: доказано, что более высокий ИМТ связан с увеличением ВВ у близнецов моложе 40 лет и с его снижением у близнецов после 40 лет. В работе В. Папоян с коллегами [29], целью которой было изучение влияния потери веса на ВВ, показано, что умеренная потеря веса приводит к уменьшению ВВ, а существенная потеря — к его увеличению. При этом умеренная потеря веса создает внешний облик более молодого, но менее привлекательного человека, а существенная потеря веса — внешний облик пожилого, но более привлекательного человека.

Для нас представляет интерес рассмотрение вопроса о специфике влияния программ по снижению веса, сочетающие в себе физические и психологические упражнения, на ВВ их участников. Очевидно, что желание выглядеть моложе является одним из мотивов стремления похудеть, а также участия в подобных программах. Кроме того, одна из задач исследования состояла в определении психологических особенностей участников этих программ, связанных с достижением поставленных ими целей, а именно: особенно-



стей оценки своего внешнего облика, иерархии социально-психологических потребностей и общего уровня психологического благополучия. Особое значение, с нашей точки зрения, имеет такой фактор, как оценка своего внешнего облика, которая, как показано во многих исследованиях, регулирует процессы набора/снижения веса, мотивацию к похудению, и, в целом, пищевое поведение [28; 31].

Основная **гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что ВВ человека определяется сочетанием устойчивых характеристик его внешнего облика (рост, вес, ИМТ). Дополнительная гипотеза исследования: результаты по снижению веса у женщин определяются оценкой собственного внешнего облика, наличием определенных социально-психологических потребностей и уровнем психологического благополучия.

Методы

Выборка и дизайн исследования

В исследовании приняли участие 94 человека. Выборка состояла из трех подгрупп.

В первую подгруппу вошли 30 женщин в возрасте от 18 до 49 лет, посещающие специальные курсы по похудению. Курсы проходили в течение 1,5 месяцев и состояли из двух разделов: 1) увеличение физической активности участников (фитнес-занятия 3 раза в неделю по 45 минут); 2) выстраивание новой схемы пищевого поведения (одно тренинговое занятие в неделю с использованием методов гештальт-терапии). Каждая участница программы похудения была сфотографирована дважды — до и после курсов. Также был зафиксирован результат похудения каждой из участниц (в килограммах) сразу после курсов и через полгода после их начала.

Во вторую подгруппу вошли 36 человек в возрасте от 20 до 51 года (24 женщины и 12 мужчин), не посещающие специальных курсов по похудению. Каждый испытуемый был сфотографирован один раз, а также от них была получена информация об их росте, весе, индексе массы тела.

В третью подгруппу вошли 28 оценщиков, не являвшихся экспертами в области оценки возрастного статуса (24 женщины и 4 мужчины в возрасте от 22 до 45 лет). Им были предложены в случайном порядке 96 фотографий (60 фотографий респондентов первой подгруппы и 36 фотографий респондентов второй подгруппы) для оценки возраста изображенных на них людей. Для каждой фотографии был рассчитан средний возраст, который далее рассматривался нами как ВВ изображенного на ней человека.

Методики исследования

1. Методика «Оценочно-содержательная интерпретация своего внешнего облика и его соответствия гендерно-возрастным конструктам» В.А. Лабунской [5] — использована для изучения самооценок лица, телосложения, выразительного поведения, а также привлекательности, сексуальности внешнего облика, интегральной оценки внешнего облика и параметра удовлетворенности собственным внешним обликом.

2. Опросник межличностных отношений В. Шутца, адаптированный А.А. Рукавишниковым [10] — использован для изучения выраженности трех базовых социальных потребностей (во включении, в контроле, в любви) на уровне выраженного и требуемого от других поведения: 1) включаться в различные социальные группы; 2) контролировать других; 3) любить; 4) включаться в социальные группы по инициативе других людей; 5) быть контролируемым другими; 6) быть любимым.



3. «Методика диагностики психологического благополучия личности» К. Рифф, адаптированная Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко [11] — использована для диагностики следующих параметров психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие», «баланс аффекта»; «осмысленность жизни»; «человек как открытая система», «автономия».

4) Социально-демографическая анкета — использована для сбора социально-демографических данных участников исследования.

Методики были применены для изучения социально-психологических особенностей женщин первой подгруппы, которые, как мы предположили, могут обуславливать результаты по снижению веса. Психодиагностическое обследование с применением вышеуказанных методик проводилось один раз — до начала курса похудения. Для обработки полученных данных были использованы: U-критерий Манна—Уитни, T-критерий Уилкоксона, корреляционный анализ Спирмена.

Результаты

Доказательство первой гипотезы проходило в несколько этапов.

Во-первых, мы провели сравнительный анализ ВВ женщин, посещающих специальные курсы по похудению. Для каждой участницы программы похудения были получены данные о ее ВВ до и после похудения. Полученные данные были подвергнуты математическому анализу с использованием T-критерия Уилкоксона (табл. 1). Данный критерий позволяет сопоставить показатели, измеренные до и после влияния какого-либо фактора, на одной и той же выборке испытуемых. В качестве такого фактора выступало снижение веса испытуемых в результате участия в специальной программе.

Таблица 1

Сравнительный анализ ВВ женщин «до» и «после» курсов по похудению, по критерию знаковых рангов Уилкоксона ($p \leq 0,05$)

Ранги	N	Средний ранг	Сумма рангов	Статистика критерия
Негативные ранги (а. ВВ после < ВВ до)	20а	16,4	328	Z=-2,390, p=0,017
Позитивные ранги (b. ВВ после > ВВ до)	9b	11,89	107	
Связи (с. ВВ после = ВВ до)	1с	-	-	
Всего	30	-	-	

Проведенный анализ показал, что женщины, которые прошли курсы по похудению, стали выглядеть моложе, чем они выглядели до похудения. Для каждой обследуемой был рассчитан показатель различий между ВВ до похудения и ВВ после похудения, названный нами «эффект омоложения». Размах этого показателя в изучаемой группе был от -4,71 до 8,46. Мы предположили, что «эффект омоложения» может быть связан с результатом похудения, измеренным в килограммах. Проведенный нами корреляционный анализ Спирмена не подтвердил этого предположения, возможно, из-за небольшого размера выборки.

Во-вторых, для 96 фотографий (респондентов из первой и второй подгрупп) был посчитан показатель различий между ВВ и хронологическим возрастом (ХВ) изображенных



на них людей. Далее все фотографии были разделены на три группы: 1) $ВВ > ХВ$: выглядят старше своих лет (39 фотографий); 2) $ВВ = ХВ$: выглядят в соответствии со своим возрастом (10 фотографий); 3) $ВВ < ХВ$: выглядят моложе своих лет (47 фотографий). Далее был проведен сравнительный анализ роста, веса и ИМТ людей, изображенных на фотографиях первой и третьей группы (табл. 2).

Таблица 2

Значимые различия параметров телосложения людей, выглядящих старше и моложе своих лет, по критерию Манна–Уитни ($p \leq 0,05$)

Сравниваемый параметр	Значение статистики	Средний ранг 1-й группы ($ВВ > ХВ$)	Средний ранг 3-й группы ($ВВ < ХВ$)	Уровень значимости
ВЕС	-2,482	50,83	37,41	0,013
ИМТ	-2,043	49,54	38,49	0,041

Проведенный дополнительный анализ подтверждает влияние веса и ИМТ на $ВВ$.

Для проверки дополнительной гипотезы женщины, прошедшие курсы по похудению, были разделены на подгруппы по ряду критериев. Первым критерием выступил результат похудения, выраженный в килограммах. Все обследуемые были разделены на 2 подгруппы: 1) похудели менее чем на 10 килограмм (в нее вошли 6 человек, или 20% женщин первой подгруппы); 2) похудели более чем на 10 килограмм (в нее вошли 24 человека, или 80% женщин первой подгруппы). Проведенный далее сравнительный анализ социально-психологических характеристик обследуемых, по критерию Манна–Уитни не показал значимых на уровне $p \leq 0,05$ различий. Необходимо отметить, что ИМТ обследуемых до курса похудения был в пределах 20–43, т. е. в первую подгруппу входили обследуемые женского пола как с нормальным ИМТ, так и с показателями, значительно превышающими нормативные, соответствующими ожирению 1–2-й степени.

Вторым критерием выступило достижение/недостижение обследуемыми целей похудения. Для этого до прохождения программы похудения каждая из обследуемых определила свою цель в похудении (долгосрочную и краткосрочную, рассчитанную на 1,5 месяца) в килограммах. Долгосрочные цели обследуемых были в пределах от 5 до 43 кг, краткосрочные цели колебались в пределах 5–14 кг. После окончания курсов было проведено соотнесение цели с полученным результатом (достижение поставленной краткосрочной цели ± 2 кг), в результате чего обследуемые были разделены на две подгруппы: 1) достигли цели в похудении (в нее вошли 14 человек, или 47% обследуемых первой подгруппы); 2) не достигли цели в похудении (16 человек, или 53% обследуемых первой подгруппы).

Также обследуемые были разделены на подгруппы в соответствии с достижением ими долгосрочных целей на основании данных, полученных в результате их взвешивания через полгода после начала курсов. В целом, размах снижения веса оставался в пределах 5–51 килограмма, размах ИМТ у обследованных лиц женского пола через полгода — от 19 до 32, т. е. случаев критического снижения веса не обнаружено. Далее была высчитана разница между весом, который женщина хотела сбросить, и результатом ее похудения за этот период. Если этот показатель был отрицательным (т. е. она перевыполнила свой план, находясь в пределах ИМТ не ниже 19), то она была отнесена в группу обследуемых, достигших долгосрочных целей. Также в эту группу были включены обследуемые лица женского пола, результат



которых отличался от поставленной цели до пяти килограмм включительно. В первую подгруппу (достигших долгосрочных целей) вошли 13 человек, или 43% всех обследуемых, во вторую подгруппу (не достигших долгосрочных целей) вошли 17 обследуемых (или 57%). Распределение обследуемых по группам в первом и втором случае не является идентичным; так, ряд обследуемых, достигших краткосрочных целей, не попали в группу достигших долгосрочных целей. Также распределение по подгруппам не было значимо связано с возрастом и стартовым весом обследуемых.

Далее был проведен сравнительный анализ самооенок внешнего облика, выраженности потребностей и параметров психологического благополучия женщин, достигших/не достигших поставленных краткосрочных и долгосрочных целей в похудении, с помощью критерия Манна–Уитни (значимые различия приведены в табл. 3, таб. 4).

Таблица 3

Значимые различия социально-психологических особенностей женщин, достигших/не достигших краткосрочных целей в похудении, по критерию Манна–Уитни ($p \leq 0,05$)

Параметры	Средний ранг 1-й группы	Средний ранг 2-й группы	Z	P
<i>Параметры оценки своего внешнего облика</i>				
Оценка выразительного поведения	12,04	18,53	-2,018	0,043
Степень принятия своего отраженного внешнего облика	11,71	18,81	-2,207	0,028
Оценка сексуальности своего внешнего облика	12,25	18,34	-1,896	0,058
Интегральная оценка внешнего облика	12,46	18,16	-1,767	0,077
<i>Выраженность социально-психологических потребностей</i>				
Потребность в контроле других людей	10,18	20,16	-3,135	0,001
<i>Параметры психологического благополучия</i>				
Позитивные отношения с окружающими	11,64	18,88	-2,252	0,025

Критерий Манна–Уитни показал, что все параметры самооценки внешнего облика (за исключением параметра «оценка соответствия внешнего облика возрасту») у группы обследуемых, достигших краткосрочного результата в похудении, ниже. Значимыми, с точки зрения математической статистики, ($p \leq 0,05$), оказались следующие различия: 1) более низкая «оценка выразительного поведения» (жестов, мимики, походки); 2) низкая «степень принятия своего отраженного внешнего облика» у обследуемых, достигших результата в похудении (рассматривается как важный показатель отношения к своему внешнему облику [5] – нежелание рассматривать свои фотографии, отражение в зеркале, видеозаписи и т. п.). Также важные различия обнаружены на уровне тенденции ($0,05 < p < 0,08$): 1) более низкая «оценка сексуальности своего внешнего облика»; 2) более низкая «интегральная оценка своего внешнего облика». Кроме того, у женщин, достигших цели, выявлен в целом более низкий уровень выраженности социальных потребностей; значимые различия обнаружены в показателях выраженности потребности в контроле (потребности контролировать других людей). Что касается параметров психологического благополучия, то у обследуемых лиц женского пола из первой подгруппы обнаружен значительно более низкий уровень позитивных отношений с окружающими.



Таблица 4

Значимые различия социально-психологических особенностей женщин, достигших/ не достигших долгосрочных целей в похудении, по критерию Манна–Уитни ($p \leq 0,05$)

Параметры	Средний ранг 1 группы	Средний ранг 2 группы	Z	P
<i>Параметры оценки своего внешнего облика</i>				
Оценка своего лица	19,08	12,76	-1,949	0,053
Оценка своего телосложения	18,58	13,15	-1,676	0,094
Оценка сексуальности своего внешнего облика	19,65	12,32	-2,265	0,022
<i>Выраженность социально-психологических потребностей</i>				
Потребность во включении в социальные группы	19,23	12,65	-2,092	0,043
Потребность в любви	19,23	12,65	-2,128	0,043
<i>Параметры психологического благополучия</i>				
Баланс аффекта	19,15	12,71	-1,990	0,048
Человек как открытая система	19,31	12,59	-2,072	0,039

Проведенный сравнительный анализ показал, что все показатели самооценки внешнего облика, включая «оценку соответствия внешнего облика возрасту», у группы обследуемых, достигнувших поставленных долгосрочных целей в похудении, выше, чем у обследуемых, которые не достигли долгосрочных целей; среди таких показателей можно назвать следующие: 1) «оценка лица»; 2) «оценка телосложения» (на уровне тенденции $p=0,094$); 3) «оценка сексуальности своего внешнего облика». В потребностно-мотивационной сфере у обследуемых, достигших долгосрочных целей, выявлен более высокий уровень выраженности потребностей во включении и в любви. Также они отличаются более высоким уровнем психологического благополучия, значимые различия обнаружены по таким показателям, как «баланс аффекта» и «человек как открытая система».

Таким образом, можно заключить, что достижения краткосрочных целей в похудении добились те женщины, которые имели низкую самооценку внешнего облика; низкую потребность контролировать других, а также негативные отношения с окружающими. При этом долгосрочных целей в снижении веса смогли достичь те женщины, которые в самом начале программы (до трансформации своего телосложения) отличались более позитивной оценкой своего внешнего облика, определенной неудовлетворенностью обстоятельствами своей жизни (более высокий «баланс аффекта») и открытостью новому опыту (более высокие показатели параметра «человек как открытая система»), имели более выраженные потребности во включении и в любви.

Обсуждение результатов и заключение

Обобщение полученных в исследовании результатов позволяет заключить, что: 1) женщины, которые прошли курсы по похудению, стали выглядеть моложе, чем они выглядели до похудения; 2) мужчины и женщины выглядят моложе или старше своих лет в зависимости от своего веса и ИМТ (те, кто выглядит моложе, имеют меньший вес и ИМТ); 3) результаты по снижению веса у женщин различаются в зависимости от их оценок своего внешнего облика, выраженности социальных потребностей и уровня психологического благополучия.

Полученные в исследовании данные позволяют обозначить влияние устойчивого элемента внешнего облика (особенностей телосложения) на ВВ человека, а также фиксируют



тот факт, что люди, которые имеют более низкий вес и ИМТ, воспринимаются моложе своего хронологического возраста, чем те, кто имеет более высокий вес и ИМТ. Кроме того, показано, что снижение веса участников специальных программ по похудению приводит к их «омоложению» в глазах других людей. Полученные результаты подтверждают данные, полученные В. Папоян с коллегами [29]. В силу специфики дизайна исследования и отсутствия учета влияния абсолютных значений веса и ИМТ, полученные результаты не могут быть в полной мере сопоставлены с работами Х. Рексбай с коллегами [32] и Б. Гуюрон с коллегами [21]. Также не было выявлено влияние гендерного фактора, так как большинство участников исследования — женщины. При этом выборка исследования отражала сложившуюся ситуацию в сфере потребления программ по похудению — среди их клиентов женщины составляют подавляющее большинство.

Наряду с влиянием параметров телосложения (вес, ИМТ) на ВВ, нами обнаружено, что низкая оценка своего внешнего облика, «дефицитарное» (в терминологии В. Шутца [10]) поведение в области контроля и негативные отношения с окружающими являются важнейшими мотиваторами эффективного снижения веса, достижения краткосрочных целей в области снижения веса. При этом достижение долгосрочных результатов определяется позитивной самооценкой внешнего облика, потребностями во включении и любви, а также неудовлетворенностью обстоятельствами своей жизни и открытостью новому опыту. Полученные результаты подтверждают детерминирующую роль самооценки внешнего облика в реализации человеком различных практик по преобразованию своего внешнего облика [4; 5]. Перспективами данного исследования выступает изучение влияния гендерного фактора, а также дальнейшее изучение индивидуально-личностных и социально-психологических факторов, способствующих сохранению достигнутых результатов в похудении.

Литература

1. *Барабанщиков В.А.* Восприятие личностных особенностей человека по выражению лица // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 40—59.
2. *Барабанщиков В.А., Беспрозванная И.И., Анянueva К.И.* Оценка индивидуально-психологических свойств человека в зависимости от конфигурационных изменений его лица // Российский психологический журнал. 2017. Том 14. № 4. С. 49—77. doi: 10.21702/rpj.2017.4.3
3. *Белопольская Н.Л., Виссарионова В.В., Шафирова Е.М.* Определение хронологического возраста по лицу человека // Лицо человека как средство общения: междисциплинарный подход / Отв. ред. В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов, Д.А. Дивеев. М.: Когито-Центр, 2012. С. 33—44.
4. *Лабунская В.А.* Проблема удовлетворенности внешним обликом: субъектный подход [Электронный ресурс] // Концепт. 2014. Современные научные исследования. Выпуск 2. ART 55035. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55035.htm> (дата обращения: 12.10.2019).
5. *Лабунская В.А., Дроздова И.И.* Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки молодыми людьми внешнего облика // Российский психологический журнал. 2017. Том 14. № 2. С. 202—226. doi: 10.21702/rpj.2017.2.12
6. *Лабунская В.А., Сериков Г.В.* Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика» // Социальная психология и общество. 2018. Том 9. № 3. С. 91—103. doi:10.17759/sps.2018090310
7. *Мелёхин А.И., Сергиенко Е.А.* Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. № 3. С. 6—14. doi: 10.17759/jmfp.2015040301
8. *Мещеряков Б.Г., Гизатуллин М.М.* Оценки аттрактивности лиц в условиях аффективного прайминга // Лицо человека как средство общения: междисциплинарный подход / Отв. ред. В.А. Барабанщиков, А.А. Демидов, Д.А. Дивеев. М.: Когито-Центр, 2012. С. 69—76



9. *Погонцева Д.В.* Красивая женщина: социально-демографический анализ представлений // Социальная психология и общество. 2011. № 1. С. 73–82
10. *Рукавишников А.А.* Опросник межличностных отношений. М.: Когито-Центр, 2006. 115 с.
11. *Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.
12. *Шкурко Т.А.* Роль целостного оформления внешнего облика женщин в конструировании их возраста другими людьми // Внешний облик в различных контекстах взаимодействия: материалы Всероссийской научной конференции, 28–30 октября 2019 года / Под общ. ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской, Г.В. Серикова. М.: Кредо, 2019. С. 162–163.
13. *Шкурко Т.А., Николаева Е.Г.* Компоненты внешнего облика в структуре восприятия визуальных презентаций возраста // Социальная психология и общество. 2015. Том 6. № 4. С. 78–90. doi: 10.17759/sps.2015060406
14. *Шкурко Т.А., Сериков Г.В.* Влияние динамического компонента внешнего облика на восприятие визуальных презентаций возраста другого человека // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 3. С. 190–209. doi: 10.21702/rpj.2017.3.10
15. *Ballard K., Elston M.A., Gabe J.* Beyond the mask: Women's experiences of public and private ageing during midlife and their use of age-resisting activities // Health. 2005. Vol. 9(2). P. 169–187. doi: 10.1177/1363459305050584
16. *Bennett E.V., Clarke H.L., Kowalski K.C., Crocker P.R.E.* "I'll do anything to maintain my health": How women aged 65–94 perceive, experience, and cope with their aging bodies // Body Image. 2017. Vol. 21. P. 71–80. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.03.002
17. *Bulpitt C.J., Markowe H.L.J., Shipley M.J.* Why do some people look older than they should? // Postgraduate Medical Journal. 2001. Vol. 77(911). P. 578–581. doi: 10.1136/pmj.77.911.578
18. *Chang B.L., Wilson A.J., Taglienti A.J., Chang C.S., Folsom N., Percec I.* Patient perceived benefit in facial aesthetic procedures: FACE-Q as a tool to study botulinum toxin injection outcomes // Aesthetic Surgery Journal. 2016. Vol. 36. P. 810–820. doi: 10.1093/asj/sjv244
19. *Christensen K., Thinggaard M., McGue M., Rexbye H., Hjelmborg J.V.B., Aviv A., Gunn D., van der Ouderaa F., Vaupel J.W.* Perceived age as clinically useful biomarker of ageing: Cohort study // BMJ (Online). 2009. Vol. 339. Issue 7735. P. 1433. doi: 10.1136/bmj.b5262
20. *Flament F., Pierre J., Delhommeau K., Adam A.S.* How a working day-induced-tiredness may alter some facial signs in differently-aged Caucasian women // International Journal of Cosmetic Science. 2017. Vol. 39. doi: 10.1111/ics.12398
21. *Guyuron B., Rowe D.J., Weinfeld A.B., Eshraghi Y., Fathi A., Iamphongsai S.* Factors Contributing to the Facial Aging of Identical Twins // Plastic and Reconstructive Surgery. 2009. Vol. 123. P. 1321–1331. doi: 10.1097/PRS.0b013e31819c4d42
22. *Kotter-Grühn D., Hess T.M.* So you think you look young? Matching older adults' subjective ages with age estimations provided by younger, middle-aged, and older adults // International Journal of Behavioral Development. 2012. Vol. 36. P. 468–475. doi: 10.1177/0165025412454029
23. *Kwart D.G., Foulsham T., Kingstone A.* Age and beauty are in the eye of the beholder. Perception. 2012. Vol. 41(8), P. 925–938.
24. *Ma-Kellams C., Wang M. C., Cardiel H.* Attractiveness and relationship longevity: Beauty is not what it is cracked up to be // Personal Relationships. 2017. Vol. 24. P. 146–161. doi: 10.1111/pere.12173
25. *Mayes A.E., Murray P.G., Gunn D.A., Tomlin C.C., Catt S.D., Wen Y.B., Zhou L.P., Wang H.Q., Catt M., Granger S.P.* Ageing appearance in China: Biophysical profile of facial skin and its relationship to perceived age // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. 2010. Vol. 24. P. 341–348. doi: 10.1111/j.1468-3083.2009.03418.x
26. *Merinville E., Grennan G.Z., Gillbro J.M., Mathieu J., Mavon A.* Influence of facial skin ageing characteristics on the perceived age in a Russian female population // International Journal of Cosmetic Science. 2015. Vol. 37. P. 3–8. doi: 10.1111/ics.12252
27. *Nkengne A., Bertin C., Stamatat G.N., Giron A., Rossi A., Issachar N., Fertil B.* Influence of facial skin attributes on the perceived age of Caucasian women // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. 2008. Vol 22. Issue 8. P. 982–991. doi: 10.1111/j.1468-3083.2008.02698.x



28. Olson K.L., Thaxton T.T., Emery C.F. Targeting body dissatisfaction among women with overweight or obesity: A proof-of-concept pilot study // *International Journal of Eating Disorders*. 2018. Vol. 51. P. 973–977. doi: 10.1002/eat.22874
29. Papoian V., Mardirossian V., Hess D.T., Spiegel J.H. Effects of Bariatric Surgery on Facial Features // *Archives of Plastic Surgery*. 2015. Vol. 42. P. 567–571. doi: 10.5999/aps.2015.42.5.567
30. Porcheron A., Mauger E., Russell R. Aspects of Facial Contrast Decrease with Age and Are Cues for Age Perception // *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8(3). E57985. doi: 10.1371/journal.pone.0057985
31. Razmus M. Body appreciation and body-related pride in normal-weight and overweight/obese individuals: Does romantic relationship matter? // *Perspectives In Psychiatric Care*. 2018. P. 1–7. doi: 10.1111/ppc.12343
32. Rexbye H., Petersen I., Johansen M., Klitkou L., Jeune B., Christensen K. Influence of environmental factors on facial ageing // *Age and Ageing*. 2006. Vol. 35. P. 110–115. doi: 10.1093/ageing/afj031
33. Robinson E., Sutin A.R., Daly M. Self-Perceived Overweight, Weight Loss Attempts, and Weight Gain: Evidence From Two Large, Longitudinal Cohorts // *Health Psychology*. 2018. Vol. 37. P. 940–947. doi: 10.1037/hea0000659
34. Russell R., Sweda J.R., Porcheron A., Mauger E. Sclera color changes with age and is a cue for perceiving age, health, and beauty // *Psychology and Aging*. 2014. Vol. 29(3). P. 626–635.
35. Uotinen V., Rantanen T., Suutama T. Perceived age as a predictor of old age mortality: A 13-year prospective study // *Age and Ageing*. 2005. Vol. 34. Issue 4. P. 368–372
36. Zimm A.J., Modabber M., Fernandes V., Karimi K., Adamson P.A. Objective assessment of perceived age reversal and improvement in attractiveness after aging face surgery // *JAMA Facial Plastic Surgery*. 2013. Vol. 15(6). P. 405–410. doi: 10.1001/jamafacial.2013.268

References

1. Barabanshchikov V.A. Vospriyatie lichnostnykh osobennostey cheloveka po vyrazheniyu litsa [Perception of personal characteristics of a person by facial expression]. In Lyusina D.V., Ushakov D.V. (eds.) *Sotsial'nyy i emotsional'nyy intellekt: Ot protsessov k izmereniyam [Social and emotional intelligence: from processes to measurements]*. Moscow: Publ. "Institute of psychology of Russian Academy of Sciences", 2009, pp. 40–59. (In Russ.).
2. Barabanshchikov V.A., Besprozvannaya I.I., Ananyeva K.I. Otsenka individualnopsikhologicheskikh svoystv cheloveka v zavisimosti ot konfiguratsionnykh izmeneniy ego litsa [Evaluation of individual psychological properties of a person in depending on the configuration changes of his face]. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal [Russian psychological journal]*, 2017. Vol. 14, no. 4, pp. 49–77. DOI: 10.21702/rpj.2017.4.3 (In Russ., abstr. in Engl.).
3. Belopolskaya N.L., Vissarionova V.V., Shafirova E.M. Opredelenie khronologicheskogo vozrasta po litsu cheloveka [Estimating of Chronologic Age from Somebody's Face]. In Barabanshchikov V.A., Demidov A.A., Diveev D.A. (eds.). *Litso cheloveka kak sredstvo obshcheniya: Mezhdistsiplinarnyy podkhod [Human Face as a Means of Communication: an Interdisciplinary Approach]*. Moscow: Publ. Cogito-centre, 2012, pp. 33–44. (In Russ.).
4. Labunskaya V.A. Problema udovletvorennosti vneshnim oblikom: sub'ektnyi podkhod [Elektronnyi resurs] [The Problem of Satisfaction with Appearance: a Subjective Approach]. *Kontsept. 2014. Sovremennyye nauchnye issledovaniya [Concept. 2014. Modern Research Studies]*. Issue 2. ART 55035. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55035.htm>. (Accessed 12.10.2019). (In Russ.).
5. Labunskaya V.A., Drozdova I.I. Teoretiko-empiricheskiy analiz vliyaniya sotsialnopsikhologicheskikh faktorov na otsenki, samootsenki molodymi lyudmi vneshnego oblika [Theoretical and empirical analysis of the impact of social and psychological factors on the assessment, self-assessment of young people's appearance]. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal [Russian psychological journal]*, 2017. Vol. 14, no. 2, pp. 202–226. DOI: 10.21702/rpj.2017.2.12 (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Labunskaya V.A., Serikov G.V. Teoreticheskie osnovy i metodicheskie podkhody k izucheniyu fenomena «tsennost' vneshnego oblika» [Theoretical foundations and methodological approaches to the study of the phenomenon "the value of appearance"]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo [Social psychology and society]*. 2018. Vol. 9. No. 3. Pp. 91–103. DOI:10.17759/sps.2018090310 (In Russ.).



7. Melekhin A.I., Sergienko E.A. Sub"ektivnyi vozrast kak prediktor zhiznedeyatel'nosti v pozdnykh vozrastakh [Subjective age as a predictor of life activity in later ages] [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern foreign psychology]*. 2015. Vol. 4. No. 3. Pp. 6–14. DOI: 10.17759/jmfp.2015040301 (In Russ.).
8. Meshcheryakov B.G., Gizatullin M.M. Otsenki attraktivnosti lits v usloviyakh affektivnogo praiminga [Evaluation of the attractiveness of faces in affective priming conditions]. In Barabanshchikov V.A., Demidov A.A., Diveev D.A. (eds.). *Litso cheloveka kak sredstvo obshcheniya: Mezhdistsiplinaryni podkhod [The human Face as a means of communication: an Interdisciplinary approach]*. M.: Kogito-Center, 2012. Pp. 69–76 (In Russ.).
9. Pogontseva D.V. Krasivaya zhenshchina: sotsial'no-demograficheskii analiz predstavlenii [A Beautiful Woman: Social-Demographic Analysis of the Notions]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo [Social psychology and society]*. 2011, no. 1, pp. 73–82. (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Rukavishnikov A.A. *Oprosnik mezhlchnostnykh otnoshenii [Questionnaire of interpersonal relations]*. Moscow: Kogito-Center, 2006. (In Russ.).
11. Shevelenkova T.D., Fesenko T.P. Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsii i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of basic concepts and research methodology)]. *Psikhologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics]*. 2005. No. 3. Pp. 95–121. (In Russ.).
12. Shkurko T.A. Rol' tselostnogo oformleniya vneshnego oblika zhenshchin v konstruirovani i ikh vozrasta drugimi lyud'mi [The role of integral design of the appearance of women in the construction of their age by other people]. In Ermakov P.N., Labunskaya V.A., Serikov G.V (eds.). *Vneshnii oblik v razlichnykh kontekstakh vzaimodeistviya: materialy Vserossiiskoi nauchnoi konferentsii [External appearance in various contexts of interaction: materials of the all-Russian scientific conference, October 28–30, 2019]*. Moscow: Credo, 2019. Pp. 162–163. (In Russ.).
13. Shkurko T.A., Nikolaeva Ye.G. Komponenty vneshnego oblika v strukture vospriyatiya vizualnykh prezentatsiy vozrasta [Components of appearance in the structure of perception of visual presentations of age]. *Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo [Social psychology and society]*, 2015. Vol. 6, no. 4, pp. 78–90. DOI:10.17759/sps.2015060406 (In Russ., abstr. in Engl.).
14. Shkurko T.A., Serikov G.V. Vliyaniye dinamicheskogo komponenta vneshnego oblika na vospriyatiye vizualnykh prezentatsiy vozrasta drugogo cheloveka [Influence of the dynamic component of the external appearance on the perception of another person visual age presentations]. *Rossiyskiy psikhologicheskii zhurnal [Russian psychological journal]*, 2017, no. 3, pp. 190–209. DOI: 10.21702/rpj.2017.3.10 (In Russ., abstr. in Engl.).
15. Ballard K., Elston M.A., Gabe J. Beyond the mask: Women's experiences of public and private ageing during midlife and their use of age-resisting activities. *Health*, 2005. Vol. 9 (2), pp. 169–187. DOI: 10.1177/1363459305050584
16. Bennett E.V., Clarke H.L., Kowalski K.C., Crocker P.R.E. "I'll do anything to maintain my health": How women aged 65–94 perceive, experience, and cope with their aging bodies. *Body Image*, 2017. Vol. 21, pp. 71–80. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.03.002
17. Bulpitt C.J., Markowe H.L.J., Shipley M.J. Why do some people look older than they should? *Postgraduate Medical Journal*, 2001. Vol. 77 (911), pp. 578–581. DOI: 10.1136/pmj.77.911.578
18. Chang B.L., Wilson A.J., Taglienti A.J., Chang C.S., Folsom N., Percec I. Patient perceived benefit in facial aesthetic procedures: FACE-Q as a tool to study botulinum toxin injection outcomes. *Aesthetic Surgery Journal*, 2016. Vol. 36, pp. 810–820. DOI: 10.1093/asj/sjv244
19. Christensen K., Thinggaard M., McGue M., Rexbye H., Hjelmborg J.V.B., Aviv A., Gunn D., van der Ouderaa F., Vaupel J.W. Perceived age as clinically useful biomarker of ageing: Cohort study. *BMJ (Online)*, 2009. Vol. 339, issue 7735, p. 1433. DOI: 10.1136/bmj.b5262
20. Flament F., Pierre J., Delhommeau K., Adam A.S. How a working day-induced-tiredness may alter some facial signs in differently-aged Caucasian women. *International Journal of Cosmetic Science*, 2017. Vol. 39. DOI: 10.1111/ics.12398
21. Guyuron B., Rowe D.J., Weinfeld A.B., Eshraghi Y., Fathi A., Iamphongsai S. Factors Contributing to the Facial Aging of Identical Twins. *Plastic and reconstructive surgery*, 2009. Vol. 123, pp. 1321–1331. DOI: 10.1097/PRS.0b013e31819c4d42



22. Kotter-Grühn D., Hess T.M. So you think you look young? Matching older adults' subjective ages with age estimations provided by younger, middle-aged, and older adults. *International Journal of Behavioral Development*, 2012. Vol. 36, pp. 468–475. DOI: 10.1177/0165025412454029
23. Kwart D.G., Foulsham T., Kingstone A. Age and beauty are in the eye of the beholder. *Perception*, 2012. Vol. 41 (8), pp. 925–938.
24. Ma-Kellams C., Wang M. C., Cardiel H. Attractiveness and relationship longevity: Beauty is not what it is cracked up to be. *Personal relationships*, 2017. Vol. 24, pp. 146 – 161. DOI: 10.1111/pere.12173
25. Mayes A.E., Murray P.G., Gunn D.A., Tomlin C.C., Catt S.D., Wen Y.B., Zhou L.P., Wang H.Q., Catt M., Granger S.P. Ageing appearance in China: Biophysical profile of facial skin and its relationship to perceived age. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 2010. Vol. 24, pp. 341–348. DOI: 10.1111/j.1468-3083.2009.03418.x
26. Merinville E., Grennan G.Z., Gillbro J.M., Mathieu J., Mavon A. Influence of facial skin ageing characteristics on the perceived age in a Russian female population. *International Journal of Cosmetic Science*, 2015. Vol. 37, pp. 3–8. DOI: 10.1111/ics.12252
27. Nkengne A., Bertin C., Stamatas G.N., Giron A., Rossi A., Issachar N., Fertil B. Influence of facial skin attributes on the perceived age of Caucasian women. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 2008. Vol. 22, issue 8, pp. 982–991. DOI: 10.1111/j.1468-3083.2008.02698.x
28. Olson K.L., Thaxton T.T., Emery C.F. Targeting body dissatisfaction among women with overweight or obesity: A proof-of-concept pilot study. *International journal of eating disorders*, 2018. Vol. 51, pp. 973–977. DOI: 10.1002/eat.22874
29. Papoian V., Mardirossian V., Hess D.T., Spiegel J.H. Effects of Bariatric Surgery on Facial Features. *Archives of plastic surgery*, 2015. Vol. 42, pp. 567–571. DOI: 10.5999/aps.2015.42.5.567
30. Porcheron A., Mauger E., Russell R. Aspects of Facial Contrast Decrease with Age and Are Cues for Age Perception. *PLoS ONE*, 2013. Vol. 8 (3), e57985. DOI: 10.1371/journal.pone.0057985
31. Razmus M. Body appreciation and body-related pride in normal-weight and overweight/obese individuals: Does romantic relationship matter? *Perspectives In Psychiatric Care*, 2018. pp. 1–7. DOI: 10.1111/ppc.12343
32. Rexbye H., Petersen I., Johansen M., Klitkou L., Jeune B., Christensen K. Influence of environmental factors on facial ageing. *Age and Ageing*, 2006. Vol. 35, pp. 110–115. DOI: 10.1093/ageing/afj031
33. Robinson E., Sutin A.R., Daly M. Self-Perceived Overweight, Weight Loss Attempts, and Weight Gain: Evidence From Two Large, Longitudinal Cohorts. *Health psychology*, 2018. Vol. 37, pp. 940–947. DOI: 10.1037/hea0000659
34. Russell R., Sweda J. R., Porcheron A., Mauger E. Sclera color changes with age and is a cue for perceiving age, health, and beauty. *Psychology and Aging*, 2014. Vol. 29 (3), pp. 626–635.
35. Uotinen V., Rantanen T., Suutama T. Perceived age as a predictor of old age mortality: A 13-year prospective study. *Age and Ageing*, 2005. Vol. 34, issue 4, pp. 368–372
36. Zimm A.J., Modabber M., Fernandes V., Karimi K., Adamson P.A. Objective assessment of perceived age reversal and improvement in attractiveness after aging face surgery. *JAMA Facial Plastic Surgery*, 2013. Vol. 15 (6), pp. 405–410. DOI: 10.1001/jamafacial.2013.268

Информация об авторах

Воронцова Татьяна Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии, Южный Федеральный университет (ФГАОУ ВО ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-7059>, e-mail: shkurko@sfedu.ru

Information about the authors

Tatyana A. Vorontsova, PhD (Psychology), Associate Professor, Chair of Social Psychology, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: [ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1717-7059](https://orcid.org/0000-0003-1717-7059), e-mail: shkurko@sfedu.ru

Получена 19.11.2019

Принята в печать 20.04.2020

Received 19.11.2019

Accepted 20.04.2020