

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К СВОЕМУ ТЕЛУ

КИСЕЛЕВА Мария Николаевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Россия

В статье освещается важность изучения удовлетворенности своим телом у женщин, кратко приводятся источники фрустрации, а также следствия негативного отношения к своему телу, описывается проведенное исследование по изучению неудовлетворенности своим телом у женщин и приводятся его результаты.

Ключевые слова: телесность, образ тела, телесное Я, отношение к своему телу, самоотношение.

В современном обществе женщины испытывают сильнейшее давление, направленное с разных сторон – партнер, масс-медиа, эталоны красоты, диктуемые обществом [3; 4]. Это давление действует негативно не только по причине того, что с возрастом становится труднее соответствовать заявленным идеалам – тело женщины при таком потребительском подходе становится исключительно инструментальной ценностью – это приводит к тому, что женщины, в погоне за внешней привлекательностью жертвуют своим здоровьем и психологическим благополучием. Неудовлетворенность своим телом заставляет прибегать к ограничительному питанию, повышенным физическим нагрузкам, самоповреждению [6; 8]. Снижение самооценки, вызванное неудовлетворенностью своим телом, влияет на разные сферы жизни женщины – внутрисемейные отношения, отношения с социумом, общий уровень притязаний.

Если взглянуть глобальнее – неудовлетворенность телом лежит в основе целой индустрии «красоты», в которой задействованы разные отрасли экономики – от производства одежды и косметики до эстетической медицины. Их экономический успех во многом зависит от того идеального образа, который заставляет женщин не только чувствовать себя несоответствующими стандартам красо-

ты, но и тратить на попытки соответствия время, силы и средства.

Если воплотить собирательный образ из тех критериев идеала, которые поддерживаются в обществе, получится довольно противоречивый образ, сочетающий одновременно спортивность, рельефность тела с подчеркнута женственными объемами. Соответствовать такому стандарту не только сложно, но подчас и вовсе невозможно. Именно эта труднодоступность часто становится причиной неудовлетворенности собой в целом и своим телом в частности. Последствия неудовлетворенности своим телом могут оказывать влияние не только на эмоциональный фон, но и негативно сказываются на пищевом поведении, приводят к формированию зависимостей, депрессии, в целом снижают качество жизни.

Социальное давление на женщин и возрастающая сложность соответствия требованиям общества с учетом возрастных изменений делает тему исследования интересной и востребованной с теоретической и практической точек зрения.

Существующие исследования в области телесности можно охарактеризовать следующими направлениями: первое – это нейропсихологические исследования, относящиеся к клинической и нейропсихологии, психофизиологии; второе – психологические исследования расстройств пищевого поведения;

третье – субъективное отношение лиц к своему телу и исследования значимости разных категорий, которые можно отнести к телесному Я. Это направление, как правило, исследуется социальной психологией, психологией СМИ и массмедиа, психологией личности. Последнее направление представилось нам субъективно наиболее интересным, а его научно-теоретическая значимость обусловлена широким распространением культа физической привлекательности.

Часто исследования, которые относятся к третьему направлению, сосредоточены на внешности, как одной из категорий телесного Я. Именно оценке собственной внешности придается наибольшее значение не только женщинами, но и мужчинами. Так, по данным исследования О.А. Скугаревского вес и внешность имеют гораздо большее значение для испытуемых женщин, нежели функциональность тела. К.Н. Белогай в своем труде, посвященном образу тела молодых женщин, говорит о таких же результатах [1; 2; 5]. Кроме прочего, перечисленные исследователи приходят к выводу о том, что в современном обществе распространено явление нормативной неудовлетворенности [7]. Масштабность нормативной неудовлетворенности, выявленная этими учеными, пробудила исследовательское любопытство и навела на мысль изучить степень удовлетворенности своим телом среди женщин в нашем регионе.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие психодиагностические методики: опросник образа собственного тела О.А. Скугаревского (ООСТ); шкала удовлетворенности своим телом О.А. Скугаревского (ШУСТ); методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

Степень удовлетворенности/неудовлетворенности своим телом было решено оценивать с помощью ШУСТ. Этот тест позволяет определить не только общую степень удовлетворенности/неудовлетворенности, но и оценить удовлетворенность отдельными частями тела, а также оценить их значимость для опрашиваемого.

ООСТ помогает оценить отношение к своему телу с помощью 16 утверждений, которые содержат различные признаки неудо-

влетворенности образом своего тела. В зависимости от того, насколько часто опрашиваемый испытывает нечто подобное можно судить о том, насколько респондент удовлетворен своим телом.

МИС был использован для того, чтобы соотнести степень влияния удовлетворенности/неудовлетворенности на такие показатели как самооценочность, отраженное самооотношение, самоуверенность, закрытость и другие категории, которые содержит эта методика.

Характеристика выборки исследования.

В состав выборки вошли 42 женщины в возрасте от 25 до 43 лет. Все они проживают в г. Иркутск, имеют законченное высшее образование, трудоустроены, имеют заработок в пределах среднего по региону. Возраст 19 из них относится к ранней взрослости (от 25 до 35 лет), 23 – к средней взрослости (от 36 до 43 лет). Средний возраст участниц исследования – 35 лет.

По результатам проведенного сбора эмпирических данных было выявлено, что ни у одной из респонденток нет адекватного отношения к своей внешности по данным ООСТ – ни одна из испытуемых не показала результат 1-2 стенона. Половина опрошенных имеют легкую неудовлетворенность – результаты теста в пределах 3-7 стенонов. Остальные 50% показали умеренную неудовлетворенность, их результаты 8-9 стенонов. Большая часть опрошенных выразили обеспокоенность своим весом при том, что половина из них имеет ИМТ в пределах нормы. Большая часть опрошенных также отмечала ответами «Часто» и «Всегда» утверждения, связанные с дискомфортом в ситуациях, когда их тело может являться предметом всеобщего внимания или при выборе нового гардероба, а также наиболее часто отмечались утверждения, содержащие сравнение себя с другими людьми.

Обработка ШУСТ показала, что вошедшие в выборку женщины удовлетворены своим телом в среднем на 78,06%. Максимальная удовлетворенность составила 89,70%, минимальная 62,70%, то есть удовлетворенность своим телом находится на высоком и очень высоком уровне (61-79% – высокий, 80-100 – очень высокий). 49% опрошенных показали результат

удовлетворенности выше 80%. Среди опрошенных, результаты ООСТ которых оказались от 8 до 9 стенов (умеренная неудовлетворенность), оказались и те, чьи результаты по ШУСТ показали высокий процент удовлетворенности частями своего тела (общая удовлетворенность по ШУСТ от 80,60 до 85,71%).

При общей высокой оценке удовлетворенности своим телом наименьшим баллом отмечаются такие части тела, как живот, ягодицы, волосы. При этом эти части тела, как правило,

отмечаются высокой значимостью. Например, средняя оценка удовлетворенности животом – 2,81 балла при средней значимости этой же части тела 5,05 балла. Тогда как при средней оценке удовлетворенности ушами 6 баллов средняя значимость этой части тела равна 3,5 балла. Для наглядности были определены средние баллы удовлетворенности и значимости в целом по выборке и отдельно по женщинам с легкой и умеренной неудовлетворенностью своим телом.

Таблица 1

СОПОСТАВЛЕНИЕ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ПО ШКАЛЕ ЗНАЧИМОСТЬ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОПРОСНИКА ШУСТ

Категория	В целом по выборке		Респонденты с легкой неудовлетворенностью		Респонденты с умеренной неудовлетворенностью	
	Средняя значимость	Средняя удовлетворенность	Средняя значимость	Средняя удовлетворенность	Средняя значимость	Средняя удовлетворенность
Живот	5,05	2,81	5,09	3,00	5,05	2,64
Волосы	5,50	3,45	5,36	3,27	5,50	3,64
Ягодицы	5	3	5,18	3,09	5,00	2,91
Лицо	5,36	4,18	5,36	4,27	5,36	4,09
Грудь	5,09	4,22	5,09	4,36	5,09	4,09
Кожа	5,41	4,55	5,55	4,55	5,41	4,55
Бедро	4,59	4,18	4,64	4,36	4,59	4,00
Руки (плечо и предплечье)	4,68	4,27	4,45	4,55	4,68	4,00
Спина	5	4,6	5,09	4,55	5,00	4,64
Нога (бедро и голень)	4,64	4,4	4,91	4,82	4,64	4,00
Ступня	3,82	3,68	4,36	4,00	3,82	3,36
Зубы	4,91	4,86	5,00	4,91	4,91	4,82
Шея	4,32	4,28	4,45	4,45	4,32	4,00
Глаза	5,32	5,77	5,55	5,82	5,09	5,73
Таз	3,82	4,5	4,00	4,55	3,82	4,45
Нос	4,5	5,32	4,27	5,45	4,50	5,18
Кисть	4	5,18	4,00	5,36	4,00	5,00
Челюсть	4,09	5,55	4,27	5,64	4,09	5,45
Грудная клетка	4,09	5,73	3,91	5,82	4,09	5,64
Колени	3,73	5,45	4,09	5,64	3,73	5,27
Уши	3,5	6	3,64	6,00	3,50	6,00

Наиболее значимыми категориями самоотношения для целей исследования были выбраны – закрытость, отраженное самоотношение, самоуверенность, самооценочность, самопринятие, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Среди опрошенных 14,28% по показателям внутренней конфликтности и самообвинения набрали высокие баллы, 8,22% имеют низкие показатели самооценочности и самоуверенности, тогда как остальные респондентки по этим категориям имеют средние и высокие результаты. Именно те, кто по результатам обработки МИС имели наименьшую самооценочность, высокие показатели самообвинения и внутренней конфликтности набрали наибольший балл по ООСТ и наименьший по ШУСТ. Остальные 26% выборки, у кого была выявлена умеренная неудовлетворенность своим телом по ООСТ, по результатам МИС не показали результатов, которые говорили бы о негативном самоотношении.

Результаты проведенного исследования говорят о том, что термин нормативная неудовлетворенность может быть применим к описанию отношения к своему телу среди женщин, попавших в выборку. Все опрошенные в разной степени выразили неудовлетворенность своим телом. При этом данные, полученные при обработке ШУСТ продемонстрировали противоположный результат – высокая и очень высокая удовлетворенность своим телом. Однако если обратить внимание на своеобразный рейтинг частей тела, отмеченных значимостью и сопоставить его со средней удовлетворенностью, становится понятно, почему при общем высоком проценте удовлетворенности женщины в целом недовольны своим телом.

Во-первых, части тела, отмеченные как наиболее значимые – волосы, ягодицы и живот – сильно подвержены влиянию таких факторов как возрастные изменения и физиологические трансформации в результате материнства. Во-вторых, спортивное тело и подтянутый живот являются частью современного идеального женского образа [1]. В-третьих, исследование мужских предпочтений относи-

тельно образа идеальной женщины подтверждает, что наиболее желанным является образ, включающий, кроме определенных черт характера, в том числе и такие внешние признаки как «стройность, спортивность, длинные волосы, фигуристость» [4].

Все это может говорить о том, что источником неудовлетворенности своим телом может служить противоречивый образ, сочетающий в себе рельефность мышц пресса с пышными формами. Именно такой образ был выявлен в исследовании К.Н. Белогой и И.С. Морозовой в ходе изучения возрастной изменчивости образа тела женщины в период взрослости [1]. Также можно предположить, что одним из источников формирования такого представления об идеальном образе тела служат социальные сети, СМИ и другие масс-медиа, в том числе и рекламные материалы.

Противоречивые результаты ООСТ и ШУСТ, по нашему мнению, говорят о том, что удовлетворенность своим телом у женщин может быть выше, если женщины будут менее восприимчивы к требованиям социума и сформируют более реалистичный идеальный образ тела, которому соответствовать проще. Кроме того, в представлениях об идеальном теле можно включить такие критерии как физическое здоровье и функциональность тела, что будет формировать здоровое отношение к своему физическому Я и служить прочным фундаментом общего самоотношения.

Было выдвинуто предположение, что выявленная неудовлетворенность может быть скорректирована в процессе психологического консультирования. Для этого участникам проведенного исследования было предложено пройти курс консультаций. Мишенью психологического воздействия будут источники возникновения негативного отношения к своему телу, а также работа с представлениями о собственном и идеальном образе тела. Для решения поставленных задач будут использованы классические техники психологического консультирования, приемы когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапевтические техники и практики телесноориентированной терапии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белогай К.Н.* Возрастная изменчивость образа тела женщины в период взрослости / К.Н. Белогай И.С. Морозова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 94-97.
2. *Белогай К.Н.* Представления о своем теле у женщин в период средней взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – № 21(2). – С. 375-383.
3. *Дмитриева Н.В.* Психологические особенности «Современного идеала женской красоты» в социальной сети Instagram / Н.В. Дмитриева, А.Д. Дмитриева, Г.И. Соколова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2019. – № 32(2). – С. 9-21.
4. *Зарубко Е.Ю.* Представления об идеальной женщине у мужчин с разной самооценкой // Russian Journal of Education and Psychology. – 2018. – № 9(8). – С. 23-46.
5. *Калиновская В.В.* «Обратная сторона» внешней привлекательности: исследование компонентов образа собственного тела у студентов БГМУ / В.В. Калиновская, О.А. Скугаревский // Белорусский медицинский журнал. – 2004. – № 3(9). – С. 46-48.
6. *Мартынов С.Е.* Факторы психологической готовности стать пациентом эстетической медицины / С.Е. Мартынов, Г.А. Арина // Эстетическая медицина. Архивъ внутренней медицины. Специальный выпуск. – 2016. – С. 82.
7. *Рамси Н.* Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт, пер. с англ., Серия «Мастера психологии» – Спб: Питер, 2009. – 256 с., ил.
8. *Шевченко А.А.* Психосексуальность и самооотношение женщин, прибегающих к услугам эстетической медицины // Форум «Студенческая наука – 2019». – Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2019. – С. 1026.
9. *Kedyarova E.A.* Investigation of body image in native and foreign psychology / E.A. Kedyarova, I.O.Kovalenkova. European Science and Technology. Materials of the V international research and practice conference. 2013. P. 375-379.

RESEARCH OF THE ATTITUDE OF WOMEN TO THEIR BODY**KISELEVA Maria Nikolaevna**

master's student

Irkutsk State University

Irkutsk, Russia

The article highlights the importance of studying body satisfaction in women, summarizes the sources of frustration, as well as the consequences of negative attitudes toward one's body, describes a study conducted to study body dissatisfaction in women and presents its results.

Key words: corporality, body image, bodily self, attitude to one's body, self-attitude.