

Научная статья

УДК 159.9.07

Особенности взаимосвязи самооотношения и образа тела в подростковом возрасте

Татьяна Валентиновна Белашина

*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, tatyanelashina@mail.ru*

Ксения Волкова

*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, volkx08@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей взаимосвязи между компонентами самооотношения и образа тела в подростковом возрасте. На основе анализа литературных источников представлен обзор проблемы формирования образа тела у подростков. Приведены результаты эмпирического исследования на выборке, которую составили 60 человек – подростки разных классов, из них 35 мальчиков и 25 девочек в возрасте 13–14 лет, которые были дифференцированы на две эмпирические группы. Методы исследования: оценка достоверности различий при помощи U-критерия Манна – Уитни показала наиболее характерные для каждой группы отличия в параметрах самооотношения и образа тела. Применение корреляционного анализа rs-Спирмена позволило установить наличие значимых взаимосвязей между исследуемыми параметрами у испытуемых каждой эмпирической группы. Результаты: установлено, что существуют особенности в проявлении самооотношения и образа тела у мальчиков и девочек. Для мальчиков более характерно проявление самообвинения, для девочек – самоинтерес, представления о внешности, влияние внешности на разные аспекты жизни. Также существуют особые конфигурации взаимосвязей между параметрами самооотношения и образа тела в каждой эмпирической группе.

Ключевые слова: самооотношение, образ тела, подростковый возраст, сравнительный анализ, корреляционный анализ.

Для цитирования: Белашина Т. В., Волкова К. Особенности взаимосвязи самооотношения и образа тела в подростковом возрасте // Развитие человека в современном мире. 2022. № 2. С. 102–116.

Peculiarities of the relationship between self-esteem and body image in adolescence

Tatiana V. Belashina

*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia,
tatyanelashina@mail.ru*

Ksenia Volkova

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, volkx08@gmail.com

Abstract. The article is devoted to research of features of interrelation between components of self-esteem and body image in adolescence. On the basis of the analysis of literary sources a review of the problem of body image formation in adolescents of different sex is presented. The results of empirical research on a sample of 60 adolescents of different classes, including 35 boys and 25 girls at the age of 13–14 years old, who were differentiated into two empirical groups, are presented. Methods: assessment of the reliability of differences using the U-Mann-Whitney criterion showed the most characteristic differences for each group in the parameters of self-esteem and body image. Application of rs-Spearman correlation analysis allowed to establish the presence of significant interrelations between the examined partners in the subjects of each empirical group. Results: it was found that there are peculiarities in the manifestation of self-esteem and body image in boys and girls. Boys are more characterized by the manifestation of self-blame, while girls are more characterized by self-interest, ideas about appearance, and the influence of appearance on various aspects of life. Also, there are specific configurations of interrelations between the parameters of self-concept and body image in each empirical group.

Keywords: self-esteem, body image, adolescence, comparative analysis, correlation analysis.

For citation: Belashina T. V., Volkova K. Peculiarities of the relationship between self-esteem and body image in adolescence. *Human Development in the Modern World*, 2022, no. 2, pp. 102–116. (In Russ.)

Введение. Особенности становления и развития личности в подростковом возрасте в настоящее время по-прежнему находятся в центре внимания современной психологии, т. к. период подростничества характеризуется существенными физическими и психологическими изменениями. В этом возрасте активно проявляется интерес к себе, а также серьезные философско-психологические размышления о смысле жизни и перспективных альтернативах будущего [12]. Все это проявляется на фоне меняющейся социокультурной ситуации развития, включающей влияние информационно-цифровых технологий с ориентацией на появляющиеся и исчезающие тренды в любой сфере деятельности, захватывающие подростка. Этот период сопровождается развитием рефлексии, желанием понять себя, занять определенное место в обществе, что способствует актуализации такого феномена, как самоотношение, которое предполагает интеграцию накопленного опыта оценки себя.

Немаловажное значение в этот возрастной период приобретают также физические изменения, находящие отражение в стремительных изменениях тела. Сдвиг гормонального фона, сопровождающий процесс полового созревания, приводит

к тому, что подросток не успевает осознавать все, что с ним происходит, и, оставаясь под влиянием референтной группы, стремится внешне соответствовать сложившимся нормам и эталонам красоты. Чрезмерное значение внешности в жизни современного подростка приводит к поиску недостатков и изъянов, и, следовательно, недостаточной удовлетворенности образом тела [3]. Когда внешние данные не соответствуют навязанным идеалам красоты, проявляется потребность к кардинальным изменениям, которая может лежать в основе формирования патологических форм поведения, таких как расстройства пищевого поведения, самоповреждающее поведение, дисморфии, дисморфофобии и др.

Развитие представлений о телесности, образе тела и влиянии внешности на человека берет начало в XX в. и связаны с разработкой различных концепций, преобладающая часть которых имела клинический характер (например, исследования «фантомной конечности») [12, с. 56].

Преодоление исключительно клинического взгляда на образ тела и его восприятие открыло отечественной и зарубежной психологической науке возможность разработки теоретических концепций и экспериментов.

Впервые понятие «образ тела» использовал в своих исследованиях П. Шильдер, который отмечал, что «образ тела является субъективным переживанием человеком своего тела как психически пространственного образа, формирующегося за счет межличностных взаимодействий» [19]. Выдвинутое им предположение показывало, что образ тела формируется через получение телесных ощущений от стимулов, впечатлений и действий; что существует связь между телом и окружающим миром. Внутренние представления об образе своего тела становятся моделью тела, присущей каждому индивиду, и функционально эта модель помогает определить границы тела, является накопителем эмоциональных и оценочных представлений о теле. Динамически развивающийся процесс накопления представлений об образе тела связан с субъективной позицией личности и ее активностью [20]. Ф. Дольто считала, что опыт «живет» в теле и является синтезом всего полученного эмоционального опыта, связанного с историей каждой отдельной личности [7].

В рамках отечественного подхода О. А. Скугаревский, разработавший несколько методик для оценивания удовлетворенности образом собственного тела, делает акцент на перцептивном и оценочном компонентах. Перцептивный связан с восприятием форм и размеров своего тела, оценочный компонент же отражает степень удовлетворенности своей внешностью. При этом оценочный компонент включает в себя в большей мере оценку окружающих, он отражает глобальную оценку тела, включая внешность и отдельные части тела, эмоциональный отклик на него. Когнитивная сторона оценочного компонента наполнена суждениями и убеждениями в отношении своей внешности, составной частью которой является поведение личности, сложившееся из оценок, суждений и эмоций. Развитие образа тела происходит посредством интериоризации внешних оценок [14]. В настоящее время нет единой точки зрения в отношении связи компонентов образа тела.

Значение в понимании феномена образа тела имеет представление о внешности. Внешность – это функциональные, анатомические, социальные признаки человека, отражающие чувственную составляющую нашего восприятия. Исследователи добавляют, что единство внешних данных создается из конституционных особенностей и всех действий, направленных на изменения внешнего облика [1]. Рассматривать внешний облик как сложный социокультурный конструкт предложила

В. А. Лабунская. Основным признаком для дифференциации компонентов внешности была выбрана степень изменчивости под влиянием различных факторов:

1. Устойчивый компонент – индивидуально-конституциональные характеристики.
2. Среднеустойчивый – создание внешнего «лоска» посредством прически, косметики, одежды и др.
3. Динамический – экспрессивное невербальное поведение [10; 13].

Результатом взаимодействия этих факторов становится «пространственно-временная структура», в которой внешность сначала представлена формой существования внутреннего мира (идея которой была заложена С. Л. Рубинштейном), а после как средство идентификации человека.

Т. Ф. Кэш разработал собственную концепцию образа тела, в основе которой лежит представление о том, что «тело – многомерный феномен, ограничение которого приводит к сужению представлений о своем теле» [21]. Он придерживался когнитивно-поведенческой парадигмы, где на первый план выходили объяснение социального научения и когнитивного опосредования эмоций и действий.

Т. С. Леви выделял отношение к своему телу как показательный фактор психологического благополучия личности. Отношение к телу является частью значимых личных характеристик [8; 9; 11].

В отечественной психологии многочисленные исследования отношения к телу представлены в рамках разработки проблемы Я-концепции личности как одной из составляющих самосознания, устойчивой системы представлений индивида о себе, полученных посредством саморефлексии. Я-телесное сложено из зрительной картины собственного тела, телесных ощущений и знаний о своем теле [5].

Е. Т. Соколова под образом тела понимает «сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела» [17, с. 22] и выделяет в телесном-Я следующие компоненты: эмоциональный, когнитивный и функциональный.

Л. Т. Баранская рассматривала динамику формирования отношения к телу в онтогенезе от рождения ребенка до полутора лет: сначала происходит раннее психическое восприятие тела через тактильные ощущения, постепенно появляется представление о границах тела, сопровождающиеся различными внутренними состояниями, а затем постепенная интеграция полученного опыта приводит к самоидентификации [3]. Именно с появлением первичных ощущений границ своего тела у ребенка начинает формироваться телесное-Я. Взросление формирует границы, а также дифференцирует внешнее и внутреннее. В возрасте 15–18 месяцев характерно явление узнавания ребенком своего отражения в зеркале. При этом мать оказывает огромное влияние на развитие телесности ребенка: эмоциональный отклик матери, ее эмпатия и сопереживание, создание благоприятных условий показывают ребенку, что происходит с ним и его телом. В дальнейшем интерес ребенка переключается на сравнение себя с другими, обнаружение сходств и различий, что помогает ориентироваться в том, что мне принадлежит, а что нет, т. е. происходит дифференциация «Я» от «не-Я».

К подростковому возрасту история отношения с телом и отношения к телу приобретает несколько иное направление. Учитывая большой скачок в физиологическом развитии, большое значение приобретает соответствие некоторых особенностей и параметров тела действующим нормам и стереотипам восприятия, характерным для референтной подростковой группы.

Стремительные физиологические изменения, происходящие с телом, оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Увеличение жировых отложений, разный темп роста частей тела, изменение деятельности разных систем организма отражаются на внешности подростка в виде угревой сыпи, покраснений и других несовершенств, что обуславливает непринятие своего тела и усиление неуклюжести, неловкости, зажатости и стремление скрыть под одеждой «несуразное» тело [4].

При этом позитивная оценка образа собственного тела в подростковом возрасте строится на основе отсутствия видимых изъянов. Если же что-то во внешности подростка кажется ему «неправильным» и «несовершенным», то появляется ощущение, что все вокруг воспринимают этот изъян также негативно, как и сам подросток, и фокусируют свое внимание исключительно на этом недостатке. Это так называемый феномен «атрибутивной проекции» [15]. Предпринимая попытки скрыть недостатки своей внешности, подросток сначала будет использовать одежду, но если этот способ окажется недостаточно действенным, то будут необходимы более радикальные меры, например, обратиться к возможностям эстетической медицины и/или пластической хирургии.

Позитивная Я-концепция складывается из ощущения внешней привлекательности и принятия своего внешнего облика. Фиксация на недостатках во внешности и отрицательное отношение к ней может негативно сказаться на Я-концепции и влиять на дальнейшую самореализацию человека. Таким образом, развитое чувство самоценности, постоянно получающее подтверждение, выступает катализатором для реализации внутреннего потенциала. Так, при ощущении значимости и ценности себя как личности, подросток более ориентирован на себя, начинает лучше себя понимать и чувствовать; если же собственная ценность малозначима, представляется подростку недостаточной, то вероятность использования внутреннего потенциала, направленного на познание и реализацию себя как личности, будет снижена.

В. А. Афанасьева в своем исследовании делает вывод, что человек, имеющий нарушенный образ тела и пытающийся привести себя в соответствие современным стандартам, испытывает повышенную тревожность и чувство стыда [2].

К. Н. Белогай и др. приводят результаты исследования, которые показали, что становление самореференции образа тела у мальчиков и девочек подросткового возраста опирается на обратную связь от родителей. Для девочек существует четкая зависимость: чем более позитивной является обратная связь, тем менее выражен негативный образ тела. Растут оценки как внешности, так и функциональности тела. Для мальчиков ситуация не столь однозначна. Нейтральная обратная связь от родителей оказывается для них предпочтительнее [4; 22–24].

Е. А. Волгуснова, проводя эмпирическое исследование, обнаружила общие тенденции в высоком уровне восприятия образа тела и его когнитивного компонента у подростков 13–14 лет. Так, мальчикам не нравится их живот и ягодицы, но нравятся глаза, челюсть, шея и кисти рук, в целом, наблюдается позитивное восприятие своего физического «Я», высокая удовлетворенность своим телом. У девочек проявляется неудовлетворенность отдельными частями тела: зубы, уши, волосы, верхние и нижние конечности, а привлекательными стали лицо, тело и презентабельность внешнего облика. И мальчикам, и девочкам не нравится выразительность своего поведения [6].

В рамках представленной проблемы было проведено эмпирическое исследование, целью которого явилось определение особенностей взаимосвязи самооотношения и образа тела в подростковом возрасте.

Методы. Эмпирическое исследование было проведено на базе МБОУ «СОШ № 183» с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла г. Новосибирска. Выборку исследования составили 60 человек – учащихся разных классов в возрасте 13–14 лет, которые были дифференцированы на две эмпирические группы: ЭГ-1 (N=35) – мальчики и ЭГ-2 (N=25) – девочки.

В исследовании применялись следующие методики: тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) [16]; опросник образа собственного тела (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха) [15]; шкала состояний образа тела BISS (Thomas F. Cash) [18], опросник представлений о внешности (ASI-R сокращенная версия) [18].

Математико-статистическая обработка полученных данных осуществлялась с применением компьютерных программ Excel и SPSS Statistics 19.0. Сравнительный анализ полученных данных осуществлен по U-критерию Манна – Уитни, исследование взаимосвязи между компонентами самооотношения и образа тела осуществлено с применением корреляционного анализа rs-Спирмена.

Результаты. Оценка центральной тенденции с расчетом средних значений по параметрам методики «Тест-опросник самооотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелева представлена в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по параметрам методики «Тест-опросник самооотношения»
В. В. Столина, С. Р. Пантелева

Параметры	N	Среднее значение (Mx)	
		ЭГ-1	ЭГ-2
Самоуважение	60	64,2	57,2
Аутосимпатия	60	70,6	76,4
Ожидаемое отношение от других	60	38,2	38,9
Самоинтерес	60	57,1	80,2
Самоуверенность	60	54,4	53,7
Отношение других	60	27,8	26,8
Самопринятие	60	65,6	70,5
Саморуководство	60	58,7	55,7
Самообвинение	60	47,09	31,7
Самоинтерес (2)	60	61,2	70,2
Самопонимание	60	66,8	64,1

Первичные данные по параметрам методики «Опросник образа собственного тела» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи отображены в таблице 2.

Таблица 2

**Средние значения по параметрам методики «Опросник образа собственного тела»
О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи**

Параметры	N	Среднее значение (Mx)	
		ЭГ-1	ЭГ-2
Неудовлетворенность образом тела	60	4,4	4,8

Полученные результаты по параметрам методики «Шкала состояний образа тела BISS» Thomas F. Cash представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Средние значения по параметрам методики «Шкала состояний образа тела BISS»
Thomas F. Cash**

Параметры	N	Среднее значение (Mx)	
		ЭГ-1	ЭГ-2
Оценка общей удовлетворенности образом тела	60	37,7	35,7

Усредненный профиль по результатам методики «Опросник представлений о внешности (ASI-R сокращенная версия)» представлен в таблице 4.

Таблица 4

**Средние значения по параметрам методики
«Опросник представлений о внешности (ASI-R сокращенная версия)»**

Параметры	N	Среднее значение (Mx)	
		ЭГ-1	ЭГ-2
Представления о своей внешности	60	27,4	28,4
Влияние внешности на разные аспекты жизни	60	25,9	28,3

Оценка достоверности различий между исследуемыми параметрами у испытуемых ЭГ-1 и ЭГ-2 осуществлялась с применением статистического U-критерия Манна – Уитни. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Оценка достоверности различий исследуемых признаков между ЭГ-1 и ЭГ-2
по U-критерию Манна – Уитни**

Параметры	Сумма рангов		U-Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
	ЭГ-1	ЭГ-2		
Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)				
Самоинтерес	892	877	262,5	0,013
Самообвинение	1172	597	297,5	0,056
Опросник представлений о внешности (ASI-R сокращенная версия)				
Представления о своей внешности	823	914	281,3	0,047
Влияние внешности на разные аспекты жизни	726	850	256	0,011

С целью выявления особенностей взаимосвязи самоотношения и образа тела в подростковом возрасте был применен корреляционный анализ, рассчитанный

с использованием критерия ранговой корреляции rs-Спирмена, отдельно по каждой эмпирической группе.

В результате применения корреляционного анализа было обнаружено 8 значимых взаимосвязей между параметрами самооотношения и образа тела в ЭГ-1: 4 прямые и 4 обратные. Полученные результаты отображены на рисунке 1.

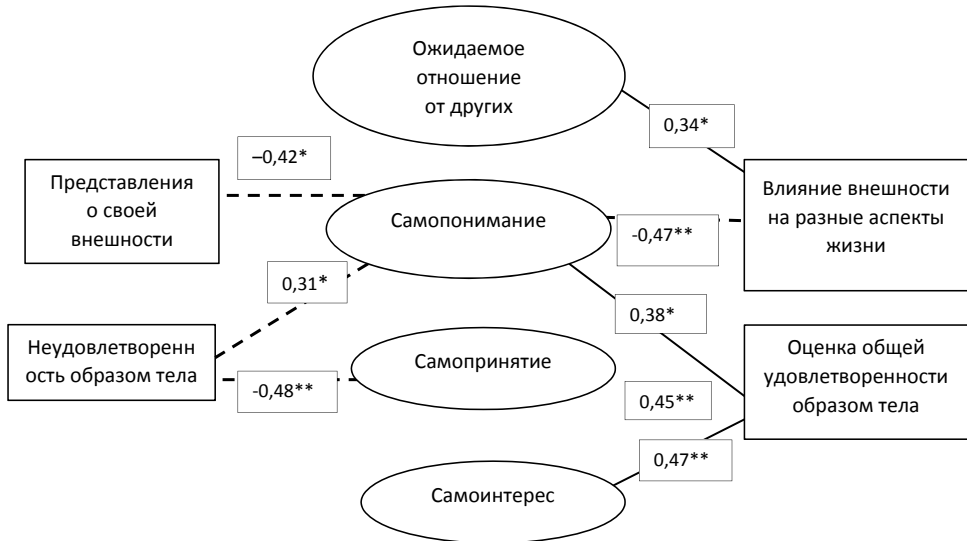


Рис. 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей между параметрами самооотношения и образа тела в ЭГ-1

Корреляционный анализ на ЭГ-2 позволил установить наличие 28 значимых взаимосвязей, интерпретации подверглись наиболее информативные, которые в большей степени соответствовали цели работы. Полученные результаты представлены на рисунках 2, 3, 4.

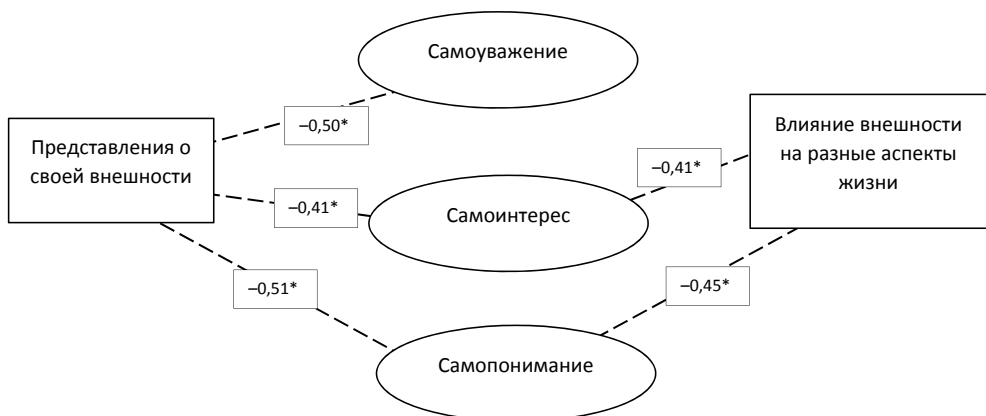


Рис. 2. Корреляционная плеяда взаимосвязей между параметрами самооотношения и образа тела в ЭГ-2

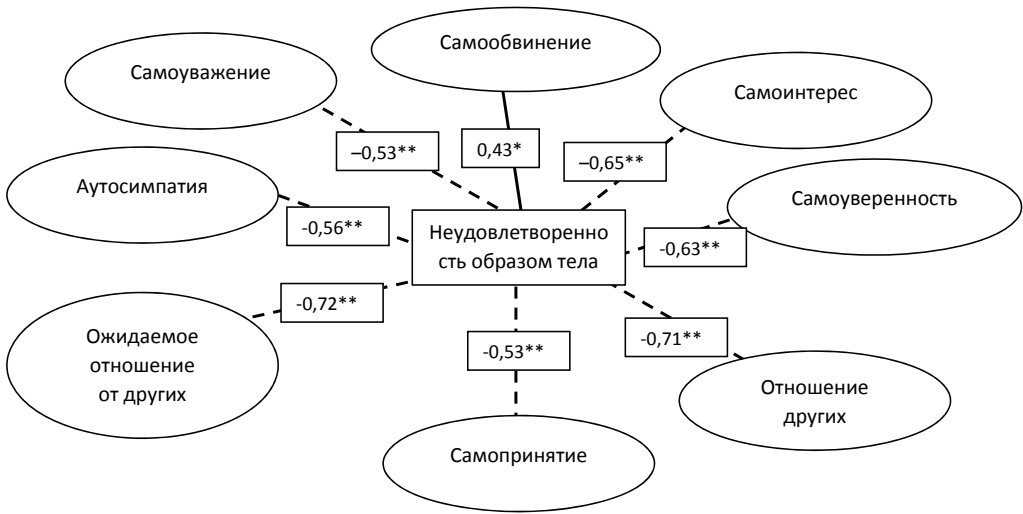


Рис. 3. Корреляционная плеяда взаимосвязей между параметрами самооценки и образа тела в ЭГ-2

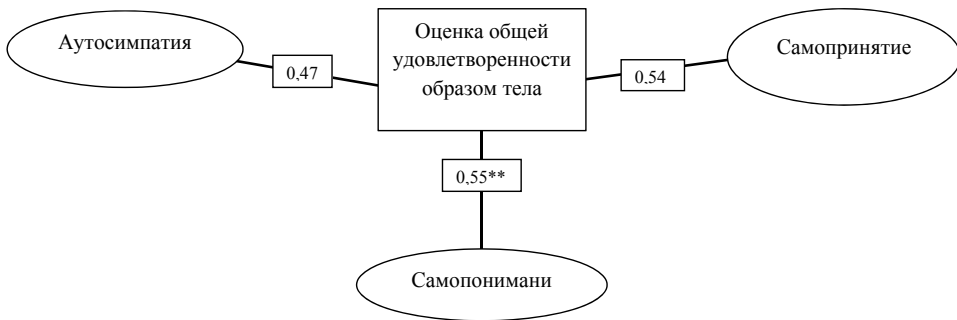


Рис. 4. Корреляционная плеяда взаимосвязи самооценки и образа тела в ЭГ-2

Обсуждение результатов. Анализ полученных данных показал, что у испытуемых ЭГ-1 более высокие показатели по параметрам *самоуважение* ($M_x=64,2$), *самоуверенность* ($M_x=54,4$), *саморуководство* ($M_x=58,7$), *самообвинение* ($M_x=47,09$) и *самопонимание* ($M_x=66,8$). Можно предположить, что мальчики-подростки амбивалентно относятся к себе, избирательны к результатам своей деятельности, у них повышена самокритичность в случае возникновения ошибок и поражений, а представления о возможности держать под контролем свою жизнь помогают чувствовать себя уверенным и значимым. Также испытуемые могут характеризоваться как склонные к внутриличностным конфликтам, у них разнятся притязания и достижения, что приводит к постоянному поиску новых вариантов поведения и действия. Они в большей степени опираются на свое мнение, интересы и представления, понимание проявлений своего «Я», что обусловлено направленностью на окружающих и внешнюю оценку.

У испытуемых ЭГ-2 более выражены показатели по таким переменным, как *аутосимпатия* ($M_x=76,4$), *самонтерес* ($M_x=70,5$), *самопринятие* ($M_x=70,5$). Это

свидетельствует о таких личностных особенностях, как склонность к рефлексии, восприимчивость и интерес к собственным мыслям и чувствам, не переходящим в самомнение и самолюбование, позитивность самооценки, ожидание положительной оценки от других. Респонденты проявляют интерес к своим как позитивным, так и негативным чертам, имеют представление о собственных достоинствах и недостатках, стремятся их принимать и учитывать в ходе какой-либо деятельности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у испытуемых ЭГ-1 ($M_x=4,4$) и ЭГ-2 ($M_x=4,8$) присутствует неудовлетворенность образом собственного тела, при этом испытуемые ЭГ-2 в большей степени не принимают свою внешность, что выражается в беспокойстве по поводу фигуры, веса, отдельных частей тела, а также ориентации на оценку окружающих, способную оказать еще более негативное влияние.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у испытуемых ЭГ-1 более высокие показатели по параметру *оценка общей удовлетворенности образом тела* ($M_x=37,7$), что указывает на то, что мальчики-подростки оценивают общую удовлетворенность образом тела на уровне нижней границы высокого по сравнению с внешностью среднестатистического человека. Результаты испытуемых ЭГ-2 ($M_x=35,7$) находятся на среднем уровне удовлетворенности. Можно предположить, что девочки-подростки переживают чувство удовлетворения/неудовлетворения отдельными параметрами своего тела.

Полученные данные указывают на то, что по переменной *представление о своей внешности* у ЭГ-1 ($M_x=27,4$) и ЭГ-2 ($M_x=28,4$) и мальчикам, и девочкам свойственно оценивать себя в соответствии с имеющимися стереотипными представлениями о соответствии/несоответствии определенному идеалу внешности.

По параметру *влияние внешности на разные аспекты жизни* результаты выше у ЭГ-2 ($M_x=28,3$), что указывает на влияние внешности на самоощущение, самопрезентацию и общение с другими людьми. Они чаще склонны сравнивать себя с окружающими и давать оценку своему внешнему виду, что порождает необходимость в получении от них обратной связи. Также можно предположить, что девочки более склонны использовать свою внешность и ожидать более высоких результатов, а также иного отношения и привилегий в разных сферах деятельности.

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет утверждать, что значимые различия по методике «Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)» между ЭГ-1 и ЭГ-2 существует по параметрам «Самоинтерес» и «Самообвинение». Первое достоверное различие обнаружено по параметру *самоинтерес* в ЭГ-2 ($U=262,5$, при $p=0,01$) и указывает на то, что девочки-подростки более ориентированы на себя, проявляют больше интереса к своим мыслям и чувствам, собственное «Я» представляется для них более значимым. Испытуемые ЭГ-1 отличаются по параметру *самообвинение* ($U=297,5$, при $p=0,06$), что свидетельствует о избирательном отношении к себе и к собственным действиям, нахождении в ситуации внутриличностного конфликта, высокой готовности к самообвинению в случае неудачи и неодобрения себя в целом.

Полученные результаты также свидетельствуют о большой значимости социальных стереотипов мужественности и женственности, приписываемых мальчикам и девочкам. Так, от мальчиков наиболее ожидаемым часто является тенденция брать на себя ответственность, быть главным, лидером в принятии решений, а девочки больше стараются уделить внимание своей внешности и индивидуальности.

Результаты корреляционного анализа по ЭГ-1 показали наличие положительных взаимосвязей между параметрами *самопринятие* и *оценка общей удовлетворенности образом тела* ($r_s=0,45$ при $p\leq 0,006$) и *самоинтерес* и *оценка общей удовлетворенности образом тела* ($r_s=0,47$, при $p\leq 0,004$). Полученные связи отражают тенденцию смещения оценки своего тела в сторону положительного полюса при проявлении у испытуемых интереса к собственной личности, своим положительным и отрицательным качествам. Испытуемые мужского пола, ориентированные на развитие своей личности, достаточно уверенные в себе, своих личностных качествах и действиях, имеют позитивные представления о своей внешности и более позитивно воспринимают свое тело.

Положительная взаимосвязь между параметрами *самопонимание* и *оценка общей удовлетворенности образом телом* ($r_s=0,38$ при $p\leq 0,023$) указывает на то, что чем выше проявляется степень понимания своих чувств, эмоций и поступков, тем более позитивно испытуемые оценивают образ своего тела. Подростки с ярко выраженной саморефлексией, осмысленностью своих действий с большей вероятностью склонны иметь удовлетворительный образ своего тела.

Отрицательная взаимосвязь переменной *неудовлетворенность образом тела* с параметром *самопринятие* ($r_s=-0,48$ при $p\leq 0,003$) указывает на то, что чем больше проявляется склонность восприятия себя целостно и позитивно, тем менее выражено ощущение неудовлетворенности внешностью и телом.

Также были обнаружены отрицательные взаимосвязи между параметрами *самопонимание* и *неудовлетворенность образом тела* ($r_s=-0,31$ при $p\leq 0,068$); *представления о своей внешности* ($r_s=-0,42$ при $p\leq 0,011$); *влияние внешности на разные аспекты жизни* ($r_s=-0,47$ при $p\leq 0,004$). Это свидетельствует о том, что у мальчиков с ростом саморефлексии и самопознания, формированием определенных представлений о себе снижается ориентация на внешность как главный параметр оценки человека.

Параметр *ожидаемое отношение от других* положительно связан с переменной *влияние внешности на разные аспекты жизни* ($r_s=0,34$ при $p\leq 0,04$), что указывает на то, что чем больше испытуемые ориентированы на внешние оценки и стереотипные представления других людей, тем большее влияние это оказывает на их представление о собственной внешности и теле.

Анализ взаимосвязей, представленных на рисунке 2, между параметрами, образованными шкалами методик «Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)» и «Опросник представлений о внешности (ASI-R сокращенная версия)» позволил обнаружить 5 значимых взаимосвязей.

Параметр *самоуважение* имеет отрицательную взаимосвязь с параметром *представления о своей внешности* ($r_s=-0,50$ при $p\leq 0,013$). Чем выше самоуважение у испытуемых, тем менее выражена необходимость концентрироваться на своей внешности, первоначально заботиться о ней, и наоборот, когда внешность и телесный образ ставятся в приоритет, забота о нем вытесняет важность собственного «Я» и снижается интерес к себе как личности. Таким образом, выраженность у девочек субъективной эмоциональной оценки собственной важности помогает справляться с жизнью, контролировать ее процессы, а также приводит к наполняемости внутреннего мира оценками, мнениями, суждениями и эмоциями, при этом снижается тенденция к постоянным телесным метаморфозам.

Параметр *самоинтерес* имеет две отрицательные взаимосвязи с параметрами *представления о своей внешности* ($r_s = -0,41$ при $p \leq 0,044$) и *влияние внешности на разные аспекты жизни* ($r_s = -0,41$ при $p \leq 0,045$). С увеличением интереса к собственному «Я» уменьшается направленность на особенности своей внешности и то, как она может воздействовать на разные сферы деятельности. Можно предположить, что испытуемые этой группы при увеличении желания узнать больше о себе и своих отличиях от окружающих меньше фокусируются на внешности и создании идеального образа «Я».

Отрицательные взаимосвязи между параметрами *самопонимание – представление о своей внешности* ($r_s = -0,51$ при $p \leq 0,011$), *влияние внешности на разные аспекты жизни* ($r_s = -0,45$ при $p \leq 0,030$) указывают на то, что ориентация на собственное «Я», интерес к своим действиям, чувствам, желаниям ведет к снижению зацикленности на внешности и создании фасадного образа.

Между параметрами, образованными по шкалам методик «Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)» и «Опросник образа собственного тела (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха), выявлено 8 значимых взаимосвязей.

Анализ результатов, представленных на рисунке 3, показал, что при развитии компонентов самооотношения снижается ощущение неблагополучности образа собственного тела. Испытуемые этой группы склонны к пониманию собственной значимости, оценивают себя как достаточно компетентных и способных к осмыслению своих значимых достоинств, что ведет к снижению переживаний по поводу несовершенств своей внешности. В представлениях девочек-подростков окружающие предположительно относятся к ним достаточно позитивно, способны поддерживать и одобрять их действия. Испытуемые склонны достаточно дифференцировано воспринимать информацию о себе, концентрируя внимание на положительных оценках.

Такие компоненты самооотношения, как *самоинтерес*, *самоуверенность* и *самопринятие* у группы девочек-подростков выражаются в близости к своему «Я», положительной оценке собственных возможностей, интеграции положительных и отрицательных качеств, и, следовательно, это создает компенсаторный эффект, обуславливающий снижение негативных переживаний по поводу неудовлетворенности образом тела.

Отрицательная связь между параметрами *самообвинение и неудовлетворенность образом тела* ($r_s = 0,43$ при $p \leq 0,04$) указывает на то, что чем больше девочки-подростки приписывают или находят в себе недостатки, глубже переживают неудачи, сопровождающиеся чувством вины, тем больше проявляется неудовлетворенность собственным телом и невозможность комфортных отношений с ним. Можно предположить, что девочки-подростки, проявляющие интерес к своему «Я» и ориентированные на развитие собственной личности, принимают свою внешность и, следовательно, собственное тело перестает быть для них объектом дискомфортных и непереносимых переживаний.

Между параметрами, образованными по шкалам методик «Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)» и «Шкала состояний образа тела BISS (Thomas F. Cash)» выявлено 3 значимых взаимосвязи.

Анализ полученных результатов, представленных на рисунке 4, показал наличие взаимосвязи между параметрами *аутосимпатия* и *оценка общей удовлетворенно-*

сти образом тела ($r_s=0,47$ при $p\leq 0,02$) – испытуемые, дружелюбно относящиеся к своему «Я» и доверяющие себе, больше ощущают удовлетворение от своего тела.

Положительная взаимосвязь между параметрами *самопринятие* и *оценка общей удовлетворенности образом тела* ($r_s=0,54$ при $p\leq 0,007$) свидетельствует о том, что испытуемые, делая упор на свои внутренние качества и ресурсы, познавая себя как отдельную личность, переживают положительные эмоции по отношению к своему телу. И наоборот, когда девочки-подростки фокусируются на внешнем «лоске» и создании фасадного образа «Я», необходимость узнавать себя и развиваться как личность снижается.

Выводы. Таким образом, полученные данные по ЭГ-2 позволяют сделать вывод, что большое количество взаимосвязей может быть объяснено представленностью в группе девочек-подростков двух категорий испытуемых, характеризующихся полярными качествами: в первой группе девочек-подростков направлены на свой внутренний мир и его познание, больше времени уделяют своему «Я», прикладывают усилия для его совершенствования и понимания, внешность для них не играет решающей роли; другая же условно выделенная группа девочек-подростков нацелена на изменение и совершенствование своей внешности и образа тела в целом, на первый план выходит внешняя оценка себя, которая напрямую связана с внешними параметрами, в этом случае свое «Я» не представляется достаточно интересным и заслуживающим внимания.

Количество корреляционных связей по ЭГ-1 намного меньше по сравнению с ЭГ-2, что может быть обусловлено меньшим проявлением интереса к образу своего тела и внешности у мальчиков. Для них на первый план выходят другие значимые качества и особенности.

Список литературы

1. Авдюнина Н. А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. № 2. С. 77–85.
2. Афанасьева В. А. Влияние социальных факторов на формирование образа тела в структуре Я-концепции у женщин // E-Scio. 2019. № 10 (37). С. 168–174.
3. Баранская Л. Т., Ткаченко А. Е., Татаурова С. С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. Известия УрО РАО. 2008. № 3 (51). С. 63–69.
4. Белогай К. Н. Семейные факторы самореференции образа тела у девочек и мальчиков подросткового возраста // Педагогическое образование в России. 2020. № 6. С. 194–202.
5. Буренкова Е. В., Орлова Д. В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19–20 лет // Психология телесности: теоретические и практические исследования: сборник статей II Международной научно-практической конференции / под общей ред. Е. В. Буренковой. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2009. С. 63–74.
6. Волгуснова Е. А. Исследование коррекции восприятия образа тела у подростков // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 2 (50). С. 208–213.
7. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. Ижевск: ERGO, 2013. 376 с.
8. Каминская Н. А., Айламазян А. М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических шкалах // Национальный психологический журнал. 2015. № 3 (19). С. 45–55.

9. *Лабунская В. А.* Отношение к внешнему облику, его ценность и значимость как факторы субъективного благополучия молодых людей // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 3. С. 51–66.

10. *Лабунская В. А.* Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути // Психология человека в современном мире. 2009. Т. 1. С. 220–228.

11. *Леви Т. С.* Психология телесности между душой и телом. М.: АСТ, 2004. 736 с.

12. *Мешкова Т. А.* Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 2. С. 55–69.

13. *Пантилеев С. Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во Московского университета, 1991. 100 с.

14. *Скугаревский О. А.* Методы диагностики нарушений пищевого поведения: инструкция по применению. Минск: Изд-во БГМУ, 2005. 34 с.

15. *Скугаревский О. А., Сивуха С. В.* Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. № 4. С. 40–48.

16. *Столин В. В., Пантилеев С. Р.* Тест-опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы. М.: Изд-во Московского университета, 1988. С. 123–130.

17. *Соколова Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: МГУ, 1989. 210 с.

18. *Татаурова С. С.* Сравнительное кросс-культуральное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2012. № 31 (289). С. 18–24.

19. *Шильдер П.* Образ тела и внешний вид человека. М.: Педагогика, 1973. 264 с.

20. *Шутова Н. В., Суворова О. В., Куасси А. П.* Влияние физического образа «Я» на самоотношение формирующейся личности // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12-1. С. 169–174.

21. *Cash T. F.* Body Image: Past, Present and Future // Body Image. 2004. Vol. 1-5. P. 1–5.

22. *Cash T. F., Pruzinsky T.* Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice. N. Y.: The Guilford Press, 2004. 530 p.

23. *Cook-Cottone C. P.* Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care // Body Image. 2015. Vol. 14. P. 158–167.

24. *Fuchs T.* The phenomenology of shame, guilt and the body in body dysmorphic disorder and depression // Journal of Phenomenological Psychology. 2012. Vol. 32. P. 223–243.

Информация об авторах

Т. В. Белашина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет.

К. Волкова – специалист по учебно-методической работе кафедры общей психологии и истории психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the author

T. V. Belashina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

K. Volkova – Specialist in Educational and Methodological Work of the Department of General Psychology and History of Psychology of the Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University.

Статья поступила в редакцию 27.04.2022; одобрена после рецензирования 30.05.2022; принята к публикации 19.07.2022.

The article was submitted 27.04.2022; approved after reviewing 30.05.2022; accepted for publication 19.07.2022.

