

МРНТИ 15.41.21

<https://doi.org/10.26577/JPoS.2021.v77.i2.04>**И.А. Иманкулова\*** , **С.К. Кудайбергенова** 

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

\*e-mail: [inel.imankulova@gmail.com](mailto:inel.imankulova@gmail.com)

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБРАЗОМ ТЕЛА У ЖЕНЩИН: ВЗАИМОСВЯЗЬ С ВОЗРАСТОМ И САМООЦЕНКОЙ

В статье рассматриваются результаты исследования влияния возраста и самооценки на удовлетворенность образом собственного тела у женщин на материале казахстанской выборки. Особенностью нынешнего времени является важность визуального фактора в оценке человека, особенно это справедливо в отношении женщин. Эталоны внешнего вида, выдвигаемые и пропагандируемые различными каналами коммуникации, из года в год становятся всё более строгими. Количество женщин, поддающихся их влиянию, растёт параллельно всем этим изменениям. Для работы с женщинами, недовольными образом своего тела, необходимо понимать, чем детерминировано подобное поведение. Приведена часть результатов опроса женщин на тему удовлетворенности своим телом, проанализированы её связь с возрастом и самооценкой женщин. Была использована батарея методик Т. Кэша (MBSRQ, BISS, SIBID), ООСТ О.А. Скугаревского–С.В. Сивухи, МДС Т.В. Дембо–С.Я. Рубинштейн. В опросе приняли участие 82 женщины в возрасте 16–62 лет. Выявлена статистически значимая корреляция между удовлетворенностью образом тела и самооценкой. На удовлетворенность образом тела не влияет возраст, семейное положение женщины, наличие или отсутствие детей. Проведенное исследование позволяет нам сделать общий вывод о высокой значимости внешности в жизни женщины любого возраста. В рамках психологической помощи женщинам с проблемным отношением к себе и своему внешнему виду одним из возможных направлений работы является создание позитивного телесного образа.

**Ключевые слова:** образ тела, удовлетворенность, самооценка, внешность, возраст, женщины.

I.A. Imankulova\*, S.K. Kudaibergenova

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

\*e-mail: [inel.imankulova@gmail.com](mailto:inel.imankulova@gmail.com)

### Women`s body image satisfaction: connection with age and self-esteem

The article examines the results of a study of the influence of age and self-esteem on satisfaction with the image of their own body in women based on the material of the Kazakhstani sample. A feature of the present time is the importance of the visual factor in assessing a person, this is especially true for women. The standards of appearance, put forward and promoted by various communication channels, are becoming more and more stringent from year to year. The number of women who are susceptible to their influence is growing in parallel with all these changes. To work with women who are dissatisfied with their body image, it is necessary to understand what determines such behavior. A part of the results of a survey of women on the topic of satisfaction with their bodies is presented, the determinants of age and self-esteem are analyzed. A battery of techniques by T. Cash (MBSRQ, BISS, SIBID), OOST O.A. Skugarevsky – S.V. Sivukha, MDS T.V. Dembo – S.Y. Rubinstein. 82 women aged 16–62 took part in the survey. There was a statistically significant correlation between body image satisfaction and self-esteem. Body image satisfaction is not affected by a woman`s age, marital status, or the presence or absence of children. The conducted research allows us to draw a general conclusion about the high importance of appearance in the life of a woman of any age. Within the framework of psychological assistance to women with a problematic attitude towards themselves and their appearance, one of the possible areas of work is the creation of a positive bodily image.

**Key words:** body image, satisfaction, self-esteem, appearance, age, women.

И.А. Иманкулова\*, С.К. Кудайбергенова

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

\*e-mail: inel.imankulova@gmail.com

### **Әйелдердің дене бейнесімен қанағаттанушылығы: жас және өзін-өзі бағалаумен қарым-қатынас**

Мақалада қазақстандық үлгінің материалына сүйене отырып, әйелдердің өз денесінің бейнесіне қанағаттануға жас және өзін-өзі бағалау әсерін зерттеу нәтижелері қарастырылған. Қазіргі уақыттың ерекшелігі – адамды бағалаудағы көрнекі фактордың маңыздылығы, әсіресе бұл әйелдерге қатысты. Байланыстың әр түрлі арналарының алға тартуы, олардың насихаттайтын сыртқы келбет стандарттары жылдан-жылға қатал болып бара жатыр. Барлық осы өзгерістермен қатар олардың ықпалына көнетін әйелдер саны өсуде. Дене бейнесіне наразы әйелдермен жұмыс істеу үшін мұндай мінез-құлықты не анықтайтынын түсіну қажет. Әйелдердің денелеріне қанағаттану тақырыбы бойынша сауалнама нәтижелерінің бір бөлігі келтірілген, жас және өзін-өзі бағалаудың детерминанттары талданды. Т. Кэштың MBSRQ, BISS, SIBID, О.А. Скугаревский – С.В. Сивуханың ООСТ және Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейннің МДС методикалары қолданылған. Сауалнамаға 16–62 жас аралығындағы 82 әйел қатысты. Дене бейнесімен қанағаттану мен өзін-өзі бағалау арасында статистикалық тұрғыдан маңызды байланыс табылды. Дене бейнесінің қанағаттануына әйелдің жасы, отбасылық жағдайы немесе балалардың болуы немесе болмауы әсер етпейді. Жүргізілген зерттеулер кез келген жастағы әйелдің өміріндегі сыртқы келбетінің маңыздылығы туралы жалпы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Өзіне және сыртқы келбетіне деген қатынасы бар әйелдерге психологиялық көмек көрсету аясында мүмкін болатын жұмыс бағыттарының бірі – позитивті дене имиджін құру.

**Түйін сөздер:** дене бейнесі, қанағаттанушылық, өзін-өзі бағалау, сырт келбет, жас, әйелдер.

#### **Введение**

Внешность играет важную роль в жизни каждого человека. Желание выглядеть лучше, процессы изменения себя, погоня за трендами оказывают влияние на восприятие собственной внешности, особенно у женщин. Возникающее недовольство образом тела может повлиять на развитие самых разнообразных невротических нарушений. Депрессия, расстройства пищевого поведения – одни из наиболее частых поводов обращения к психологу, связанные с неудовлетворенностью собственным телом. Тема влияния индустрии красоты на современное казахстанское общество уже была рассмотрена в статье Д.Б. Амантаевой, Д.К. Бурхановой, С.А. Амитовым (Амантаева, 2019), где авторы отмечают, что «...современная индустрия красоты позиционируется в СМИ и в социальных сетях как гарант счастливой жизни, успешной карьеры и является одним из главных базисов материального достатка. Сегодня большую роль в повседневной жизни играет параметр внешней привлекательности...».

Наше исследование направлено на расширение понимания особенностей восприятия образа тела у казахстанских женщин. В качестве параметра привлекательности нами рассматривается понятие «образ тела». Актуальность и востребованность данного исследования обусловлена не

только ростом нервно-психических расстройств, но и необходимостью учета гендерных и возрастных особенностей для проведения психопрофилактической и коррекционной работы.

*Состояние исследуемой проблемы в зарубежных и отечественных исследованиях*

Взросший интерес к тематике образа тела и важности впервые были отмечены в работах Поля Фердинанда Шильдера, австрийского психиатра, психоаналитика, который и ввел понятие «образ тела», определив его как «субъективное переживание человеком своего тела» (Schilder, 1999). По его мнению, образ тела – это психический образ, который складывается в межличностном взаимодействии. Это, своего рода, система представлений личности о своем физическом Я, о своем теле. Он был одним из первых исследователей, который стал рассматривать проблему образа тела в психологическом аспекте. Современным психологом, посвятившим свои работы данной тематике, является Томас Ф. Кэш. Он пишет, что образ тела личности является результатом интеракций между мыслями, убеждениями, ощущениями и поведением личности, связанных с собственным телом, а также восприятием того, что подразумевается под идеальным телом в данном социальном и культурном контексте (Cash, 2004).

В своих работах Кэш Т.Ф. выделяет 3 основные линии копинг-стратегий, используемые

людьми с низкой удовлетворенностью образом тела:

– избегающее поведение, которое выражается в попытках избежать угрожающих мыслей и чувств, связанных с образом тела;

– маскирующее поведение, которое выражается в попытках скрыть, замаскировать или спрятать определенную физическую черту, которая вызывает недовольство индивида;

– рациональное позитивное принятие, которое включает в себя действия, направленные на положительный уход за собой, рациональный внутренний диалог и самопринятие.

Женщины с большей неудовлетворенностью образом тела чаще практикуют поведенческое избегание, прикладывают больше усилий для улучшения внешности, в большей мере ощущают, что далеки от представленного себе идеального образа, сильнее сфокусированы на внимании общества.

Вопросы диагностики и в целом проблем изучения образа тела в отечественной науке были освещены в работе Мадалиевой З.Б., Султановой А., Тлебалдиной Э.Е. Ими были изучены психометрические свойства русскоязычной версии «Многоаспектного анкетирования отношения к телу» (MBSRQ-AS) (Мадалиева, 2019).

Индивиды, чья внешность отличается от идеального образа, могут испытывать недовольство телом, нередко сопровождающееся чувством вины, неадекватности и малоценности для окружающих, что затрудняет решение основной для подросткового возраста задачи развития — формирования способности к близким отношениям (Рубан, 2016). При этом степень недовольства собственной внешностью мало зависит от реальных антропометрических показателей (например, люди с низким весом могут считать себя чрезмерно полными) и от степени привлекательности в оценках других людей. Дистресс, связанный с восприятием своей внешности, может проявляться в эмоциональном, когнитивном и поведенческом плане и принимать разные формы — от умеренного ощущения собственной непривлекательности до выраженной одержимости физической внешностью, что нередко влечет за собой различные нарушения пищевого поведения и нездоровые манипуляции с собственным телом с целью достижения желаемых телесных изменений. Отсутствие во многих случаях связи между субъективными оценками внешности и объективными показателями свидетельствует о том, что причинами недовольства собственной внешностью могут выступать не только ан-

тропометрические данные индивида, но также особенности его мотивационно-личностной и аффективной сфер, приводящие к искажению образа тела (Stice, 2012; Turner, 2015).

Существует большое количество исследований, проведенных зарубежом, которые описывают взаимосвязь между образом тела и возрастом. Эти данные могут быть полезны при проведении параллели и сравнения результатов уже с нашей выборкой.

О влиянии возраста, в частности, пубертатного периода писали Розенблюм и Льюис. Они проанализировали 115 подростков (55 мальчиков и 60 девочек) в рамках лонгитюдного исследования. Данные были собраны, когда детям было по 13, 15 и 18 лет. Они обнаружили, что уровень физической привлекательности и образа тела оставался стабильным на протяжении всего раннего подросткового возраста, но уровень физической привлекательности становился негативно высоким примерно в возрасте 15-18 лет в связи с пубертатным периодом (Rosenblum, 1999). Данный возрастной период очень резко и динамично вносит изменения в физический образ тела, в восприятие образа своего тела. В перекрестном исследовании Лоулер и Никсон опросили 239 подростков (54% девочек), со средним значением возраста 16 лет. Было обнаружено, что уровень неудовлетворенности телом у девочек составляет 80,8% (Lawler, 2011).

В исследованиях Харриса Д. и Карр А. было обнаружено, что у женщин наиболее высокий уровень тревоги по отношению к внешности был зафиксирован в выборке участниц исследования в возрасте 18-30 лет, где тревоге были подвержены 69% респонденток. Этот уровень снизился до 60% в группе женщин в возрасте 51-60 лет. Самый низкий уровень обеспокоенности внешностью наблюдался в группе женщин старше 61 года (33%) (Harris, 2001).

Проведенный Фейнголдом А. и Маззеллой Р. мета-анализ 222 исследований за последние 50 лет показал, что на протяжении всей жизни, начиная с подросткового возраста, женщины проявляют больше недовольства своим телом, чем мужчины, и эта тенденция прослеживается во многих аспектах образа тела, в том числе в излишне критической оценке собственной физической привлекательности. Недовольство своим телесным обликом у женщин к 60-ти годам остается на прежнем уровне и лишь меняется его содержание: если в молодом возрасте преобладает чрезмерный контроль над весом, телесными формами и обеспокоенность впечатлением, ко-

торое они производят на окружающих, то в старшем возрасте (50-65 лет) эти проблемы отходят на второй план, преобразуясь в опасения по поводу заметных признаков старения (Feingold, 2013).

Стоит упомянуть исследование Варлашкиной Е.А., где были изучены высокие стандарты идеального внешнего вида, лишённого признаков окончания молодости и приближающегося старения, которые становятся трудно достижимыми для женщин зрелого возраста, актуализируя различные переживания, связанные с самооценкой внешнего вида, формируя неудовлетворенность образом физического Я (Варлашкина, 2016). У Молчановой О.Н. есть выводы о том, что по мере старения самооценка женщин снижается (Молчанова, 2006).

Остин в своих исследованиях писал, что чаще всего неудовлетворенность телом у девушек возрастала в зависимости от веса тела. Девушки с недостаточным весом сообщали о большей удовлетворенности, тогда как девушки со средним весом сообщали о неудовлетворенности, которая еще больше усиливалась у девушек с избыточным весом (Austin, 2009). Эти результаты согласуются и с другими исследованиями (Presnell, 2004; Kostanski, 2004). Интересное исследование было проведено Макрири, где специально была набрана группа из мужчин, имеющих избыточный вес, и женщин, не имеющих его. По итогам самооценивания выяснилось, что мужчины считали себя более легкими, а женщины более тяжелыми, чем есть на самом деле (McCreary, 2001). Это говорит о важности и даже некоторой переоценке своего веса женщинами.

*Целью эмпирического исследования* стало выявление индивидуально-психологических особенностей удовлетворенностью образом тела у женщин разных возрастов в связи с самооценкой.

В данной статье приведена часть результатов опроса женщин с целью получения ответов об их удовлетворенности собственным телом. В качестве основных индивидуально-психологических особенностей, которые могли бы быть предикторами удовлетворенности образом тела, мы рассматривали самооценку и возраст.

*Объект* исследования: женщины в возрасте от 16 до 62 лет.

*Предмет* исследования: удовлетворенность образом тела, самооценка и возраст женщин.

Нами были выдвинуты следующие общие гипотезы:

1) существует взаимосвязь между удовлетворенностью образом тела и возрастом женщины;

2) существует взаимосвязь между удовлетворенностью образом телом и самооценкой женщины.

*Выборку* в рамках исследования составили девушки и женщины в возрастном диапазоне 16-62 лет. Для более четкого и системного анализа общая выборка была поделена нами на три разные возрастные группы:

- 1-я группа (16-25 лет) – 44 девушки;
- 2-я группа (26-40 лет) – 21 женщина;
- 3-я группа (41-62 года) – 16 женщин.

Разделение на группы обусловлено влиянием возрастных особенностей на личность и является корректным с точки зрения дифференциальной психологии.

*Опрос проводился в онлайн формате* в 2020 году с помощью GOOGLE FORM на русском языке и был добровольным для участия. Неравное процентное соотношение испытуемых разного возраста мы связываем с возможно большей открытостью и готовностью открыто высказать свое мнение у более молодых женщин по сравнению с женщинами более старшего возраста.

## Материалы и методы

*Методики* исследования:

1. *ООСТ – Опросник образа собственного тела* (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха)

Опросник образа тела представляет собой психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. Состоит из 16 утверждений, большинство из которых касаются неудовлетворенности внешностью (Скугаревский, 2006).

2. *МДС – Методика диагностики самооценки* (Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн)

Методика дает возможность изучать самооценку реального и идеального образов Я личности (физического Я, психологического Я, социального Я), а также расхождение между ними, позволяя определять уровень удовлетворенности образами Я (Рубинштейн, 1970).

В нашем исследовании анализировались результаты самооценки по шкалам «здоровье», «карьера», «материальный доход», «внешность», «семейные отношения», «уверенность в себе», «взаимоотношения с мужчинами», «умение общаться», «круг общения», «счастье», «социальный статус».

3. *BISS (Шкала структуры образа тела Т.Ф. Кэш)*

Шкала изучает структуру оценочно-аффективного образа тела человека, метод чувствителен к позитивному и негативному влиянию ситуативных контекстов. Удобство методики заключается в скорости её проведения – 6 вопросов с 9 вариантами ответов. Данная методика, а также описанные далее методики SIBID и MBSRQ были переведены нами с английского на русский язык и предварительно адаптированы.

4. *SIBID (Ситуативный опросник для оценки степени неудовлетворенности образом тела Т.Ф. Кэш)*

Как описано Кэшем, разработка SIBID началась с подготовки перечня из более чем 200 ситуаций, смоделированных на основе рациональных, эмпирических и клинических источников. Данный перечень был сокращен до 48 пунктов путем исключения ненужных или слишком специфических ситуаций (Grant, 1995). Были упомянуты как социальные, так и несоциальные контексты: например, ухаживание за противоположным полом, принятие пищи, занятия спортом, интимная сторона жизни, а также учитывались изменения во внешности, наряду с акцентом на самовосприятие. В данном опроснике необходимо оценить частоту возникновения любых неприятных ощущений из-за своей внешности в каждой из предложенных 48 ситуаций и интенсивность этих ощущений.

В ходе изучения автором результатов выборки из 274 студенток колледжа было выявлено, что SIBID прямо и значимо коррелирует с Опросником депрессии Бека ( $r = 0,53$ ) и Шкалой боязни негативной социальной оценки ( $r = 0,61$ ).

5. *MBSRQ (Многокомпонентный опросник собственного отношения к телу Т.Ф. Кэш)*

Многокомпонентный опросник собственного отношения к телу (MBSRQ) предназначен для оценки собственного отношения человека к различным аспектам образа своего тела, состоит из 34 вопросов в использованном нами сокращенном нами варианте. Образ тела понимается как совокупность самоощущений человека по отношению к физическому Я. Эти оценочные суждения включают в себя оценочные, когнитивные и поведенческие компоненты. Кроме того, в понятие физического Я входит не только внешний вид тела, но и его возможности («физическая форма»), а также биологическая целостность («здоровье/болезнь»).

Уникальность MBSRQ заключается в многокомпонентной оценке образа тела, благодаря

чему эта методика весьма успешно и широко используется в исследованиях, как научных, так и клинических. Все субшкалы обладают достаточным уровнем внутренней однородности и стабильности. Краткая версия опросника включает следующие субшкалы: оценка внешности (АЕ), ориентация на внешность (АО), озабоченность лишним весом (ОР), самооценка веса (SCW) и удовлетворенность параметрами тела (BASS).

Для качественно-количественного анализа использовались программы SPSS-22 и Excel. С учетом выборки, характера распределения данных и методик были применены следующие критерии: Н-критерий Краскала-Уоллиса для сравнения несвязанных выборок, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, также частотный анализ и подсчет средних значений.

**Обсуждения и результаты**

Результаты ООСТ А.О. Скугаревского и С.В. Сивухи: минимальным значением является 1 стенайнов, максимальным значением 10 стенайнов.

Таблица 1 – Показатели ООСТ по всем возрастным группам

Возраст	16-25	26-40	41-62
Группа	Группа 1	Группа 2	Группа 3
Среднее значение (в стенайнах)	5,7*	5*	5,3*
Примечание * – различия статистически незначимы			

Обращаясь к интерпретации, предложенной Скугаревским А.О. и Сивухой С.В., можно сделать вывод по средним показателям, что женщинам во всех группах соответствует легкая неудовлетворенность внешностью. В связи с этим некоторые исследователи, в частности, Родин Д. и Лиосси К., исходя из процентного соотношения женщин, обеспокоенных своей внешностью (от 56% до 82% испытуемых в разных исследованиях), предложили ввести термин «нормативная неудовлетворенность» внешним видом, за которым стоит признание того факта, что в современном мире среди взрослого населения, особенно женского пола, быть неудовлетворенным своей внешностью – это норма (Rodin, 1985).

Обработав данные, полученные по опроснику MBSRQ, не было выявлено значимых различий между тремя возрастными группами. Та-

ким образом, мы можем говорить об отсутствии значимых различий по отношению к телу в различных возрастных группах. Женщины, в целом подвергаются большему количеству социальных ситуаций, в которых они чувствуют себя неудовлетворенными своим телом (Brennan, 2010).

Проверив достоверность различий результатов различных возрастных групп по остальным методикам, нами были выявлены следующие уровни значимости: SIBID – 0,348, BISS – 0,352, МДС – 0,480, что говорит об отсутствии разницы в группах по возрасту. Полученные данные говорят о том, что удовлетворенность или недовольство образом тела у женщин не зависит от возраста. Не зависит это также от кросс-культурных различий, как отмечали это в своем исследовании (Hareven, 2015; Haworth-Ноеppner, 2010). *Мы видим, что наша гипотеза о наличии связи между возрастом и удовлетворенностью телом не подтвердилась.*

Для проверки второй гипотезы о наличии связи между удовлетворенностью образом тела и самооценкой мы подробнее рассмотрели данные, полученные с помощью опросника МДС Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн и провели корреляционный анализ с остальными методиками.

Для определения того, насколько зависит удовлетворенность телом от самооценки внешности, мы поделили группы по уровню самооценки (независимо от возраста) и изучили в данных группах отношение к своей внешности и удовлетворенностью телом.

По методике МДС Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн особого внимания заслуживают результаты по шкалам «Внешность» и «Уверенность в себе». Частота встречаемости уровней самооценки по шкале «Внешность» вне зависимости от возраста дает следующие значения:

**Таблица 2** – Частота встречаемости уровней самооценки по шкале «Внешность» методики МДС по всей выборке

Внешность	Кол-во женщин	%
Низкая самооценка	4	5
Нормальная самооценка	50	61
Завышенная самооценка	28	34
Всего	82	100

Сопоставляя между собой две шкалы «Внешность» и «Уверенность в себе» методики МДС,

мы обнаружили, что у женщин с завышенной самооценкой внешности в 99% случаев ( $p < 0,01^*$ ) также высок показатель уверенности в себе. Лишь одна женщина дала данные о низком уровне уверенности в себе, когда самооценка внешности у неё является завышенной. Возможно, данный случай можно отнести к статистической погрешности в 1%.

Далее мы подробно рассмотрели субшкалы по методике MBSQR в группах женщин с низкой, нормальной и завышенной самооценкой. Наиболее значимый уровень корреляции был выявлен у группы женщин с завышенной самооценкой с субшкалой удовлетворенности параметрами тела (BASS) и субшкалой оценки внешности (AE), что весьма предсказуемо.

Таким образом, мы видим, что отношение к телу зависит от самооценки внешности и уверенности в себе. Наши результаты подтвердили исследования Желателева Д.В., который обнаружил связи между позитивным образом тела и личными качествами: уверенностью в себе, доброжелательностью, коммуникабельностью, активностью и т.д. (Желателев, 1999).

Возвращаясь снова к методике МДС Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн, рассмотрим шкалу «Уверенность в себе».

**Таблица 3** – Частота встречаемости уровней самооценки по шкале «Уверенность в себе»

Уверенность в себе	Кол-во женщин	%
Низкая уверенность	2	3
Нормальная уверенность	46	56
Высокая уверенность	34	41
Всего	82	100

Так как доля женщин с низким уровнем уверенности в себе слишком мала и данные при сопоставлении будут недостоверны, мы исключили данную группу для более ровного соотношения данных при проведении корреляционного анализа.

Корреляция была отмечена между методиками МДС у подгруппы женщин с нормальной и высокой уверенностью в себе и MBSRQ, по субшкалам оценка внешности (AE) на уровне ( $p < 0,001^{**}$ ) и ориентация на внешность (АО) на уровне ( $p < 0,05^*$ ). Оценка внешности (AE) описывает ощущение физической привлекательно-

сти, поэтому данные могут быть интерпретированы следующим образом: чем выше уверенность в себе, тем более позитивное представление о своей внешности имеют женщины.

Ориентация на внешность (АО) – говорит об объеме инвестиций в собственную внешность. Чем более высокий уровень уверенности в себе, тем больше значения придает женщина своей внешности, а именно больше уделяет времени на различные процедуры по уходу за собой. Это объясняется в исследовании Ли, где он пишет о пластической хирургии как об основной инвестиции в собственную внешность (Lee, 2012). Чаще всего женщины рассматривают пластическую хирургию как возможность усовершенствования внешности, с целью привлечения успешного партнера (Wykes, 2015). У наших испытуемых недовольство образом своего тела может быть связано с желанием уделять больше времени уходу за собой. Однако это не всегда возможно или доступно в связи с временными или финансовыми вопросами.

Выявлена также корреляция на уровне ( $p < 0,001^{**}$ ) между результатами МДС по шкале «Уверенность в себе» и опросником BISS. В рассматриваемом случае, у группы женщин с высокой уверенностью в себе средний ранг значительно выше, что согласно исследованиям Т.Ф. Кэша говорит о том, что на момент заполнения женщины чувствовали себя абсолютно нормально и влияние посторонних факторов не могло стать следствием их высокой уверенности в себе (Menzel, 2011). В случае же с женщинами с нормальной уверенностью в себе их показатели соответствуют средним и не являются отклонением.

Полученные результаты по методике МДС коррелируют с результатами по методикам: MBSQR ( $p < 0,01^*$ ), BISS ( $p < 0,01^*$ ), SIBID ( $p < 0,01^*$ ), что, помимо прочего, может говорить и об неэффективных копинг-стратегиях, которые используются испытуемыми для преодоления низкого уровня самооценки.

Также мы проанализировали результаты удовлетворенности образом тела у женщин с учетом их социального статуса (замужем/не замужем) и фактом наличия-отсутствия детей. Статистически значимых различий по уровню удовлетворенности телом не было выявлено.

Ранее проведенное Белогай К.Н. исследование телесности женщины в связи с реализацией репродуктивной функции говорит о том, что женщины, имеющие детей, по сравнению с женщинами, не имеющими репродуктивного

опыта, более положительно относятся к телу, принимают его, у них выражена фемининная гендерная принадлежность, им в меньшей степени свойственна алекситимия (Белогай, 2014). Однако в нашем исследовании эти данные не подтвердились.

Вероятно, полученные нами данные подтверждает существующую в настоящее время тенденцию увеличения процента неудовлетворенных своей внешностью женщин, что вполне объяснимо интенсивным развитием индустрии красоты, постулируемой ей идеей о превосходстве красивых людей над некрасивыми и навязываемыми ей шаблонами. Мы согласны с Perry, что, возможно, сравнивая свой образ тела, объективность оценки затруднена, вследствие искажения своего видения под давлением информации из масс-медиа, социальных сетей. Женщины, особенно молодые, часто входят в состояние «вечного недовольства» своим телом (Perry, 2011).

## Заключение

В рамках данной статьи нами представлена часть теоретико-эмпирическое исследования взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей, в частности, возраста и самооценки, на удовлетворенность телом у женщин. Из двух гипотез, проверяемых нами, одна была подтверждена, а вторая опровергнута: была обнаружена корреляция между удовлетворенностью телом и самооценкой внешности женщины, тогда как взаимосвязь между удовлетворенностью телом и возрастом не получила подтверждения.

Более детальный анализ помог получить расширенные и детальные результаты, а именно:

- Неудовлетворенность образом тела в основном встречается у женщин с низкой самооценкой, иногда у женщин с нормальной самооценкой внешности.

- На удовлетворенность образом тела наличие или отсутствие детей, семейное положение женщины не оказывают существенного влияния.

- Высокая самооценка внешности – не всегда результат аналогично высокой уверенности женщины в себе. Вполне возможно констатировать наличие эффективных копинг-стратегий: адекватное отношение к критике со стороны, отсутствие комплексов, рациональное позитивное принятие себя.

- В группе уверенных в себе женщин наиболее высокий показатель отмечается по шкале «Оценка внешности».

– Мы можем предположить, что ощущение физической привлекательности тем выше, чем более уверена в себе женщина. Но очень уверенная в себе женщина не всегда будет иметь такую же высокую самооценку внешности: из 28 женщин с высокой уверенностью в себе, 6 имеют среднюю самооценку внешности. Стоит предположить, что, оценивая свою внешность с принятым эталоном, женщины трезво смотрят на свои физические возможности тела и не пытаются гнаться за идеалом, довольствуясь своим телом.

Полученные в нашем исследовании результаты свидетельствуют о высокой значимости самооценки женщины в восприятии своего тела.

Это говорит о том, что в рамках психологической помощи женщинам с проблемным отношением к себе и своему внешнему виду одним из возможных направлений работы является создание позитивного телесного образа через повышение самооценки в целом. С одной стороны, это можно делать прямым воздействием на тело, например, в рамках телесно-ориентированной терапии, с другой используя методики для работы над самооценкой, созданием позитивной Я-концепции. В качестве рекомендации можно советовать проводить с женщинами различные тренинги, направленные на развитие уверенности в себе.

### Литература

- Амантаева Д.Б., Бурханова Д.К., Амитов С.А. Индустрия красоты: Перспективы и тенденции развития в современном казахстанском обществе // Вестник КазНУ. – 2019. – №2(69). – С.112-121. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2019.v69.i2.011>
- Белогай К.Н. Эмпирическое исследование телесности женщины в связи с реализацией репродуктивной функции // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – №1 (57). – Т. 1. – С. 108-116.
- Варлашкина Е.А. Личностные предикторы удовлетворенности образом физического «Я» у женщин в период зрелости: дис...кандидата психол. наук. – Ярославль. – 2016. – 171 с.
- Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом: автореф. дис. канд. псих. наук. – СПб.: СПбГУ. – 1999 – 16 с.
- Молчанова О.Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2006. – Т.3. – №2. – С. 23-51.
- Рубан Т. А. Изучение удовлетворенности подростков своим телом // Молодой ученый. — 2016. — №28. — С. 829-831.
- Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике.— М., 1970.
- Скугаревский, О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. – 2006. – №2(10). – С. 40-48.
- Austin S.B., Haines J., Veugelers P. Body satisfaction and body weight: gender differences and socio demographic determinants // BMC Public Health. – 2009. – №9(1). –P.313-319. DOI: 10.1186/1471-2458-9-313.
- Brennan, Maggie A., Christopher E. Lalonde, and Jody L. Bain. Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? // Psi Chi Journal of Undergraduate Research. – 2010. –№15(3). – P.130-138. DOI: 10.24839/1089-4136.JN15.3.130
- Cash T.F. Body Image: Past, Present and Future // Body Image. – 2004. – P. 1-5.
- Feingold A., Mazzella R. Gender differences in body image are increasing // Psychological Science. – 1998. – Vol. 9(3). – P.190–195. DOI: 10.1111/1467-9280.00036
- Grant J.R., & Cash T.F. Cognitive-behavioral body-image therapy: Comparative efficacy of group and modest-contact treatments // Behavior Therapy. – 1995.– 26. – P. 69-84.
- Hareven T. K. Changing Images of Aging and the Social Construction of the Life Course // Images of Aging: cultural Representations of Later Life. – London: Routledge. – 2018. – P. 119–134. DOI: 10.4324/9780429500572-9
- Harris D., Carr A. Prevalence of concern about physical appearance in the general population // British Journal of Plastic Surgery. – 2001. – № 54. – Pp. 223-226. DOI: 10.1054/bjps.2001.3550
- Haworth-Hoepfner S., Ramsy N., Harkort D. The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders // Journal of Marriage and Family. – 2010. – Vol. 62 (1). – P. 212–227.
- Kostanski M, Fisher A, Gullone E Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong?// Journal of Child Psychol Psychiatry. – 2004. – №45(7). –P.1317-1325. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2004.00315.x
- Lawler M, Nixon E Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals // Journal Youth Adolescent. –2011. – №40(1). –P.59-71.
- Lee S. and Ryu, K. Plastic Surgery: Investment in Human Capital or Consumption? // Journal of Human Capital. –2012.– № 6(3). –P. 224–250. DOI: 10.1086/667940
- Madaliyeva Z.B., Sultanova A., Tlebalidina A.E. Study the issue of the body image // Вестник КазНУ Серия «Психология и Социология». – 2019. – Том 67 – №4(2018). – С. 4-10.
- McCreary, D. R., and Sadava, S. W. Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight // Psychol. Men Masc.–2001.– №2. – P.108–116. doi: 10.1037/1524-9220.2.2.108



- Menzel, J.E., Sperry, S.L., Small, B., Thompson, J.K., Sarwer, D.B., & Cash, T.F. Internalization of appearance ideals and cosmetic surgery attitudes: A test of the tripartite influence model of body image // *Sex Roles*. – 2011. – №65. – P.469-477.
- Perry DG, Pauletti RE Gender and adolescent development // *Journal Res Adolesc*. – 2011. – №21(1). – P.61-74.DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x
- Presnell K, Bearman SK, Stice E Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study // *Int J Eat Disorders*. – 2004. – №36(4). – P.389-401.DOI: 10.1002/eat.20045
- Rodin J., Silberstein L., Moore R. Streigel Women and weight: a normative discontent [Text] // *Nebraska Symposium on Motivation, 32: Psychology and Gender*. – 1985. – P. 267-388.
- Rosenblum G.D., Lewis M. The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence // *Child Dev*. – 1999. – №70(1). – P.50-64.DOI: 10.1111/1467-8624.00005
- Schilder P. F. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche* // Psychology Press. – 1999. – P. 11. DOI:10.4324/9781315010410
- Stice E., Shaw H.E. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings // *Journal of Psychosomatic Research*. – 2012. – Vol. 53(5). – P. 985–893.DOI:10.1016/S0022-3999(02)00488-9
- Turner B. S. *Ageing and identity: some reflections on the somatization of the self* // *Images of Aging: cultural Representations of Later Life*. – London: Routledge. – 2015. – P. 245–260.
- Wykes M., Gunter B. *The Media and Body Image. If Looks Could Kill*. – London: Sage. – 2015. – 256p. DOI:10.4135/9781446215395

### References

- Amantaeva D.B., Burhanova D.K., Amitov S.A. (2019) *Industriya krasoty: Perspektivy i tendencii razvitiya v sovremennom kazhstanskome obshchestve* [The beauty industry: prospects and tendencies of development in modern Kazakhstan society]. *Bulletin of KazNU. Series of Psychology and Sociology*, no 2(69), pp.112-121. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2019.v69.i2.011>
- Austin S.B., Haines J., Veugelers P. (2009) Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants. *BMC Public Health*, no 9(1), pp.313-319.DOI: 10.1186/1471-2458-9-313
- Belogai K.N. (2014) *Empiricheskoe issledovanie telesnosti zhenshhiny v svyazi s realizaciei reproduktivnoi funkciei* [An empirical study of the physicality of a woman in connection with the implementation of the reproductive function]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, no 1 (57), T. 1, pp.108-116.
- Brennan, Maggie A., Christopher E. Lalonde, and Jody L. Bain. (2010) *Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?* *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, no 15(3), pp. 130-138. DOI: 10.24839/1089-4136.JN15.3.130
- Cash T.F. (2004) *Body Image: Past, Present and Future*. *Body Image*, pp. 1-5.
- Feingold A., Mazzella R. (1998) Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, Vol. 9(3), pp.190–195.DOI: 10.1111/1467-9280.00036
- Grant, J.R., Cash, T.F. (1995) *Cognitive-behavioral body-image therapy: Comparative efficacy of group and modest-contact treatments*. *Behavior Therapy*, 26, pp.69-84.
- Hareven T. K. (2018) *Changing Images of Aging and the Social Construction of the Life Course. Images of Aging: cultural Representations of Later Life*. London: Routledge, pp.119–134. DOI: 10.4324/9780429500572-9
- Harris D., Carr A. (2001) Prevalence of concern about physical appearance in the general population. *British Journal of Plastic Surgery*, no 54, pp. 223-226.DOI: 10.1054/bjps.2001.3550
- Haworth-Hoepfner S., Ramsy N., Harkort D. (2010) *The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders*. *Journal of Marriage and Family*, vol. 62 (1), pp.212–227.
- Kostanski M., Fisher A., Gullone E. (2004) *Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong?* *Journal of Child Psychol Psychiatry*, no 45(7), pp.1317-1325.DOI: 10.1111/j.1469-7610.2004.00315.x
- Lawler M., Nixon E. (2011) *Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals*. *Journal Youth Adolescent*, no 40(1), pp.59-71.
- Lee S., Ryu K. (2012) *Plastic Surgery: Investment in Human Capital or Consumption?* *Journal of Human Capital*, no 6(3), pp.224–250.DOI: 10.1086/667940
- Madaliyeva Z.B., Sultanova A., Tlebaldina A.E. (2019) *Study the issue of the body image*. *Bulletin of KazNU. Series of Psychology and Sociology*, vol. 67, no 4 (2018), pp.4-10.
- McCreary D. R., Sadava S.W. (2001) *Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight*. *Psychol. Men Masc*, 2, pp.108–116. doi: 10.1037/1524-9220.2.2.108
- Menzel J.E., Sperry S.L., Small B., Thompson J.K., Sarwer D.B., Cash T.F. (2011) *Internalization of appearance ideals and cosmetic surgery attitudes: A test of the tripartite influence model of body image*. *Sex Roles*, no 65, pp.469-477.
- Molchanova O.N. (2006) *Samooценка: stabil'nost' iliizmenchivost'?* [Self-esteem: stability or volatility?]. *Psihologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki*, vol.3, no 2, pp.23-51.
- Perry D.G., Pauletti R.E. (2011) *Gender and adolescent development*. *Journal Res Adolescent*, no 21(1), pp.61-74.DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x
- Presnell K., Bearman S.K., Stice E. (2004) *Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study*. *Int J Eat Disorders*, no 36(4), pp.389-401. DOI: 10.1002/eat.20045
- Rodin J., Silberstein L., Moore R. (1985) *Streigel Women and weight: a normative discontent* [Text] // *Nebraska Symposium on Motivation, 32: Psychology and Gender*, pp. 267-388.

Rosenblum G.D., Lewis M. (1999) The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, no 70(1), pp.50-64. DOI: 10.1111/1467-8624.00005

Ruban T. A. (2016) Izuchenie udovletvorennosti podrostkov svoim telom [Researching adolescent body satisfaction]. *Molodoi uchenyi*, no 28, pp.829-831.

Rubinshtein S. Y. (1970) *Eksperimental'nye metodiki patopsihologii i opyt ih primeneniya v klinike*. [Experimental methods of pathopsychology and experience of their application in the clinic]. Moscow, 448 p.

Schilder P. F. (1999) *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. Psychology Press, pp. 11. DOI:10.4324/9781315010410

Skugarevski O.A. (2006) *Obraz sobstvennogo tela: razrabotka instrumenta dlya ocenki* [Body Image: Developing an Assessment Tool]. *Psihologicheski zhurnal*, no (10), pp.40-48.

Stice E., Shaw H.E. (2012) Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 53(5), pp. 985–893. DOI:10.1016/S0022-3999(02)00488-9

Turner B. S. (2015) *Ageing and identity: some reflections on the somatization of the self. Images of Aging: cultural Representations of Later Life*. London: Routledge, pp. 245–260.

Varlashkina E.A. (2016) *Lichnostnye prediktory udovletvorennosti obrazom fizicheskogo Ya u zhenshhin v period zrelosti* [Personal predictors of satisfaction with the physical image of the self in women during maturity]. *Dissertatsiya kandidata psihologicheskikh nauk*. Jaroslavl', 171 p.

Wykes M., Gunter B. (2005) *The Media and Body Image. If Looks Could Kill*. London: Sage, 256 p. DOI:10.4135/9781446215395

Zhelatelev D.V. (1999) *Obraz tela v samosoznanii starsheklassnika i ocenka ego pedagogom* [The image of the body in the self-awareness of a high school student and its assessment by the teacher]. *avtoref. dis. kand. psihol. nauk*. SPb.: SPbGU, 16 p.