

людей к образу своего тела, было обнаружено, что половина рассмотренного контента отображала нереальные идеалы красоты и программировала сознание читателей на их достижение всеми доступными средствами. В статье К. Уолкер сообщается о том, что просмотр фото женщин, подвергшихся косметическим усовершенствованиям, стимулировал рост количества желающих преобразить себя при помощи пластической хирургии. Дополнительным провоцирующим условием для возникновения стремления к изменению своего тела является увлечение социальными сетями, подписка на многочисленные аккаунты, хроническая неудовлетворенность своей внешностью [3].

В-четвертых, рост спроса на тренинговые мероприятия различной тематики провоцирует подсознательное сравнение себя с другими, результат которого может быть как положительным, так и отрицательным. В этой связи следует сказать, что вызывает интерес исследование схожести или отличия опыта людей, пользующихся и не пользующихся психологическими услугами.

Чаще всего в исследованиях тело понимается как проявление физического «Я» личности. Такие исследователи, как Р. Бернс, У. Джеймс, Н. Рамси, В.В. Столин, Д. Харкорт и др. отмечали особую важность образа «Я», выделяя в нем физическую, психологическую и социальную сторону личности [4].

По мнению А.Г. Фаустовой, знание того, как конкретный человек организует процесс восприятия собственного тела и оценивает результат, дает доступ к его базовым представлениям о самом себе как отдельной, самостоятельной личности [5].

Что касается самоотношения, то С.Р. Пантилеев определял его как двухуровневое образование, включающее в себя эмоционально-ценностное отношение к себе и самооценку [6].

В.В. Столин под данным термином понимал отношение личности к своему «Я», в структуре которого наличествует самоуважение, самопринятие, самооценка, самоуверенность, самоунижение, аутосимпатия, любовь к себе, самообвинение [7].

Е.В. Селезнева определяет самоотношение как акмеологический феномен, который является важной детерминантой саморазвития и самоосуществления личности [8].

Н.Ф. Кравцова, опираясь на исследование теоретических и эмпирических материалов, выделяет три направления понимания этого психологического явления: как аффективного компонента самосознания, как черты личности, как компонента саморегуляции [9].

М.А. Кленова, исследуя самоотношение и готовность к риску, выделяет две особенности личности. Отношение к себе выступает фактором самоидентификации индивида, участвует в формировании его Я-концепции, поэтому, являясь предметом изучения, оно становится источником сведений о поведении человека, его причинах и следствиях [10].

Основываясь на результатах работ вышеупомянутых авторов, мы придерживаемся мнения, что тело и самоотношение входят в структуру Я-концепции и позволяют описать особенности личности.

На данный момент зарубежные и отечественные исследователи изучают отношение к своему телу у разных групп населения, выделяя сходства и различия в самовосприятии и самооценке индивидов, связанные с принадлежностью к определенному полу, возрасту, религиозными убеждениями, актуальной деятельностью и т. д.

В целом следует сказать, что в условиях современного развития технологий, средств массовой информации представления о теле у субъектов социума меняются. Причем, по нашему мнению, более всего подвержены влиянию новых веяний в мире красоты молодые девушки, так как поздний подростковый возраст, переходящий в раннюю взрослость, обычно сопровождается поступлением в университет, началом периода самостоятельной жизни и предполагает формирование критериев самоотношения к себе как личности и к своему телу.

Анализ современных исследований по данной проблематике позволил установить ряд факторов, влияющих на ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности индивида собственной внешностью: гендерный и возрастной аспект, влияние родителей и сверстников, социальные сети и средства массовой информации.

Т. Дэвидсон и М. МакКабе выявили, что девушки в целом воспринимают свой образ тела негативнее, чем юноши [11].

В исследовании С. Эмиртекин и др. отмечено, что эмоционально жестокое обращение в детстве способствует развитию склонности к проблемному использованию смартфонов в подростковом возрасте [12], также негативное отношение родителей к внешности подростка и издевки провоцируют рост тревоги по поводу своей внешности у мальчиков и у девочек [13]. Наоборот, поддержка со стороны родителей и их позитивное отношение к образу тела ребенка помогают подростку справиться с социальным прессингом, пережить буллинг и издевки со стороны индивидов среды социального взаимодействия [14].

Интересно, что использование социальных сетей способствует увеличению неудовлетворенности телом [15]. Так, например, исследование Peng С. и соавторов было организовано таким образом, чтобы выявить влияние зрительных стимулов на изменение сознательного поведения к своему телу. Итогом эксперимента стало зафиксированное повышение мотивации респондентов-

мужчин на занятия спортом и совершенствование своего тела после просмотра фотографий в социальных сетях, на которых были представлены люди, имевшие хорошую физическую форму [16].

Говоря о гендерных различиях в самовосприятии и самооценке индивидов, следует привести данные ряда исследователей, подтвержденные ими экспериментально. По мнению Е.А. Варлашкиной и Л.И. Дементий [17], К. Мюррей, Ригер, Берн и др. [18], женщины более склонны к критической оценке своей внешности. А.В. Хавыло и И.И. Еремина [19] отмечают, что у мужчин удовлетворенность телом связана с внешними характеристиками их жизни: возрастом, ростом и наличием детей. У женщин же первостепенным критерием оценки своего внешнего вида является вес. К.В. Шакура, Д.В. Зайцев в своем исследовании обнаружили, что женщины, начиная с подросткового возраста, в целом чаще недовольны своим телом, чем мужчины [20]. Т.Л. Деген, Н.А. Лужбина [21] отметили, что девочки-подростки, в большей степени удовлетворенные своим телом, включают в описание образа физического Я такие характеристики, как привлекательность лица, тела и внешнего облика, выразительность поведения, сексуальность [22]. Женский подростковый возраст является критической стадией развития идентичности, в которой усиливается озабоченность самооценкой [23] и усиливается чувство уязвимости в отношении адаптации [24]. Этот период развития совпадает с физическими изменениями, происходящими в период полового созревания, которые, как известно, негативно влияют на психологическую адекватность самовосприятия индивида и его самооценку.

Т.С. Пилишвили и В.С. Едименченко выявили связь удовлетворенности телом с самоуверенностью, самооценкой и самопринятием, а неудовлетворенность телом коррелирует с конфликтностью и самообвинением у женщин [25].

Итак, в последние годы растет количество работ, посвященных изучению удовлетворенности внешностью современными членами общества. Однако в аспекте связанности данного явления с наличием или отсутствием профессионального психологического сопровождения тема особенностей самоотношения и самовосприятия девушек остается недостаточно разработанной.

Целью нашего исследования стало изучение особенностей удовлетворенности своим телом у девушек, прибегающих к помощи профессионального психолога для коррекции психоэмоционального фона, и девушек, обходящихся без нее.

В состав выборки вошли 56 девушек – студенток Кубанского государственного университета, находившихся на разных этапах обучения. Из них 26 человек пользовались услугами психологической службы КубГУ, остальные – нет. Возраст респондентов варьировался от 17 до 22 лет.

В качестве методов исследования были использованы следующие:

1) тест-опросник «Самоотношение» В.В. Столыпина и С.Р. Пантелеева, позволяющий проанализировать такие параметры, как интегральное самоотношение, самоуважение, аутосимпатию, ожидаемое отношение от других, а также содержащий шкалы, направленные на исследование выраженности установок на внутренние действия в адрес «Я» испытуемого, а именно самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство, самообвинение, самоинтерес, самопонимание;

2) методика оценки уровня удовлетворенности собственным телом О.А. Скугаревского, которая позволяет определить самоотношение к собственному физическому «Я» на уровне общих параметров, по отношению к верхней (лицо, глаза, нос, уши, зубы, челюсть) или нижней части тела (ягодицы, таз, бедро, колени, нога, ступня), туловищу (шея, грудная клетка, грудь, спина, живот, руки, кисть), росту, коже и волосам;

3) первая часть методики для измерения самооценки Дембо – Рубинштейна, построенная на методе прямого действия.

Обработка собранных данных проводилась в программе Excel, SPSS Statistics 22.0.

Выборка респондентов не поддается нормальному распределению по критерию Шапиро-Уилка, были использованы непараметрические методы, применена корреляция Спирмена, Манна-Уитни для выявления значимости различий.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

В обеих группах респонденты обладают высокой и средней удовлетворенностью телом по всем шкалам. В группе девушек, не посещающих психологические консультации, были отмечены следующие средние данные по удовлетворенности телом: верхняя часть ($M = 4.9$, $SD = 0.78$), туловище ($M = 4.9$, $SD = 0.68$), нижняя часть ($M = 4.9$, $SD = 0.9$), кожа ($M = 4.7$, $SD = 1.35$), волосы ($M = 5.2$, $SD = 1.21$), рост ($M = 5.6$, $SD = 0.72$), общая удовлетворенность ($M = 4.9$, $SD = 0.63$).

Девушки, пользующиеся психологическими услугами профессионалов, характеризовались следующими средними данными по удовлетворенности своим телом: верхняя часть ($M = 4.5$, $SD = 1.10$), туловище ($M = 4.7$, $SD = 0.88$), нижняя часть ($M = 4.3$, $SD = 1.36$), кожа ($M = 4.0$, $SD = 1.67$), волосы ($M = 4.3$, $SD = 1.56$), рост ($M = 5.4$, $SD = 1.36$), общая удовлетворенность ($M = 4.6$, $SD = 1.10$). Значимых различий между группами индивидов, получающих и не получающих психологическую поддержку, обнаружено не было.

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Верхняя часть	.4005*	.443*	.435*	–	.488**	–	.563*
	Туловище	–	–	–	–	–	–	.532*
	Нижняя часть	.463*	–	.575**	.406*	.503*	–	.728*
	Кожа	–	–	.436*	–	.419*	–	.569*
	Волосы	–	–	.459*	–	–	–	.403*
	Рост	–	.462*	.389*	–	–	–	.413*
	Общая	–	–	–	–	–	–	.516*

Примечание: 1 – группа девушек, не посещающих психологические консультации, 2 – группа девушек, получающая помощь профессионального психолога, * – $p \leq 0.05$, ** – $p \leq 0.01$.

Анализ полученных данных показал следующее:

1) Существуют различия между исследуемыми группами респондентов в интегральном отношении к себе, самоуважении, аутосимпатии, ожидаемом отношении от других, установках на внутренние действия в адрес «Я», а именно в отношении других и самопринятии.

2) У девушек, принимавших участие в исследовании, нет значимых различий в удовлетворенности телом: обе группы респондентов довольно высоко удовлетворены своим телом.

3) Группы значимо разнородны по результатам исследования самооценки.

4) Существуют отличия между группами респондентов в корреляционных отношениях удовлетворенности телом и самоотношения (табл. 1). Отмечено, что удовлетворенность туловищем у девушек, не посещающих психологические консультации, умеренно коррелирует с интегральным самоотношением ($r_s = 0.559$), самоуважением ($r_s = 0.691$), аутосимпатией ($r_s = 0.472$), ожидаемым отношением от других ($r_s = 0.472$), отношением других ($r_s = 0.482$), самопринятием ($r_s = 0.494$). Также отмечена умеренная связь удовлетворенности нижней частью тела и самоуважения ($r_s = 0.521$), что не было выявлено у другой группы.

5) Интересно, что у девушек, пользующихся психологическими услугами специалистов, удовлетворенность верхней частью тела умеренно коррелирует с интегральным отношением к себе ($r_s = 0.4005$), самоуважением ($r_s = 0.443$), аутосимпатией ($r_s = 0.435$); прослеживается устойчивая связь со шкалой «Отношение других» ($r_s = 0.488$); выявлена взаимообусловленность удовлетворенности нижней частью тела и отношения других ($r_s = 0.503$), удовлетворенности волосами и аутосимпатии ($r_s = 0.459$), удовлетворенности ростом и самоуважения ($r_s = 0.462$), а также аутосимпатии ($r_s = 0.389$). У другой группы не было выявлено значимых связей по этим шкалам.

6) В обеих группах определена умеренная связь между удовлетворенностью нижней частью тела и интегральным самоотношением, а также сильная связь со шкалой «Аутосимпатия» у девушек, пользующихся психологическими услугами, респонденты другой группы продемонстрировали умеренность в этом отношении. В обеих группах удовлетворенность кожей коррелирует со шкалой «Отношения других».

7) Исследование корреляций между удовлетворенностью телом и самооценкой у девушек, не посещающих психологические консультации, показало сильную связь самооценки и удовлетворенности нижней частью тела, умеренную связь с общей удовлетворенностью телом.

8) В обеих группах девушек умеренная корреляция была выявлена по всем шкалам между удовлетворенностью телом и самооценкой.

Таким образом, выявлены следующие особенности респондентов, обусловленные получением или неполучением ими психологической помощи.

У девушек, не пользующихся психологическими услугами, интегральное отношение к себе, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, отношение других и самопринятие связаны с удовлетворенностью туловищем, нижней частью тела и кожей. Самооценка на высоком уровне коррелирует с удовлетворенностью нижней частью тела, а с общей удовлетворенностью телом – умеренно.

У группы девушек, посещающих психолога, интегральное отношение к себе, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, отношение других и самопринятие обусловлены удовлетворенностью верхней и нижней частью тела, а также кожей, волосами и ростом. У этой группы респондентов самооценка связана с общей удовлетворенностью телом, верхней и нижней его частью, туловищем, кожей, волосами и ростом.

В диссертационном исследовании М.Н. Кох результаты по компонентам самоотношения у педагогов схожи с полученными нами данными [26]. Теоретический вклад в науку нашего исследования состоит в пополнении эмпирических данных об особенностях самоотношения и удовлетворенности собой молодых девушек, находящихся в процессе жизненного и профессионального становления.

Интересно, что у девушек, посещающих психологические консультации, было выявлено больше коррелирующих компонентов самооотношения и более высокий уровень удовлетворенности отдельными частями своего тела, а также самооценки. Мы предполагаем, что полученные результаты могут быть следствием консультативной работы с психологом, что могло привести к большей осознанности понимания себя. С другой стороны, это может говорить об особенностях личности девушек, обращающихся за консультацией, в частности, свидетельствовать о большей заикленности респондентов на отдельных элементах своей внешности. С практической точки зрения полученный вывод можно использовать в опыте психологического консультирования, а именно для выстраивания стратегии терапевтической работы, направленной на поддержание общей адекватной самооценки личности.

Ссылки:

1. Курносова Е. Социальные сети в цифрах [Электронный ресурс] // Медиаскоп. URL: https://mediascope.net/upload/iblock/f97/18.04.2019_Mediascope_Екатерина%20Курносова_РИФ+КИБ%202019.pdf (дата обращения: 11.09.2020).
2. Гончарова О. Россия вошла в топ15 стран по количеству пластических операций [Электронный ресурс] // Vademecum. URL: https://vademec.ru/article/rossiya_voshla_v_top15_stran_po_kolichestvu_plasticheskikh_operatsiy/ (дата обращения: 11.09.2020).
3. Walker C.E., Krumbhuber E.G., Dayan S., Furnham A. Effects of Social Media Use on Desire for Cosmetic Surgery among Young Women // *Current Psychology*. 30 Apr 2019. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00282-1>.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. 422 с. ; Джеймс У. Психология. М., 1991. 368 с. ; Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности. СПб., 2009. 256 с. ; Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. 284 с.
5. Фаустова А.Г. Соотношение категорий «образ тела» и «концепция тела» в трудах зарубежных ученых // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2018. № 3 (22). С. 520–532. <https://doi.org/10.23888/humJ20183520-532>.
6. Пантилеев С.Р. Самоотношение // *Психология самосознания*. Самара, 2003. С. 208–242.
7. Столин В.В. Указ. соч.
8. Селезнева Е.В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации. М., 2015. 404 с.
9. Кравцова Н.Ф. Феномен ценностного самоотношения в психологических исследованиях // *Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета*. 2008. № 5. С. 48–52.
10. Кленова М.А. Самоотношение как фактор готовности к риску // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2014. № 3. С. 83–88.
11. Davison T.E., McCab M.P. Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning // *The Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 146 (1). P. 15–30. <https://doi.org/10.3200/socp.146.1.15-30>.
12. Emirtekin E., Balta S., Sural İ., Kircaburun K., Griffiths M.D., Billieux J. The Role of Childhood Emotional Maltreatment and Body Image Dissatisfaction in Problematic Smartphone Use Among Adolescents // *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 271. P. 634–639. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.059>.
13. Walker C.E., Krumbhuber E.G., Dayan S., Furnham A. Op. cit.
14. Lin Y.-C., Latner J.D., Fung X.C.C., Lin C.-Y. Poor Health and Experiences of Being Bullied in Adolescents: Self-Perceived Overweight and Frustration With Appearance Matter. *Obesity*, 2018. Vol. 26 (2). P. 397–404. <https://doi.org/10.1002/oby.22041>.
15. Vries D.A., Vossen H.G.M., van der Kolk – van der Boom P. Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent-Adolescent Relationships // *Journal of Youth and Adolescence*. 2019. Vol. 48 (3). P. 527–536. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>.
16. Peng C., Wu T.-Y., Chen Y., Atkin D.J. Comparing and Modeling Via Social Media: The Social Influences of Fittsiration on Male Instagram Users' Work out Intention // *Computers in Human Behavior*. 2019. Vol. 99. P. 156–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.011>.
17. Варлашкина Е.А., Дементий Л.И. Перфекционизм как личностная детерминанта отношения к внешности // *Психологический вестник Уральского государственного университета*. Екатеринбург, 2010. С. 5–15.
18. Murray K., Rieger E., Byrne D. Body Image Predictors of Depressive Symptoms in Adolescence // *Journal of Adolescence*. 2018. Vol. 69. P. 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.002>.
19. Хавыло А.В., Еремина И.И. Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия личности // *Внешний облик в различных контекстах взаимодействия*. М., 2019. С. 115–116.
20. Шакура К.В., Зайцев Д.В. Удовлетворенность собственным телом как объект исследования в жизни и восприятии современных подростков // *International Scientific Review of the Problems and Prospects of Modern Science and Education*. Boston, 2018. P. 166–168.
21. Деген Т.Л., Лужбина Н.А. Образ физического «Я» девочек подросткового возраста в контексте удовлетворенности своим телом // *Труды молодых ученых Алтайского государственного университета*. 2018. № 15. С. 230–232.
22. Варлашкина Е.А., Дементий Л.И. Указ. соч.
23. Murray K., Rieger E., Byrne D. Op. cit.
24. Walker C.E., Krumbhuber E.G., Dayan S., Furnham A. Op. cit.
25. Пилишвили Т.С., Едименченко В.С. Особенности удовлетворенности своим телом у молодых женщин // *Мир науки, культуры, образования*. 2018. № 6 (73). С. 395–397.
26. Кох М.Н. Личностные особенности принятия педагогом ответственности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.

Редактор: Ситникова Ольга Валериевна
Переводчик: Герасимова Валентина Евгеньевна