

УДК 159.922

## СУБЪЕКТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗА ТЕЛА ДЕВУШЕК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ<sup>1</sup>

К.Н. Белогай<sup>а</sup>, И.С. Морозова<sup>а</sup>

<sup>а</sup> Кемеровский государственный университет, 650000, Россия, Кемерово, ул. Красная, д. 6

Проанализировано формирование образа тела в процессе психосоматического развития. Целью исследования является определение возрастной изменчивости образа тела девушек при переходе от подросткового к юношескому возрасту. Значимость проведенного исследования определяется необходимостью описать закономерности становления образа тела в неклинических выборках. Показано, что для выборок девочек-подростков 13–14 лет и девушек 19–20 лет характерно «нормативное недовольство» внешностью. Подростки характеризуются невысокой степенью принятия тела, разрывом между образами реального и идеального тела. Образ тела девушек постарше взаимосвязан с внешними стандартами и обратной связью, которую девушки получают от окружающих, в том числе значимых других – отца, матери, партнера. Использование методик «Формы тела» (The 34-item Body Shape Questionnaire) и «Комментарии о внешности» (Verbal Commentary on Physical Appearance Scale) позволяет выделить группу риска относительно ограничительного пищевого поведения.

**Ключевые слова:** образ тела; психосоматическое развитие; образ тела девочек-подростков; образ тела в период юности; «нормативное недовольство» внешностью; опросник «Комментарии о внешности» (Verbal Commentary on Physical Appearance Scale); опросник «Формы тела» (The 34-item Body Shape Questionnaire).

### Введение

В последние десятилетия психологи, социологи, педагоги и медики по всему миру все чаще обращаются к проблематике телесности. В соответствии с современными социокультурными стереотипами тело воспринимается как объект воздействия и манипуляций, из которого необходимо вылепить определенный идеал, транслируемый средствами массовой информации. В настоящее время повсеместно констатируются повышенный уровень внимания и крайняя степень недовольства своей внешностью у людей без физических дефектов и психических отклонений. В литературе введено понятие «нормативного недовольства» собственной внешностью [1], характерного для многих современных людей. Авторами аналитических работ и отдельных публикаций подробно обсуждается роль социокультурных влияний на самооценку внешности, фиксируется наличие активного давления социально-экономических стереотипов [2, 3].

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке ОГОН РФФИ в рамках научного проекта № 17-36-00016.

Исследования образа тела в России проводятся в основном в рамках клинической психологии, оставляя за рамками нормальное психосоматическое развитие в разные периоды онтогенеза. Подобную ситуацию можно объяснить феноменом «прозрачности» тела, суть которого в том, что тело «не замечается» субъектом, за исключением ситуаций болезни или освоения новых действий [4]. Следует отметить, что термин «психосоматическое развитие» был введен В.В. Николаевой с соавт. около 20 лет назад и используется для обозначения процесса закономерного становления механизмов психологической регуляции телесных функций, действий и феноменов. Содержание этого процесса заключается в освоении знаково-символических форм регуляции, трансформирующей природно-заданные потребности, телесные функции либо создающей новые психосоматические феномены [5]. Однако исследования нормальной телесности в России только начинаются, большая часть работ по-прежнему выполняется на клинической выборке.

На титульной странице журнала «Body image» («Образ тела») образ тела определяется как многогранный концепт, который описывает восприятие и отношение людей к собственному телу, особенно, хотя и не только, к внешнему облику [6]. По нашему мнению, образ тела представляет собой результат психосоматического развития человека, отражение психикой субъекта своего тела, интегрирующее информацию от органов чувств, экстеро-, проприо- и интероцептивные ощущения, а также представления, идеи и переживания, связанные с телом.

В 80–90 гг. прошлого века доминирующей считалась точка зрения, согласно которой наиболее явно самооценка, самоуважение и образ тела детерминируют друг друга в период полового созревания, а большинство подростков недовольны своим телом и внешностью [7].

Однако в последние десятилетия эта проблема помолодела. В Вестнике американской некоммерческой организации Common Sense Media 2015 г., посвященном влиянию СМИ на образ тела детей и подростков, обобщены данные ряда американских исследований на эту тему. Исследования показывают, что около 30% детей 5–6 лет выбирают изображение своего тела тоньше реального. Шестилетние дети слышали о диетах и в некоторых случаях пробовали их. 26% пятилетних детей рекомендуют диету (есть меньше, есть здоровую пищу) для людей с избыточным весом, а к семи годам каждый четвертый ребенок сталкивался с каким-то ограничительным пищевым поведением [8]. Младшие школьники в современном обществе демонстрируют неудовлетворенность своим телом. Только 12,1% первоклассников удовлетворены своим телом, а среди 38 детей с нормальным весом 89,5% были недовольны своим текущим размером тела [7].

Особое место в изучении образа тела в контексте возрастной психологии занимают кросскультурные исследования. Например, К. Holmqvist с соавт. отмечают, что аргентинские и шведские подростки демонстрируют примерно одинаковый уровень принятия тела, хотя аргентинские девочки в большей степени подвержены диетам и демонстрируют большую озабо-

ченность весом по сравнению со шведскими сверстницами. Авторы связывают такие результаты с тем, что в Швеции широко обсуждаются негативные последствия жестких диет [9].

Для подростков и молодых людей сегодня признаками здоровья и красоты считаются стройность и низкий вес, от них напрямую зависят самооценка, самочувствие и даже психическое и физическое здоровье молодых людей. В этом случае культура формирует у человека установку быть худым и стройным. Предполагается, что человек, чья фигура не укладывается в стандарты красоты, не обладает силой воли и самоконтролем. Ограничительное пищевое поведение становится способом заслужить признание окружающих, быть принятым в референтной группе. Т.О. Новикова, М.Л. Захарова, Е.В. Михайлова показывают, что девушкам с ограничительным типом пищевого поведения свойственны самокритичность и негативное самоотношение, определяющие их неудовлетворенность собственным телом. Для обретения уверенности в своей телесной привлекательности им важны позитивная оценка и одобрение окружающих. Реальное самовосприятие оказывается противопоставленным идеальному образу себя и собственного тела. Худоба кажется средством достижения успеха и любви. В своем поведении при выборе способов взаимодействия с окружающими в восприятии себя они руководствуются иррациональными установками. У девушек с ограничительным типом пищевого поведения выявлена более высокая напряженность механизмов психологической защиты, что может говорить об их большей эмоциональной напряженности, а также о недостаточности и малой эффективности использования копинг-стратегий в ситуации борьбы со стрессом [10].

А.Б. Холмогорова, А.А. Дадеко обнаруживают, что эмоциональное неблагополучие в виде симптомов депрессии и тревоги более выражено в группах девушек и юношей, занимающихся коррекцией фигуры, по сравнению с молодыми людьми, не вовлеченными в эту деятельность. Юноши, занимающиеся бодибилдингом, по степени выраженности симптомов депрессии и тревоги представляют собой наиболее неблагоприятную группу [11].

В англоязычных исследованиях образа тела, выполненных в русле психологии развития, акцент делается на систему факторов, определяющих становление рассматриваемого феномена. Показано, что образ тела детей и подростков формируется под влиянием семейной среды, наличия особенностей или дефектов внешности, отношения сверстников, цифровых и традиционных СМИ и рекламы, индустрии моды и культурных традиций. Исследователи констатируют, что социальные сети оказывают все большее влияние на образ тела, особенно когда подростки и юноши публикуют и просматривают фотографии себя и других в социальных сетях [12]. На формирование негативного образа тела влияют такие факторы, как давление со стороны семьи, сверстников или СМИ по поводу внешности, желание вписаться в стандарты красоты, отличие собственного веса или форм от большинства сверстников, высокий перфекционизм при интернальном локусе контроля, низкая самооценка или депрессия, принадлежность к

определенным группам (например, спортсменам, танцовщицам), для которых важен определенный тип тела и вес, наличие физических недостатков.

Внимание исследователей привлекают гендерные особенности формирования образа тела подростков. Например, показано, что шведские девочки испытывают больше проблем в отношении к своему телу по сравнению с мальчиками. Однако гендерные различия уменьшаются в группе подростков с позитивным образом тела. Такие подростки больше сосредоточены не на внешнем виде тела, а на его функциональных возможностях, и более гибко определяют «красивое» тело. Они критично относятся к образу идеального тела, демонстрируемому в СМИ, и считают его «нереалистичным». Особенно это касается мальчиков [13]. Таким образом, мы считаем необходимым обосновать возможность сделать образ тела более позитивным, если формировать критичность в восприятии подростков. Одновременно предоставление подросткам альтернативных взглядов на красоту может быть полезно в пропаганде позитивного образа тела.

Для англоязычных исследований образа тела характерно описание не только подростков и юношей с нарушениями пищевого поведения, но и обычных «среднестатистических» подростков. Однако на российской выборке такие данные только начинают появляться, что связано, среди прочего, с недостатком диагностического инструментария.

Целью настоящего исследования стал анализ субъективных характеристик образа тела девушек на разных этапах психосоматического развития: в подростковом возрасте (13–14 лет) и в период юности (19–20 лет).

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании возрастной изменчивости образа тела приняли участие 60 девочек-подростков в возрасте 13–14 лет и 34 девушки 19–20 лет. Таким образом, в работе участвовали девушки в период пубертата и девушки в момент перехода от юности к ранней взрослости. Данные возрастные границы выборки были обусловлены спецификой определения пубертатного периода, нижняя граница которого физиологична, а верхняя гораздо труднее определима и связывается в большей степени не с физиологическими, а с социальными параметрами. Все девочки-подростки – учащиеся кемеровских школ, старшие девушки – студентки Кемеровского государственного университета.

Для получения данных использовались опросные, проективные методы, а также глубинное интервью.

В методике «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» Е.В. Белугиной [14] девочки-подростки и девушки должны были по десятибалльной шкале оценить степень удовлетворенности внешним обликом в 5, 10 лет, в настоящий момент времени, старшие девушки также оценивали удовлетворенность своим телом в 15 лет.

В настоящее время русскоязычных методик, подходящих для исследования неклинических выборок, не так много, поэтому в ходе работы нами

были переведены две англоязычные методики и разработана психосемантическая методика. Методика «Мое тело» К.Н. Белогай [15], сконструированная по типу личностного дифференциала, содержала такие шкалы, как оценка тела, функциональные характеристики (сила, гибкость и т.п.), активность и оценка телосложения.

Для сбора данных были переведены две англоязычные методики Verbal Commentary on Physical Appearance Scale [16] и The 34-item Body Shape Questionnaire [17]. Методика «Комментарии о внешности» (КОВ) была разработана с целью определения степени влияния комментариев окружающих людей на образ тела человека. Разные версии опросника содержат разное число утверждений о внешности, например «Твой вес изменился?» или «Эта одежда тебя полнит». Заполняющий опросник человек в разных вариантах должен оценить, как часто он слышал подобные комментарии за определенный промежуток времени, предшествующий опросу. Мы использовали версию D (Appendix D. Two-year Version of the 24-item VCOPAS), включающую 24 комментария. В данной версии необходимо оценить частоту услышанных за последние два года комментариев и свои эмоциональные реакции на них. Вторая часть опросника содержит пустые пять строк, куда участники опроса должны записать комментарии о внешности, которые не встречались в перечне, но звучат в их адрес, оценить их частоту и свою эмоциональную реакцию на них.

Вторая переведенная методика – «Формы тела» – предназначалась для оценки обеспокоенности человека своим весом, а точнее, формами тела. Методика также имеет несколько версий – краткие и полные варианты. Мы использовали полную версию опросника из 34 пунктов, с каждым из которых участник опроса выражает согласие / несогласие по шестибалльной шкале (от варианта «никогда» до варианта «постоянно»). При заполнении опросника необходимо оценить отношение к своему телу (мысли, чувства, беспокойство, переживания относительно веса и форм) в последние четыре недели перед обследованием. Суммирование баллов дает общий показатель обеспокоенности формами тела. Переведенные нами методики использовались только в группе девушек 19–20 лет и не заполнялись девочками-подростками, так как авторы приводят данные о возможности их использования, начиная со старшего подросткового возраста.

Участницам исследования давалась проективная методика «Автопортрет» со следующей инструкцией: «Нарисуйте, пожалуйста, при помощи цветных карандашей или фломастеров сначала то, каким вы видите свое тело и затем то, каким бы вы хотели, чтобы оно было».

Все участницы исследования также участвовали в интервью, направленном на получение информации о росте, весе (для расчета индекса массы тела (ИМТ), особенностях менструального цикла, собственном отношении к телу (в том числе спрашивалось о желании что-либо изменить в теле), отношении к телу со стороны значимых людей (матери, отца, сексуального партнера – для более старших девушек) и образе жизни испытуемых (использование диет или иных вариантов ограничительного пищевого по-

ведения, занятия спортом или танцами), мы также просили оценить в процентах соответствие своего тела собственным идеалам и принятым в обществе стандартам.

Обследование проводилось индивидуально. У респондентов предварительно устно спрашивали согласие участвовать в исследовании, информировали их о том, что они могут завершить обследование в любой момент. Участницам исследования пояснялись процедура и цель исследования; инструкция к каждой методике предъявлялась в устной и письменной форме. Время выполнения методик не ограничивалось. Для обработки полученных данных применялась программа STATISTICA 6.0.

### Обсуждение результатов

В табл. 1 представлены результаты исследования образа тела девочек-подростков.

Таблица 1

#### Описательные статистики для группы девочек-подростков

Параметры	Среднее значение	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Объективные характеристики				
Вес	51,77	40,0	71,0	5,31
Рост	163,42	153,0	175,0	5,14
ИМТ	19,5	15,8	25,2	1,5
Соответствие тела современным стандартам, %	60,10	0,1000	99,00	23,49
Соответствие тела собственным стандартам, %	63,23	0,0000	100,00	24,59
Субъективные характеристики по методике «Мое тело» К.Н. Белогай				
Оценка тела	4,10	-15,00	13,00	6,59
Функциональные характеристики	3,25	-14,00	18,00	7,32
Активность	1,60	-9,00	11,00	4,28
Оценка телосложения	-0,62	-9,00	7,00	4,72
Субъективные характеристики по методике Е.В. Белугиной				
Степень удовлетворенности внешним обликом в 5 лет	8,82	1,00	10,00	2,01
Степень удовлетворенности внешним обликом в 10 лет	7,38	1,00	10,00	2,44
Степень удовлетворенности внешним обликом в настоящий момент	5,67	1,00	10,00	2,53

*Примечание.* Минимум и максимум в показателях роста, веса и индекса массы тела (ИМТ) принадлежат разным участникам исследования.

Индекс массы тела (ИМТ) укладывается в возрастную норму, однако несколько девочек-подростков имеют сниженный индекс, несколько – повышенный. Группа подростков крайне неоднородна по показателям «процент соответствия собственным идеалам и внешним стандартам». Пять процентов девочек поставили в этих вопросах значения 0, 10%, что, на наш взгляд, свидетельствует о наличии у данной группы высокого риска в от-

ношении анорексии. Средние значения по этим параметрам составили 60,1 и 63,23%, т.е. соответствие собственным идеалам несколько выше. Подростки демонстрируют самую низкую степень удовлетворенности своим телом в настоящий момент времени (по сравнению с ретроспективными оценками тела в дошкольном и младшем школьном возрасте), что является, на наш взгляд, вполне закономерным. Показатели принятия тела, оценка внешности, функциональных характеристик, телосложения и активности не являются высокими, хотя по этим показателям группа подростков неоднородна.

Судя по данным анкетного опроса, 72% подростков хотели бы что-то изменить в своем теле. Чаще речь идет о желании изменить талию, рост (8% подростков хотели бы стать выше) и вес (12% подростков хотели бы похудеть). 28% опрошенных хотели бы изменить в своем теле «все».

Анализируя рисунки девочек-подростков, мы обнаружили существенный разрыв между реальным и идеальным образом тела. В некоторых случаях реальное тело изображено одним цветом, идеальное – несколькими. В других случаях рисунок идеального тела выполнен реалистично, а реального – крайне схематично (по типу «палка, палка, огуречик»). У 40% девочек идеальное тело подчеркнуто женственно по сравнению с реальным – изображено в платье, юбке, с длинными волосами, аксессуарами.

Отметим, что у девочек оценка соответствия собственным идеалам положительно коррелирует с оценкой соответствия внешним стандартам (коэффициент корреляции 0,70 при  $p \leq 0,01$ ).

Соотнося параметры методик с описанными оценками, мы обнаружили целый ряд взаимосвязей (табл. 2).

Таблица 2

**Значимые корреляции между параметрами методик  
в группе девочек-подростков ( $p \leq 0,01$ )**

Параметры	Соответствие тела собственным идеалам, %	Соответствие тела внешним стандартам, %
Оценка тела	0,59	0,58
Функциональные характеристики	0,42	0,36
Оценка телосложения	0,47	0,43
Степень удовлетворенности внешним обликом в 10 лет	0,35	0,37
Степень удовлетворенности внешним обликом в настоящий момент	0,55	0,38

Принятие тела, оценка функциональных характеристик, телосложения положительно коррелируют как с соответствием собственным идеалам, так и с соответствием внешним стандартам ( $p \leq 0,01$ ).

Степень удовлетворенности внешним обликом в младшем школьном возрасте и в настоящий момент также положительно коррелируют с рассматриваемыми параметрами ( $p \leq 0,01$ ).

Принятие тела в группе девочек-подростков положительно коррелирует с мнением матери о теле дочери (коэффициент ранговой корреляции 0,33 при  $p \leq 0,05$ ).

Рассмотрим результаты исследования образа тела девушек 19–20 лет (табл. 3).

Таблица 3

**Описательные статистики для группы девушек 19–20 лет**

Параметры	Среднее значение	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Объективные характеристики				
Вес	57,85	41,0	90,0	10,22
Рост	165,5	151,0	178,0	7,13
ИМТ	21,2	15,62	31,14	3,41
Соответствие тела современным стандартам, %	54,53	10,00	90,00	20,65
Соответствие тела собственным стандартам, %	64,06	0,00	100,00	23,38
Субъективные характеристики по методике «Мое тело» К.Н. Белогай				
Оценка	5,85	–14,00	15,00	7,15
Функциональные характеристики	6,65	–11,00	20,00	8,25
Активность	1,85	–8,00	10,00	5,11
Оценка телосложения	–0,29	–9,00	8,00	4,52
Субъективные характеристики по методике Е.В. Белугиной				
Степень удовлетворенности внешним обликом в 5 лет	9,18	5,00	10,00	1,45
Степень удовлетворенности внешним обликом в 10 лет	7,79	1,00	10,00	2,16
Степень удовлетворенности внешним обликом в 15 лет	5,79	1,00	10,00	2,46
Степень удовлетворенности внешним обликом в настоящий момент	7,09	2,00	10,00	2,14

*Примечание.* Минимум и максимум в показателях роста, веса и индекса массы тела (ИМТ) принадлежат разным участникам исследования.

Средний показатель индекса массы тела в рассматриваемой группе в норме, однако есть девушки с пониженным и повышенным индексом. Как и группа подростков, группа девушек в период юности неоднородна в отношении соответствия собственным идеалам и внешним стандартам. При этом соответствие внешним стандартам немного ниже, а собственным идеалам – выше по сравнению с подростками. Показатели принятия тела, функциональных характеристик, телосложения и активности не являются высокими, хотя по этим показателям группа девушек неоднородна.

При соотнесении результатов опросных и проективных методик с тем, как, на взгляд участниц, оценивают их близкие – мать, отец и партнер, – мы обнаружили, что показатели методик «Формы тела» и «Комментарии о внешности» коррелируют как с оценками матери, так и отца. В последнем случае взаимосвязей больше. Чем выше, по мнению дочери, оценивает ее отец, тем меньше у девушки обеспокоенность формами, меньше частота отмеченных комментариев о внешности, а эмоциональная реакция на комментарии более позитивна (вопрос задавался относительно настоящего времени, детства и подросткового возраста). Чем выше, по мнению дочери,

в настоящее время оценивает ее тело мать, тем меньше частота отмеченных комментариев о внешности. Чем выше тело девушки оценивает партнер, тем меньше частота отмеченных комментариев о внешности (табл. 4).

Таблица 4

**Корреляции между показателями методик КОВ и «Формы тела» и оценкой тела значимыми людьми (значимы при  $p \leq 0,05$ )**

Параметры	Как оценивали (оценивают) тело девушки значимые другие				
	Мать в настоящее время	Отец в детстве	Отец в подростковом возрасте	Отец в настоящее время	Партнер
Частота комментариев (методика КОВ)	-0,40	-0,36	-0,37	-0,40	-0,40
Эмоциональная реакция (методика КОВ)			-0,34		
Обеспокоенность формами тела (методика «Формы тела»)			-0,37	-0,39	

При соотношении результатов методик с тем, насколько, по мнению девушки, ее тело соответствует внешним стандартам и собственным идеалам, мы обнаружили корреляции частоты комментариев о внешности, эмоциональной реакции на комментарии и обеспокоенности формами тела только с первой оценкой. Чем больше, по мнению девушки, соответствие ее тела существующим стандартам, тем меньше отмеченная частота комментариев о внешности, более позитивна реакция на них и ниже обеспокоенность формами тела. Значимых корреляционных связей ( $p \leq 0,05$ ) между указанными параметрами и собственными идеалами обнаружено не было (табл. 5). Полученные результаты показывают, что для молодых девушек в формировании образа тела крайне значимы внешние стандарты красоты и обратная связь, которую они получают относительно тела от окружающих.

При этом у девушек 19–20 лет, как и у подростков, оценка соответствия собственным идеалам положительно коррелирует с оценкой соответствия внешним стандартам (коэффициент корреляции 0,52 при  $p \leq 0,01$ ).

Таблица 5

**Корреляции между показателями методик КОВ и «Формы тела» и соответствием тела внешним / внутренним стандартам ( $p \leq 0,05$ )**

Параметры	Соответствие тела внешним стандартам	Соответствие тела собственным идеалам
Частота комментариев (методика КОВ)	-0,40	–
Эмоциональная реакция (методика КОВ)	-0,33	–
Обеспокоенность формами тела (методика «Формы тела»)	-0,39	–

Теми девушками, которые выше оценивают свою внешность, идеальное тело чаще изображается с какими-то атрибутами женственности. Например, с длинными волосами у рисунка идеального тела и короткой стриж-

кой у рисунка реального тела, или реальное тело изображено в брюках, идеальное – в платье или юбке (коэффициент ранговой корреляции составил  $-0,34$  при  $p \leq 0,05$ ). Часть молодых девушек прорисовывает в изображении идеального тела «рельеф» (например, «кубики» пресса), для этой группы степень принятия тела значимо ниже (коэффициент ранговой корреляции составил  $-0,34$  при  $p \leq 0,05$ ). Большой разрыв между рисунками реального и идеального тела характерен для девушек с более высокими показателями отраженного самоотношения, т.е. им чаще кажется, что окружающие оценивают их критично.

Рассмотрим данные корреляционного анализа между шкалами методик КОВ (VKOPAS) и «Формы тела» (табл. 6). Чем больше число и частота комментариев о внешности, тем более выражена негативная реакция девушки. Чем больше дополнительных комментариев она отмечает и чем выше их частота, тем также более выражена негативная эмоциональная реакция. Кроме того, у девушек, сосредоточенных на формах своего тела, отмечаются большее число комментариев и более выраженная негативная реакция на них. Возможно, результаты можно объяснить при помощи феномена «больного пальца» – озабоченность собственным телом, его размерами и формами заставляет респонденток обращать внимание на комментарии в свой адрес и расстраиваться по этому поводу. Хотя верной может быть и обратная ситуация – чем чаще девушка слышит комментарии по поводу внешности, тем больше она беспокоится по поводу тела и его форм. Этот вопрос требует дополнительного исследования.

Таблица 6

**Корреляции «объективных» и «субъективных» характеристик образа тела (значимы при  $p \leq 0,001$ )**

Параметры	Частота комментариев (методика КОВ)	Эмоциональная реакция (методика КОВ)	Частота доп. комментариев (методика КОВ)	Эмоциональная реакция на доп. комментарии (методика КОВ)	Обеспокоенность формами тела (методика «Формы тела»)
Частота комментариев (методика КОВ)		0,92	0,69	0,65	0,87
Эмоциональная реакция (методика КОВ)			0,54*	0,61	0,91
Частота дополнительных комментариев (методика КОВ)				0,78	0,47*
Эмоциональная реакция на дополнительные комментарии (методика КОВ)					0,57
Рост	$-0,37^{**}$	$-0,36^{**}$		$-0,38^{**}$	$-0,40^{**}$
ИМТ	$0,39^{**}$				

Примечание. \* –  $p \leq 0,01$ , \*\* –  $p \leq 0,05$ .

Мы также обнаружили корреляции показателей методик КОВ и «Формы тела» с ростом и индексом массы тела. Девушки с более высоким ИМТ указывают на большее число комментариев о внешности и их большую частоту ( $p \leq 0,05$ ). При этом все обсуждаемые показатели, кроме частоты дополнительных комментариев о внешности, ниже у более высоких девушек ( $p \leq 0,05$ ).

Опираясь на нормы, полученные для англоязычной выборки по методике «Формы тела» (для российской выборки их пока нет), мы выделили группу девушек с отсутствием обеспокоенности формами и средней обеспокоенностью и сравнили их между собой. Поскольку группы получились небольшими, эти данные рассматриваются как предварительные. Оказалось, что указанные группы значительно различаются только по эмоциональным реакциям на комментарии о внешности. Во второй группе отмечается более негативная реакция на комментарии (различия значимы при  $p \leq 0,02$ ).

Сравнивая группы девочек-подростков и девушек в период юности, мы получили следующие результаты. Функциональные характеристики и внешность выше оцениваются в период юности по сравнению с подростковым возрастом (табл. 7). Оценки активности, телосложения и принятие тела различаются незначимым образом.

Таблица 7

**Сравнение выборочных средних в разных возрастных группах**

Методика «Моё тело»	Среднее значение (подростковый возраст)	Среднее значение (юность)	t-знач.	p
Функциональные характеристики	3,23	6,6	-2,0	0,04

Корреляционные матрицы похожи в двух группах – чем выше ретроспективно девушки оценивают удовлетворенность своим телом в детстве, тем больше степень принятия тела в настоящий момент, оценка внешности и функциональных характеристик (табл. 8, 9).

Таблица 8

**Корреляции между степенью удовлетворенности телом и шкалами методики «Мое тело» в подростковом возрасте ( $p \leq 0,05$ )**

Методика «Мое тело»	Степень удовлетворенности телом		
	в 5 лет	в 10 лет	в настоящий момент
Оценка тела	0,322160	0,380349	0,590969
Функциональные характеристики	0,380179		

Таблица 9

**Корреляции между степенью удовлетворенности телом и шкалами методики «Мое тело» в юношеском возрасте ( $p \leq 0,05$ )**

Методика «Мое тело»	Степень удовлетворенности телом			
	в 5 лет	в 10 лет	в 15 лет	в настоящий момент
Оценка тела	0,451322	0,485325	0,533132	0,550740
Функциональные характеристики	0,389138	0,367268	0,394254	

Меньшее число взаимосвязей в подростковом возрасте может быть связано с серьезными преобразованиями, которые тело девочки-подростка претерпевает в этот период. По мере взросления постепенно происходит повышение интегрированности образа тела, он становится более целостным.

### **Выводы**

Образ тела представляет собой продукт отражения психикой субъекта своего тела. На формирование образа тела влияют многие факторы: семейная среда, наличие особенностей или дефектов внешности, отношение сверстников, СМИ и реклама, индустрия моды и культурные традиции. Образ тела начинает формироваться с рождения человека. В раннем и дошкольном детстве дети формируют его под влиянием ролевых моделей, сравнивая себя с другими людьми, принимая те или иные образы сверстников и взрослых в качестве нормативных. К подростковому возрасту ситуация во многих случаях усугубляется, и все большее число девочек-подростков и девушек недовольно своим телом, имеет искаженный его образ, вплоть до развития анорексии и других нарушений пищевого поведения.

Результаты проведенного эмпирического исследования показывают, что девочки-подростки 13–14 лет характеризуются невысокой степенью принятия тела, существенным разрывом между образами реального и идеального тела. Оценки внешности, функциональных характеристик тела, его принятие связаны как с внешними, так и с внутренними стандартами подростков. При этом те и другие стандарты тесно увязаны друг с другом. Принятие тела взаимосвязано с тем, как, по мнению девочек, воспринимают их матери.

Образ тела девушек в период юности взаимосвязан с внешними стандартами и обратной связью, которую девушки получают от окружающих, в том числе значимых других – отца, матери, партнера. Внешние и внутренние стандарты в этой группе также увязаны друг с другом. Обеспокоенность формами тела больше связана с оценками, которые, по мнению девушек, дает им отец.

Сравнивая образ тела девушек в разные возрастные периоды, мы обнаруживаем сходные параметры в принятии тела, лишь оценки функциональных характеристик тела возрастают у девушек с возрастом. Образ тела становится несколько более интегрированным к 19–20 годам по сравнению с началом подросткового возраста.

В целом обследованные группы девушек как подросткового, так и юношеского возраста демонстрируют «нормативное недовольство» телом, что подтверждает исследования, проведенные на европейских и американских выборках.

Использование на русскоязычной выборке методик The 34-item Body Shape Questionnaire и Verbal Commentary on Physical Appearance Scale показало, что шкалы методик положительно коррелируют между собой. При этом методика «Формы тела» позволяет, на наш взгляд, отдифференциро-

вать группу риска в отношении склонности к формированию ограничительного пищевого поведения, однако необходимо больше данных для того, чтобы определить нормы для русскоязычной выборки. При заполнении методики «Комментарии о внешности» русские девушки отмечают значительно меньше комментариев по сравнению с американскими. Возможно, для русскоязычной выборки нужно подобрать содержательно другие комментарии, опираясь на варианты, предложенные самими участницами исследования.

### *Литература*

1. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности : пер. с англ. СПб. : Питер, 2009. 256 с.
2. Herbozo S., Tantleff-Dunn S., Gokee-Larose J., Thompson J.K. Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis // *Eating Disorders*. 2004. Vol. 12. P. 21–34. DOI: 10.1080/10640260490267742.
3. Суэми В., Фернхем А. Психология красоты и привлекательности : пер. с англ. СПб. : Питер, 2009. 240 с.
4. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М. : Смысл, 2002. 287 с.
5. Николаева В.В., Арина Г.А. От традиционной психосоматики психологии телесности // *Вестник Московского университета*. Сер. 14. Психология. 1996. Т. 2. С. 8–18.
6. *Body Image : an International Journal of Research*. URL: <https://www.journals.elsevier.com/body-image> (дата обращения: 27.02.2018).
7. Davis D.S., Sbrocco T., Williams J. Understanding body image in African American and Caucasian first-graders: a partnership with the YMCA // *Prog Community Health Partnersh*. 2009. Vol. 3 (4). P. 277–286. DOI: 10.1353/cpr.0.0092.
8. *Children, Teens, Media, and Body Image // A Common Sense Media Research Brief*. URL: <https://www.commonsensemedia.org/research/children-teens-media-and-body-image> (accessed: 27.02.2018).
9. Holmqvist K., Lunde C., Frisén A. Dieting behaviors, body shape perceptions, and body satisfaction: Cross-cultural differences in Argentinean and Swedish 13-year-olds // *Body Image*. 2007. Vol. 4. P. 191–200. DOI: 10.1016/j.bodyim.2007.03.001.
10. Новикова Т.О., Захарова М.Л., Михайлова Е.В. Представления о собственном теле у девушек с ограничительным типом пищевого поведения // *Медицинская психология в России : электрон. науч. журн*. 2015. № 5 (34). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_5\\_34/nomer01.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_5_34/nomer01.php) (дата обращения: 01.03.2018).
11. Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // *Медицинская психология в России : электрон. науч. журн*. 2010. № 3. URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2010\\_3\\_4/nomer/nomer13.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php) (дата обращения: 03.03.2018).
12. Cohena R., Newton-Johna T., Slaterb A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women // *Body Image*. 2017. Vol. 23. P. 183–187.
13. Holmqvist K., Lunde, C., Frisén, A. Dieting behaviors, body shape perceptions, and body satisfaction: Cross-cultural differences in Argentinean and Swedish 13-year-olds // *Body Image*. 2007. Vol. 4. P. 191–200. DOI: 10.1016/j.bodyim.2007.03.001.
14. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни : дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 2003. 199 с.
15. Белогой К.Н. Материнство и телесность женщины. Кемерово, 2014. 240 с.
16. Herbozo S. The development and validation of the Verbal Commentary on Physical Appearance Scale // *Graduate Theses and Dissertations*. 2004. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/1077> (accessed: 15.01.2018).

17. Cooper P.J., Taylor M.J., Cooper Z., Fairburn C.G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire // *International Journal of Eating Disorders*. 1986. Vol. 6. P. 485–494.

*Поступила в редакцию 05.04.2018 г.; повторно 09.10.2018 г.;  
повторно 18.05.2019 г.; принята 20.08.2019 г.*

**Белогай Ксения Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития Кемеровского государственного университета.

E-mail: belogai@mail.ru

**Морозова Ирина Станиславовна** – доктор психологических наук, профессор, директор института образования, заведующая кафедрой акмеологии и психологии развития Кемеровского государственного университета.

E-mail: ishmorozova@ya.ru

**For citation:** Belogaj, K.N., Morozova, I.S. Subjective Characteristics of Body Image at Different Stages of Psychosomatic Development. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology*. 2019; 74: 167–182. doi: 10.17223/17267080/74/11. In Russian. English Summary

## **Subjective Characteristics of Body Image at Different Stages of Psychosomatic Development**

**K.N. Belogaj<sup>a</sup>, I.S. Morozova<sup>a</sup>**

<sup>a</sup> *Kemerovo State University, 6, Krasnaya St., Kemerovo, 650000, Russian Federation*

### **Abstract**

The article presents the results of the body image study at different stages of psychosomatic development: in adolescence and youth. The study involved 60 girls aged from 13 to 14 and 34 girls aged from 19 to 20. For the data collection we used the questionnaire and projective techniques, such as "Life Dynamics of Satisfaction with the External Image" by Elena V. Belugina, the method "My body" by K.N. Belogaj, the projective technique "Self-portrait", the method "Body Image", the questionnaires "Verbal Commentary on Physical Appearance Scale" and "The 34-item Body Shape Questionnaire". All participants of the study also filled out a questionnaire aimed at obtaining information on height, weight, features of the menstrual cycle, their own attitude to the body, the attitude to the body of significant people and their way of life. We also asked to assess the percentage of compliance of their body with their own ideals and standards accepted in society.

The groups of girls surveyed demonstrate "normative discontent" with their bodies. Most girls are characterized by a low degree of the body acceptance, a significant gap between the images of a real and ideal body. Appraisals of appearance, functional characteristics of the body, its acceptance are connected both with external standards, and with the internal standards of adolescents. At the same time, these and other standards are closely linked with each other. The acceptance of the body is interlinked with how, in the opinion of the girls, it perceives their mothers.

The body image of older girls is interconnected with external standards and feedback, which girls receive from others, including significant others - father, mother, or a partner. External and internal standards in this group are also linked to each other. Concerns about the body shape are more connected with the assessments that, according to the girls, their fathers give them.

Comparing the body image of girls in different age periods, we find similar parameters in the body's acceptance, only the evaluation of the appearance and functional characteristics of the body increases in girls with age. And the body image becomes somewhat more integrated to 19-20 years compared with the beginning of adolescence.

The use of the "34-item Body Shape Questionnaire" and "Verbal Commentary on Physical Appearance Scale" techniques in the Russian-language sample demonstrated that the method scales are positively correlated. These methods have made it possible to differentiate the risk group with regard to restrictive eating behavior. When filling out the "Comments on appearance" methodology, Russian girls notice significantly fewer comments compared to American ones. Perhaps for a Russian-language sample, you need to pick up meaningfully other comments, based on the options offered by the participants themselves.

**Keywords:** body image; psychosomatic development; body image of adolescent girls; body image in adolescence; "normative discontent" with appearance; "Verbal Commentary to the Appearance Scale" questionnaire; The 34-item Body Shape Questionnaire.

### References

1. Ramsey, N. & Harcourt, D. (2009) *Psikhologiya vneshnosti* [Psychology of Appearance]. Translated from English. St. Petersburg: Piter.
2. Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J. & Thompson, J.K. (2004) Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis. *Eating Disorders*. 12. pp. 21–34. DOI: 10.1080/10640260490267742
3. Suemi, V. & Fernham, A. (2009) *Psikhologiya krasoty i privilekatel'nosti* [Psychology of Beauty and Attractiveness]. Translated from English. St. Petersburg: Piter.
4. Tkhostov, A.Sh. (2002) *Psikhologiya telesnosti* [The psychology of physicality]. Moscow: Smysl.
5. Nikolaeva, V.V. & Arina, G.A. (1996) Ot traditsionnoy psikhosomatiki psikhologii telesnosti [From the traditional psychosomatics of the psychology of physicality]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya – Moscow University Psychology Bulletin*. 2. pp. 8–18.
6. Elsevier. (n.d.) *Body Image: an International Journal of Research*. [Online] Available from: <https://www.journals.elsevier.com/body-image> (Accessed: 27th February 2018).
7. Davis, D.S., Sbrocco, T. & Williams, J. (2009) Understanding body image in African American and Caucasian first-graders: a partnership with the YMCA. *Prog Community Health Partnersh*. 3(4). pp. 277–286. DOI: 10.1353/cpr.0.0092
8. Common Sense Media. (2015) *Children, Teens, Media, and Body Image. A Common Sense Media Research Brief*. [Online] Available from: <https://www.common Sense Media.org/research/children-teens-media-and-body-image> (Accessed: 27th February 2018).
9. Holmqvist, K., Lunde, C. & Frisén, A. (2007) Dieting behaviors, body shape perceptions, and body satisfaction: Cross-cultural differences in Argentinean and Swedish 13-year-olds. *Body Image*. 4. pp. 191–200. DOI: 10.1016/j.bodyim.2007.03.001
10. Novikova, T.O., Zakharova, M.L. & Mikhaylova, E.V. (2015) Perceptions of personal embodiment among girls with the restrictive type of disordered eating. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*. 5(34). [Online] Available from: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_5\\_34/nomer01.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_5_34/nomer01.php) (Accessed: 1st March 2018). (In Russian).
11. Kholmogorova, A.B. & Dadeko, A.A. (2010) Fizicheskiy perfektsionizm kak faktor rasstroystv affektivnogo spektra v sovremennoy kul'ture [Physical perfectionism as a factor in affective spectrum disorders in modern culture]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*. 3. [Online] Available from: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2010\\_3\\_4/nomer/nomer13.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php) (Accessed: 3rd March 2018).

12. Cohena, R., Newton-Johna, T. & Slaterb, A. (2017) The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*. 23. pp. 183–187. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002
13. Holmqvist, K., Lunde, C. & Frisén, A. (2007) Dieting behaviors, body shape perceptions, and body satisfaction: Cross-cultural differences in Argentinean and Swedish 13-year-olds. *Body Image*. 4. pp. 191–200. DOI: 10.1016/j.bodyim.2007.03.001
14. Belugina, E.V. (2003) *Otmoshenie k svoemu vneshnemu obliku v period serediny zhizni* [Relation to one's appearance in the middle of life]. Psychology Cand. Diss. Rostov on the Don.
15. Belogay, K.N. (2014) *Materinstvo i telesnost' zhenshchiny* [Motherhood and physicality of a woman]. Kemerovo: Kemerovo State University.
16. Herbozo, S. (2004) *The development and validation of the Verbal Commentary on Physical Appearance Scale*. Graduate Theses and Dissertations. [Online] Available from: <http://scholarcommons.usf.edu/etd/1077> (Accessed: 15th January 2018).
17. Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. & Fairburn, C.G. (1986) The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. 6. pp. 485–494. DOI: 10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O

Received 05.04.2019; Revised 09.10.2018;  
Revised 18.05.2019; Accepted 20.08.2019

**Ksenia N. Belogaj** – Associate Professor of the Department of Acmeology and Psychology of Development, Kemerovo State University. Cand. Sc. (Psychol.).

E-mail: belogi@mail.ru

**Irina S. Morozova** – Director of the Institute of Education, Head of the Department of Acmeology and Psychology of Development, Kemerovo State University. D. Sc. (Psychol.), Professor.

E-mail: ishmorozova@ya.ru