

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОЛИТИЧЕСКАЯ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-4-81-89

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ САМОВОСПРИЯТИЯ ОБРАЗА ТЕЛА (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН РАННЕЙ И СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ)

Зацепина О. А., Горелова Г. Г., Рыжкова М. И.

Южно-Уральский государственный университет

(национальный исследовательский университет)

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76, Российская Федерация

Аннотация

Цель. Выявить различия в самовосприятии образа тела у женщин ранней и средней взрослости.

Процедура и методы. В выборку исследования были включены 73 женщины в возрасте от 18 до 45 лет, разделённые на 2 группы – женщины ранней взрослости – от 18 до 24 лет – и женщины средней взрослости – от 25 до 45 лет. Для изучения различий в данных группах использовались методика диагностики отношения к собственному телу MBSRQ-AS Т. Кэша в адаптации Л. Т. Баранской, С. С. Татуровой и шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. Н. Прихожан.

Результаты. Выявлена общая негативная тенденция к снижению удовлетворённости своей внешностью с возрастом. Установлена более высокая связь удовлетворённости своим телом с самооценкой у женщин средней взрослости по сравнению с женщинами ранней взрослости, что указывает на различия в структуре параметров влияний на образ тела в разных возрастных группах.

Теоретическая и/или практическая значимость. Обнаруженная сильная взаимосвязь между параметрами самовосприятия внешности и самооценкой помогает определить основную цель коррекционного воздействия для лиц с негативным самовосприятием образа тела – работу с глобальной самооценкой.

Ключевые слова: возрастные различия, образ тела, самовосприятие, самовосприятие образа тела, самооценка

DYNAMICS OF CHANGES IN PARAMETERS OF SELF-PERCEPTION OF BODY IMAGE (USING THE EXAMPLE OF WOMEN OF EARLY AND MIDDLE ADULTHOOD)

O. Zatsepina, G. Gorelova, M. Ryzhkova

*South Ural State University (national research university)
av. Lenina 76, Chelyabinsk, 454080, Russian Federation*

Abstract

Aim. To identify differences in self-perception of body image among women in early and middle adulthood.

Methodology. The study sample included 73 women aged 18 to 45 years, divided into 2 groups – women of early adulthood – from 18 to 24 years – and women of middle adulthood – from 25 to 45 years. To study differences in these groups, we used T. Cash's MBSRQ-AS diagnostic approach to one's own body, adapted by L. T. Baranskaya, S. S. Taturova and the Dembo-Rubinstein self-esteem scale as modified by A. N. Parishioners.

Results. A general negative trend towards decreasing satisfaction with one's appearance with age was revealed. A higher connection between satisfaction with one's body and self-esteem was established in women of middle adulthood compared to women of early adulthood, which indicates differences in the structure of the parameters of influences on body image in different age groups.

Research implications. The identified strong relationship between the parameters of self-perception of appearance and self-esteem helps to determine the main goal of corrective action for individuals with negative self-perception of body image – working with global self-esteem.

Keywords: age differences, body image, self-perception, self-perception of body image, self-esteem

Введение

Самовосприятие собственной внешности тесно связано с проблемой общего благополучия личности и субъективного уровня счастья [1; 5]. Возрастание распространённости проблем, связанных с самовосприятием образа тела, которые выражаются в росте заболеваемости, расстройствах пищевого поведения у женщин во всём мире, требует тщательного изучения данного феномена [14].

Существующие эмпирические исследования акцентируют внимание при изучении образа тела отдельных групп людей на их психологических особенностях, которые взаимосвязаны с самовосприятием внешности [4; 10]. При этом можно предположить, что

образ тела, как и любой другой психологический феномен, может изменяться в процессе жизнедеятельности. Так, с возрастом происходят определённые изменения в телесном облике, что, несомненно, должно отражаться на процессе самовосприятия внешности. В более молодом возрасте физические аспекты телесности, связанные с особенностями развития тела, более подвержены сопоставлению со стандартами красоты. С возрастом несоответствие предъявляемым стандартам красоты должно, по-видимому, менять представления о своём облике [7; 12].

Научные представления об изменении самовосприятия образа тела с возрастом не однозначны. Так, одни исследователи указывают, что образ тела

является относительно стабильной чертой субъекта, которая не изменяется с течением времени [9]. Другие исследования выявляют динамичность и сложность представлений о теле, связывая повышения и понижения удовлетворённости телом с индивидуальными особенностями жизненного пути и отмечая общий колеблющийся характер данных изменений [3]. Эти противоположные мнения о динамике самовосприятия образа тела указывают на недостаточную изученность данного вопроса.

Исходя из вышеизложенного, целью данного исследования является изучение различий в самовосприятии образа тела у женщин разных возрастных групп.

Процедура и методы

В базу исследования включены 73 женщины в возрасте от 18 до 45 лет, разделённые на 2 группы – женщины ранней взрослости – от 18 до 24 лет – и женщины средней взрослости – от 25 до 45 лет.

В исследовании собирались такие демографические данные, как возраст и индекс массы тела.

Самовосприятие образа тела оценивалось с помощью методики диагностики отношения к собственному телу MBSRQ-AS Т. Кэша в адаптации Л. Т. Баранской и С. С. Татуровой. В методику входит 37 вопросов, которые измеряют такие параметры отношения к внешности, как общая оценка внешности (ОцВн), степень ориентации на внешность (ОрВн), степень удовлетворённости своим телом (УПТ), озабоченность лишним весом (ОЛВ), оценка собственного веса (ОСВ).

Оценка внешности отражает общую степень удовлетворённости своей внешностью. Шкала ориентации на внешность выявляет отношение респондентов к важности внешности в повседневном функционировании. Шкала удовлетворённости параметрами тела выявляет отношение к отдельным частям своего тела (руки, волосы, лицо и т. д.). Озабоченность лишним весом включает обеспокоенность по отношению к набору веса и внимание к мероприятиям по снижению веса. Шкала оценки собственного веса отражает отношение к своему реальному весу – нормальный ли он или имеет отклонения в сторону увеличения или уменьшения.

Помимо характеристик самовосприятия образа тела в ходе исследования выяснялся общий уровень самооценки. Для этого использовалась шкала самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. Н. Прихожан.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS версии 26. Для статистического анализа были использованы описательные статистики, критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена и критерий z-преобразования Фишера.

Результаты и обсуждение

Общие характеристики выборки представлены в таблице 1.

Сравнение различных характеристик выборки проводилось с помощью непараметрического критерия U Манна-Уитни (табл. 2).

Из таблиц описательных статистик (табл. 1) и расчёта критерия U–Манна-Уитни (табл. 2) видно, что статисти-

Таблица 1 / Table 1

Характеристика выборки / Sample characteristics

Характеристика	Группа 18-24 лет (N=37)		Группа 25-40 лет (N=36)	
	М	SD	М	SD
Возраст	19,57	1,74	27,83	2,52
Индекс массы тела	20,65	3,97	21,50	2,73
Самооценка	65,68	14,72	50,25	16,13
Оценка внешности	3,25	0,35	3,06	0,35
Ориентация на внешность	3,32	0,38	3,11	0,31
Удовлетворённость параметрами тела	3,64	0,63	3,10	0,70
Озабоченность лишним весом	2,36	1,06	2,38	1,11
Оценка собственного веса	3,16	0,69	3,00	0,77

Источник: данные авторов

Таблица 2 / Table 2

Результаты расчёта критерия U Манна-Уитни / Results of calculation of the Mann-Whitney U test

Характеристика	ИМТ	Самооценка	ОцВн	ОрВн	УПТ	ОЛВ	ОСВ
U Манна-Уитни	478	321	484,5	447	388,5	656,5	591,5
Уровень значимости	0,04	0,001	0,04	0,02	0,001	0,92	0,39

Источник: данные авторов

чески значимые различия в группах женщин ранней и средней зрелости выявлены между такими характеристиками, как возраст, индекс массы тела, самооценка, оценка внешности, ориентация на внешность, удовлетворённость параметрами тела и оценка собственного веса.

Так, было выявлено статистически значимое различие между ИМТ в двух группах. Это может указывать на то, что с возрастом возникает тенденция к увеличению веса, которая закономерно связана с физиологическими изменениями.

Помимо этого, группа женщин средней зрелости имеет значительно

более низкие показатели самооценки своей внешности и удовлетворённости параметрами тела, чем более молодые участницы. Такого рода закономерность может объясняться более высоким весом тела, который противоречит общепринятым стандартам худой телесности. Такая закономерность может быть связана также с возрастными изменениями внешности, которые могут влиять на самовосприятие образа тела.

Кроме того, у более взрослых участниц исследования была выявлена более низкая ориентация на внешность, чем у лиц из группы ранней зрелости. Эти различия могут быть объяснены разницей в ценностях данных групп –

более молодые участницы ценят внешность больше, чем более взрослые.

В предыдущих исследованиях [2; 10] была выявлена особая роль самооценки в самовосприятии образа тела, поэтому этот аспект в текущем исследовании изучался отдельно. Взаимосвязи различных параметров образа тела и самооценки изучались с помощью корреляции Спирмена. Данные представлены в таблице 3.

Из таблицы 3 следует, что в обеих группах выявляется положительная взаимосвязь между уровнем самооценки, оценкой внешности и удовлетворённости параметрами тела. Это показывает, что общий уровень самооценки, отражающий глобальное самотношение к себе, может являться тем

фактором, который влияет на самовосприятие внешности вне зависимости от возраста, что согласуется с другими исследованиями, где изучалась роль влияния позитивного принятия себя (что и отражает высокая самооценка) на самовосприятие образа тела [11].

Вместе с тем выявлена значительная разница между уровнем самооценки и уровнями удовлетворённости параметрами тела, а также между уровнем самооценки и общей оценкой внешности в обеих группах. Эти связи были сильнее в группе женщин средней взрослости. Статистическая значимость такого рода различий была проверена с помощью критерия сравнения корреляций z -преобразования Фишера (табл. 4).

Таблица 3 / Table 3

Результаты корреляционного анализа самооценки и параметров самовосприятия образа тела / Results of correlation analysis of self-esteem and parameters of self-perception of body image

Характеристика	Группа 18-24 лет (N=37)		Группа 25-40 лет (N=36)	
	Коэффициент корреляции	Уровень значимости	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
Оценка внешности	0,45	0,01	0,67	0,001
Ориентация на внешность	–	–	0,41	0,01
Удовлетворённость параметрами тела	0,51	0,001	0,81	0,001

Источник: данные авторов.

Таблица 4 / Table 4

Результаты Z-преобразования Фишера / Fisher Z-transform results

Корреляции	Группа 18-24 лет	Группа 25-40 лет	Значение Z	Уровень значимости
Самооценка и ОцВн	0.448	0.668	-1.33	0.092
Самооценка и УПТ	0.509	0.805	-2.256	0.012

Источник: данные авторов.

Таблица 4 показывает, что статистически значимая разница между корреляциями в двух группах определяется только между корреляциями самооценки и удовлетворённости параметрами тела. У более взрослых участниц исследования самооценка тесно взаимодействует с процессом непосредственного оценивания своей внешности, в отличие от более слабой связи этих параметров у более молодых участниц. Это показывает, что с возрастом роль влияния самооценки на самовосприятие своей внешности лишь возрастает.

Заключение

Результаты данного исследования демонстрируют скорее негативную динамику самовосприятия образа тела с возрастом. Чем старше становится человек, тем более далёким становится для него идеал красоты, что отражается в снижении удовлетворённости своим телом. Роль важности внешности с возрастом также снижается, что может указывать на компенсаторные явления в области самооценки и сни-

жение роли внешности в ценностной сфере личности. Отличия в самовосприятии образа тела у представителей изученных групп могут объясняться разным образом жизни и влиянием различных видов досуга. Так, приводятся данные о том, что более молодые люди проводят больше времени в интернете [13], что, в свою очередь, может повлиять на их представления об эталонной внешности [8]. Однако проблема разницы между типами досуга у разных возрастов с позиции их влияния на самовосприятие образа тела изучена комплементарно и требует дальнейшего исследования.

Вывод о сильной взаимосвязи между самооценкой и параметрами самовосприятия образа тела, которая только усиливается с возрастом, помогает выявить основное направление коррекционного воздействия на лиц с негативным восприятием своего тела – работу с повышением глобальной самооценки, которая поможет изменить взгляд на собственную внешность.

Статья поступила в редакцию 02.10.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Батурина Н. В., Зацепина О. А. Влияние социальной сети Instagram на восприятие образа тела у молодых женщин // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 7. С. 57–61.
2. Зацепина О. А., Горелова Г. Г., Батурина Н. В. Сравнительное исследование самовосприятия образа тела по гендерному признаку // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 656–660.
3. Algars M., Santtila P., Varjonen M. The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body image // Journal of aging and health. 2009. Vol. 21. № 8. P. 1112–1132.
4. Bailey K. A., Cline L. E., Gammage K. L. Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images // Body image. 2016. № 17. P. 88–99.
5. Faro J. M., Whiteley J. A., Hayman L. L. Body image quality of life related to light physical activity and sedentary behavior among young adults with overweight/obesity // Behavioral Sciences. 2021. Vol. 11. № 8. P. 111.
6. He J., Sun S., Zickgraf H. F. Meta-analysis of gender differences in body appreciation // Body image. 2020. № 33. P. 90–100.

7. Maryam S., Ifdil I. Relationship between body image and self-acceptance of female students // *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*. 2019. Vol. 3. № 3. P. 129–136.
8. Pollina-Pocallet M., Artigues-Barbera E., Tort-Nasarre G. Self-perception and self-acceptance are related to unhealthy weight control behaviors in Catalan adolescents: A cross-sectional study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 9. P. 49–76.
9. Quittkat H. L., Hartmann A. S., Dusing R. Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan // *Frontiers in psychiatry*. 2019. № 10. P. 864.
10. Rocha L. M., Terra N. Body image in older adults: a review // *Scientia Medica*. 2013. Vol. 23. № 4. P. 255–261.
11. Ryding F. C., Kuss D. J. The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research // *Psychology of Popular Media*. 2020. Vol. 9. № 4. P. 4–12.
12. Saiphoo A. N., Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance // *Computers in human behavior*. 2019. № 101. P. 259–275.
13. Shang Y., Xie H. D., Yang S. Y. The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem // *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. P. 2–9.
14. Zipfel S., Schmidt U., Giel K. E. The hidden burden of eating disorders during the COVID-19 pandemic // *The Lancet Psychiatry*. 2022. Vol. 9. № 1. P. 9–11.

REFERENCES

1. Baturina N. V., Zacepina O. A. [The influence of the social network Instagram on the perception of body image among young women]. In: *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 2021, no. 7, pp. 57–61.
2. Zacepina O. A., Gorelova G. G., Baturina N. V. [Comparative study of self-perception of body image by gender]. In: *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft], 2022, no. 11 (213), pp. 656–660.
3. Algars M., Santtila P., Varjonen M. The adult body: how age, gender, and body mass index are related to body image. In: *Journal of aging and health*, 2009, vol. 21, no. 8, pp. 1112–1132.
4. Bailey K. A., Cline L. E., Gammage K. L. Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. In: *Body image*, 2016, no. 17, pp. 88–99.
5. Faro J. M., Whiteley J. A., Hayman L. L. Body image quality of life related to light physical activity and sedentary behavior among young adults with overweight/obesity. In: *Behavioral Sciences*, 2021, vol. 11, no. 8, p. 111.
6. He J., Sun S., Zickgraf H. F. Meta-analysis of gender differences in body appreciation. In: *Body image*, 2020, no. 33, pp. 90–100.
7. Maryam S., Ifdil I. Relationship between body image and self-acceptance of female students. In: *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 2019, vol. 3, no. 3, pp. 129–136.
8. Pollina-Pocallet M., Artigues-Barbera E., Tort-Nasarre G. Self-perception and self-acceptance are related to unhealthy weight control behaviors in Catalan adolescents: A cross-sectional study. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, no. 9, pp. 49–76.
9. Quittkat H. L., Hartmann A. S., Dusing R. Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. In: *Frontiers in psychiatry*, 2019, no. 10, p. 864.

10. Rocha L. M., Terra N. Body image in older adults: a review. In: *Scientia Medica*, 2013, vol. 23, no. 4, pp. 255–261.
11. Ryding F. C., Kuss D. J. The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. In: *Psychology of Popular Media*, 2020, vol. 9, no. 4, pp. 4–12.
12. Saiphoo A. N., Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. In: *Computers in human behavior*, 2019, no. 101, pp. 259–275.
13. Shang Y., Xie H. D., Yang S. Y. The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. In: *Frontiers in Psychology*, 2021, no. 12, pp. 2–9.
14. Zipfel S., Schmidt U., Giel K. E. The hidden burden of eating disorders during the COVID-19 pandemic. In: *The Lancet Psychiatry*, 2022, vol. 9, no. 1, pp. 9–11.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Зацепина Ольга Андреевна – аспирант, ассистент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета);
e-mail: oa.zatsep@gmail.com; ORCID: 0000-0002-7998-6399

Горелова Галина Газимовна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета);
e-mail: gal.gorelowa2015@yandex.ru ORCID: 0000-0002-5628-4415

Рыжкова Мария Игоревна – аспирант, ассистент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета (национального исследовательского университета);
e-mail: mariryzhk@mail.ru ORCID: 0009-0003-0352-7211

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Olga. A. Zatsepina – Postgraduate student, Assistant at the Department of General Psychology of Psychodiagnostics and Psychological Counseling of South Ural State University (National Research University);
e-mail: oa.zatsep@gmail.com ORCID: 0000-0002-7998-6399

Galina G. Gorelova – Dr. Sci. (Psychology), Prof. of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychological Counseling of South Ural State University (National Research University);
e-mail: gal.gorelowa2015@yandex.ru ORCID: 0000-0002-5628-4415

Maria Yu. Ryzhkova – Postgraduate student, Assistant at the Department of General Psychology of Psychodiagnostics and Psychological Counseling of South Ural State University (National Research University);
e-mail: mariryzhk@mail.ru ORCID: 0009-0003-0352-7211

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Зацепина О. А., Горелова Г. Г., Рыжкова М. Ю. Динамика изменения параметров самовосприятия образа тела (на примере женщин ранней и средней взрослости) // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. № 4. С. 81–89.

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-4-81-89

FOR CITATION

Zatsepina O. A., Gorelova G. G., Ryzhkova M. Yu. Dynamics of changes in parameters of self-perception of body image (using the example of women of early and middle adulthood). In: *Bulletin of State University of Education. Series: Psychological Sciences*, 2023, no. 4, pp. 81–89.

DOI: 10.18384/2949-5105-2023-4-81-89