УДК 159.923.2

ВОЗРАСТНАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ ОБРАЗА ТЕЛА ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

Ксения Н. Белогай^{1, @1}, Ирина С. Морозова^{1, @2}

¹ Кемеровский государственный университет, Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6

@1 belogi@mail.ru

@2 ishmorozova@yandex.ru

Поступила в редакцию 29.01.2016.

Принята к печати 14.04.2016.

Ключевые слова: образ тела, возрастная изменчивость образа тела женщины.

Аннотация: В статье рассматривается проблема исследования образа тела женщины в разные возрастные периоды, дается характеристика уровневых и структурных различий между группами женщин, находящихся на этапе ранней и средней зрелости. Теоретически доказано, что образ тела в большей степени определяется убеждениями, представлениями о себе и своем Я, чем реальной физической данностью. Выявлена возрастная изменчивость образа тела женщин в периоды ранней и средней зрелости. Определено, что у женщин в период ранней зрелости оценки своего тела в большей степени связаны с внешними оценками.

Для цитирования: Белогай К. Н., Морозова И. С. Возрастная изменчивость образа тела женщины в период зрелости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 1. С. 94 – 98. DOI: 10.21603/2078-8975-2017-1-94-98.

В психологии телесности и психосоматике показано, что образ тела зачастую метафорически выражает психологические проблемы человека [1 – 6]. В настоящее время проблема образа тела является одной из актуальных. Популярной становится проблема неудовлетворенности собственным телом и проблема нарушения образа своего тела. И чаще всего от подобных проблем страдают женщины. Культурные предпочтения, идеалы красоты, социальные нормы, средства массовой информации успешно культивируют «идеальный» образ тела, оказывая существенное влияние на формирование нашего представления и отношения к своему телу. В последние десятилетия отмечается устойчивое снижение массы идеального образа женского тела. В настоящее время идеальным образом тела для женщин считается стройная, худощавая фигура, маленькие бедра и большая грудь – по сути такое сочетание для большинства женщин недостижимо без участия пластической хирургии. Выдвинуто предположение, что женщины более подвержены социальному влиянию в отношении восприятия собственного тела. В некоторой мере объясняется это результатами исследований, в которых было показано, что мужчины подчеркивают физическую привлекательность при выборе партнерши значительно больше, чем женщины при выборе партнера [7].

Образ тела имеет психологическую природу, и в большей степени определяется убеждениями, представлениями о себе и своем Я, чем реальной физической данностью. Также существует тесная взаимосвязь между тем, что мы чувствуем по отношению к нашему телу, и тем, что мы чувствуем по отношению к себе самому. Поэтому, обращаясь к образу тела, мы как бы обращаемся к себе, своему Я. Образ тела осознается нами частично, то есть он включает в себя как осознанную, так и неосознанную составляющие. Образ тела не статичен, он чувствителен к изменениям настроения, окружения и физическому состоянию. Также образ тела не является

врожденным, он формируется в процессе онтогенетического развития, на его развитие и формирование оказывает влияние семья, сверстники, пережитые травмы, ценности и ожидания культуры.

В рамках проведенного исследования мы предположили, что наблюдается возрастная изменчивость образа тела женщин в периоды ранней и средней зрелости. Мы также предположили, что образ тела по-разному встраивается в «Я-концепцию» женщин в разные возрастные периоды. В исследовании приняли участие женщины в возрасте 20 – 26 лет (30 человек) – первая группа; и женщины в возрасте 26 – 50 лет (30 человек) – вторая группа соответственно. Средний возраст испытуемых первой группы составил 24 года, а второй группы – 44 года. Исследование проводилось при помощи следующих опросных и проективных методов: «Методика исследования самоотношения» (МИС) С. Р. Пантеева; методика «Мое тело», разработанная по типу личностного дифференциала К. Н. Белогай; методика «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» Е. В. Белугиной; шкала самовосприятия Р. Бернса; проективная методика «Автопортрет». При обработке и анализе данных, полученных в исследовании, применялся сравнительный анализ (сопоставление результатов при помощи статистических критериев), а также корреляционный и дисперсионный анализ.

При выборе вышеперечисленных методик мы предполагали, что анкета позволит получить общую информацию об испытуемых, об их сознательном отношении к себе, их физической активности, питанию, а также мнению о том, как оценивают их тело окружающие люди. Методику исследования самоотношения мы использовали для изучения выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморукотворства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Методику «Мое тело» мы использовали для

изучения образа тела испытуемых, а точнее для определения таких его компонентов, как оценка тела, внешний образ, функциональные характеристики, сила, активность, оценка телосложения. Методику определения степени удовлетворенности своим телом в разные периоды жизни мы использовали для определения отношения к своему телу испытуемых в разные возрастные периоды, а также для определения «критических точек», значимых для отношения к своему телу. Шкалу самовосприятия Р. Бернса мы использовали для оценки эмоционального отношения испытуемых к различным качествам людей. Методика «Автопортрет» предназначена для выявления бессознательного отношения к своему реальному телу и соотношению его с идеальным образом своего тела, а также для выявления тенденций, присутствующих в обоих образах.

Опишем полученные результаты. Для сравнения степени соответствия образа тела современным стандартам и сравнения степени соответствия образа тела своему собственному идеалу был использован двухфакторный дисперсионный анализ – его результаты показали, что в первой группе женщин, в отличие от второй, выше степень совпадения образа тела как с культурными стандартами, так и с собственным идеалом.

Для того чтобы наглядно увидеть динамику отношения к внешности на разных этапах жизненного пути у испытуемых двух групп, также был использован двухфакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями. Наименьшую удовлетворённость своим внешним обликом женщины первой группы испытывали в возрасте около 15 лет, т. е. в подростковом возрасте (рис. 1). Это вполне объяснимо и связано с тем, что в данный возрастной период происходит резкое изменение внешнего облика и тела. Тело изменяется, созревает, что не всегда сопровождается позитивным отношением

подростка к данным процессам. Очень часто тема внешнего образа тела является «болезненной» для подростка, в связи с чем в данный период результаты удовлетворённости своим обликом испытуемых могут быть низкими.

Рис. 1. Удовлетворенность внешним обликом женщин первой группы

Fig. 1. Satisfaction with their appearance among the women in group 1

Результаты, полученные во второй группе женщин, показывают, что они, как и испытуемые первой группы, в подростковом возрасте имели низкую удовлетворённость своим внешним обликом, но при этом на настоящий момент времени они имеют наименьшую удовлетворённость своим внешним обликом. Это может быть связано с негативной реакцией женщин на те инволюционные изменения, которые происходят с их телом.

Рис. 2. Удовлетворенность внешним обликом женщин второй группы

Fig. 2. Satisfaction with appearance among the women in group 2

Различия в удовлетворенности своим внешним обликом двух групп женщин в настоящий момент времени оказались достоверно значимыми.

В таблице 1 представлены результаты сравнения двух групп по методике «Автопортрет» – анализ проводился при помощи сравнения двух долей в таблицах флагов и заголовков. Результаты оценивались по наличию на изображении идеального образа стремления к похудению, стремления к росту выше настоящего, стремления к обладанию женственными формами (округлыми бедрами), стремления к обладанию рельефным телом (акцент на проработку мышц), близость идеального образа с культурным идеалом (стройная, худощавая фигура, маленькие бедра и большая грудь), более женственной одежды, а также по наличию позитивного отношения к своему телу на изображении реального образа тела. Ста-

тистически значимые различия двух групп наблюдаются по параметрам «Рельефное тело» (акцент в рисунке на проработку мышц) и «Близость идеального образа с культурным идеалом». У испытуемых первой группы результаты по двум этим шкалам значительно выше, чем у испытуемых второй группы. Возможно, это можно обосновать тем, что в настоящее время пропагандируется как культурный идеал подтянутое спортивное тело, одновременно стройное с маленькими бедрами (культурно-исторически – типично мужской признак) и пышной грудью. В обеих группах имеется большая тенденция к обладанию женственными формами и к похудению. Немного менее выражено стремление иметь рост выше существующего (это видно при сравнении рисунка с реальным и идеальным телом).

Таблица 1. Результаты двух групп женщин по методике «Автопортрет»

Table 1. Results obtained in both groups of women according to the self-portrait method

	Группа 1	Группа 2	p
Похудение	57,69 %	63,16 %	0,3467
Рост выше	32,00 %	35,29 %	0,4032
Женственные формы	76,00 %	72,22 %	0,3626
Рельефное тело	12,00 %	6,25 %	0,0001
Позитивное отношение к реальному образу тела	84,62 %	92,00 %	0,17
Близость идеального образа с культурным идеалом	64,00 %	18,75 %	0,0003
Более женственная одежда у идеального образа	12,00 %	18,75 %	0,2284

Примечание: в таблице выделены значимые различия.

Также можно сказать, что, несмотря на все вышеперечисленные тенденции, у испытуемых обеих групп наблюдается достаточно положительное отношение к реальному образу своего тела, что может свидетельствовать о том, что женщины в целом принимают своё тело.

Для сравнения средних значений по методике «Моё тело» использовался Т-критерий Стьюдента для незави-

симых выборок (таблица 2). Исходя из полученных результатов, можно сказать, что статистически значимых различий по данной методике между двумя группами не выявлено. Наблюдаются достаточно высокие оценки по всем шкалам у обеих групп, кроме шкалы «оценка телосложения».

Таблица 2. Результаты в двух группах по методике «Моё тело»

Table 2. Results obtained in both groups according to My Body method

Шкалы методики «Мое тело»	Группа 1	Группа 2	Максимальное значение	p
Оценка тела	24	23	30	0,413128
Внешний облик	18	19	24	0,551727
Функциональные характеристики	19	18	24	0,586140
Сила	9	8	12	0,316077
Активность	16	16	24	0,646819
Оценка телосложения	10	9	18	0,225957

С помощью методики «Моё тело» и вопроса из анкеты мы обнаружили взаимосвязь оценки своего тела с мнением о своём теле мужчины испытуемых. Для этого мы использовали корреляционный анализ. У испытуемых первой группы наблюдается прямая корреляция между мнением партнера-мужчины и шкалами «оценка тела», «функциональные характеристики» и «сила». Это означает, что в тех ситуациях, когда партнёр женщины принимает её тело, ею оно также оценивается более высоко и кажется более сильным, гибким и т. п. У испытуемых

второй группы взаимосвязей между данной методикой и мнением мужчины не выявлено. Корреляционный анализ также показал наличие прямой взаимосвязи между отношением к своему телу в целом и представлениями о том, как оценивает тело женщины ее партнер. У женщин второй группы такая взаимосвязь не обнаружена. Можно сказать, что в этом смысле более молодые женщины полезны в оценке своего тела.

Для выявления взаимосвязи между параметрами самооотношения и оценкой своего тела был проведен кор-

реляционный анализ (таблица 3 и 4). Полученные взаимосвязи вполне закономерны: существует прямая корреляция между оценкой тела и саморегулированием, самооценностью, самопривязанностью и обратная – с самообвинением. Исходя из этого можно сказать, что чем больше женщина принимает своё тело, тем больше у неё желание развиваться, изменяться и тем больше она ценит

себя и ценят её другие. Чем больше женщина принимает своё тело, чем больше она нравится себе, тем меньше она себя обвиняет, меньше испытывает по отношению к себе негативных эмоций. Также существует прямая взаимосвязь между функциональными характеристиками и саморегулированием.

Таблица 3. Корреляционный анализ результатов у испытуемых первой группы
Table 3. Correlation analysis of the results in group 1

Шкалы МИС	Методика «Мое тело»		
	оценка тела	внешний облик	функциональные характеристики
Саморегулирование	0,43		0,42
Отраженное самоотношение		0,55	
Самоценность	0,46	0,38	
Самопривязанность	0,50		
Самообвинение	-0,45	-0,52	

Примечание: в таблице представлены значимые корреляции ($p \leq 0,05$).

Во второй группе женщин существует прямая взаимосвязь оценки тела с саморегулированием и самооценностью. В остальном структурные характеристики образа тела отличаются от результатов первой группы. Есть обратная корреляция между внешним образом и внутренней конфликтностью. Чем больше привлекательным кажется женщине её тело, тем меньше она испытывает внутренних конфликтов и противоречий. Есть прямая связь функциональных характеристик с самоуверенностью. Чем более ловким и выносливым видится тело, тем больше женщина

уверена в себе. Обратная корреляция оценки телосложения и отражённого самоотношения и самопривязанности наблюдается у данных испытуемых. Чем больше размеры тела, тем меньше симпатизирует себе женщина и окружающим и тем меньше у неё появляется желание действовать, меняться и развиваться. Также прямая связь оценки телосложения и самообвинения присутствует у данной группы. Чем больше объём тела, тем больше встаёт проблема порицания себя – женщина находится в постоянном внутреннем конфликте.

Таблица 4. Корреляционный анализ результатов у испытуемых второй группы
Table 4. Correlation analysis of the results in group 2

Шкалы МИС	Методика «Мое тело»					
	Оценка тела	внешний облик	функциональные характеристики	сила	активность	оценка телосложения
Самоуверенность			0,54		0,53	
Саморегулирование	0,59	0,65				
Отраженное самоотношение				-0,55		-0,59
Самоценность	0,63					
Самопривязанность						-0,74
Внутренняя конфликтность		-0,55				
Самообвинение						0,54

Примечание: в таблице представлены значимые корреляции ($p \leq 0,05$).

Подведем итоги проведенного исследования. Действительно, обнаруживается возрастная изменчивость образа тела у женщин: наименьшую удовлетворённость своим внешним обликом испытуемые обеих групп испытывали в подростковом возрасте. В то же время оценка своего внешнего облика в настоящее время выше в группе более молодых женщин.

Судя по результатам рисуночной методики «Автопортрет», у женщин разного возраста разные культурные идеалы тела – для женщин периода ранней взрослости идеальное тело более худое и мускулистое, с маленькими бедрами, но большой грудью. В обеих группах имеется

тенденция к обладанию женственными формами и в то же время к похудению.

У женщин в период ранней взрослости оценки своего тела связаны с тем, как оценивает, по их мнению, тело женщины партнер. При этом у женщин более зрелого возраста таких взаимосвязей не выявлено.

В обеих группах женщин образ тела увязан со многими параметрами самоотношения. При этом структура взаимосвязей отличается в двух возрастных группах.

В целом у женщин обеих групп наблюдаются противоречия и рассогласованность в образе тела. Например, у более зрелых женщин на уровне ответов на прямые вопросы – мы отмечаем принятие тела, а на уровне проек-

тивных методов – противоречивое отношение к нему. У молодых женщин присутствует более выраженная ориентация на культурные стандарты внешности, с чем также связана неудовлетворенность телом, стремление похудеть, быть выше ростом и иметь более пышные формы.

Литература

1. Белогай К. Н. Материнство и телесность женщины: монография. Кемерово: КемГУ, 2014. 240 с.
2. Белогай К. Н. Телесность женщины в связи с реализацией репродуктивной функции // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. № 2. Т. 1. С. 137 – 143.
3. Белогай К. Н. Эмпирическое исследование телесности женщины в связи с реализацией репродуктивной функции // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 1. Т. 1. С. 108 – 116.
4. Морозова И. С., Белогай К. Н., Борисенко Ю. В., Отт Т. О. Регуляция репродуктивного поведения и репродуктивное здоровье: монография. М.: ЛЕНАНД, 2015. 240 с.
5. Психосоматика: телесность и культура: учебное пособие для вузов / под ред. В. В. Николаевой. М.: Академический Проект, 2009. 311 с.
6. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
7. Rozin P., Fallon A. Body Image, Attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations // Journal of Abnormal Psychology. 1988. Vol. 97. P. 342 – 345.

AGE VARIABILITY OF FEMALE BODY IMAGE IN ADULTHOOD

Kseniya N. Belogay^{1, @1}, Irina S. Morozova^{1, @2}

¹ Kemerovo State University, 6, Krasnaya St., Kemerovo, Russia, 650000

^{@1} belogi@mail.ru

^{@2} ishmorozova@yandex.ru

Received 29.01.2016.

Accepted 14.04.2016.

Keywords: body image, age variability of body image of women.

Abstract: The article features the problem of the study of body image among women in different age periods; it gives characteristic of level and structural differences between the groups of women in their early and middle adulthood. It is theoretically proved that the body image is largely determined by beliefs, perceptions about oneself and one's "I" than by actual physical reality. The article establishes age variability of body image in women during early and middle adulthood. It was determined that women in their early adulthood assess their body more according to external evaluations.

For citation: Belogay K. N., Morozova I. S. Vozrastnaia izmenchivost' obraza tela zhenshchiny v period vzroslosti [Age Variability of Female Body Image in Adulthood]. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2017; (1): 94 – 98. (In Russ.). DOI: 10.21603/2078-8975-2017-1-94-98.

References

1. Belogay K. N. *Materinstvo i telesnost' zhenshchiny* [Motherhood and corporality of women]. Kemerovo: KemGU, 2014, 240.
2. Belogay K. N. Telesnost' zhenshchiny v svyazi s realizatsiei reproduktivnoi funktsii [Female corporality in connection with reproductive function]. *Bulletin of Kemerovo State University*, 1, no. 2 (2013): 137 – 143.
3. Belogay K. N. Empiricheskoe issledovanie telesnosti zhenshchiny v svyazi s realizatsiei reproduktivnoi funktsii [Empirical study of female corporality in connection with reproductive function]. *Bulletin of Kemerovo State University*, 1, no. 1 (2014): 108 – 116.
4. Morozova I. S., Belogay K. N., Borisenko Iu. V., Ott T. O. *Regulatsiia reproduktivnogo povedeniia i re-produktivnoe zdorov'e* [Regulation of reproductive behavior and reproductive health]. Moscow: LENAND, 2015, 240.
5. *Psikhosomatika: telesnost' i kul'tura* [Psychosomatics physicality and culture]. Ed. Nikolaeva V. V. Moscow: Akademicheskii Proekt, 2009, 311.
6. Tkhostov A. Sh. *Psikhologiya telesnosti* [Psychology of corporeality]. Moscow: Smysl, 2002, 287.
7. Rozin P., Fallon A. Body Image, Attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 97 (1988): 342 – 345.