

ОБРАЗ ТЕЛА ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

© 2018

К.Н. Белогай, кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры акмеологии и психологии развития
Кемеровский государственный университет, Кемерово (Россия)

Ключевые слова: образ тела; структурные компоненты образа тела; образ тела женщины; факторы формирования образа тела; ранняя взрослость; обратная связь от отца и матери; защитный фильтр.

Аннотация: В статье анализируется модель образа тела женщины и результаты эмпирического исследования образа тела в период ранней взрослости. Предложенная модель включает пространственный (телесные границы, бессознательный и перцептивный образ тела, схема тела), информационно-оценочный (представления индивидуума о своем теле, его размерах, формах, сознательная оценка пространственных и динамических характеристик тела, внешности; рассогласование образа с внешними и внутренними стандартами; отраженный образ тела, репрезентация в сознании интра- и проприоцептивных ощущений), энергетический (все те эмоции, которые вызывает тело, – радость, удовольствие, тревоги, неудовлетворенность и страхи) и временной (индивидуальная история, развертывание изменений, связанных с процессом взросления, наступления зрелости и затем – старения) компоненты. На основании эмпирического исследования демонстрируется, что образ тела молодых женщин хотя и является достаточно позитивным, по сравнению с другими возрастными периодами, но в то же время содержит ряд противоречий и во многом строится на противоречивых социокультурных стандартах. Среди обозначенных факторов, детерминирующих образ тела женщины в период ранней взрослости, особое внимание уделяется сексуальному опыту и обратной связи от любовного партнера и родителей. Доказывается влияние обратной связи от отца, но не от матери, на обеспокоенность весом и формами тела в период ранней взрослости. Приводится типология образа тела женщин в период ранней взрослости: выделяются женщины с амбивалентным образом тела при высоком индексе массы тела (ИМТ), с амбивалентным образом тела при низком ИМТ и женщины с позитивным образом тела.

ВВЕДЕНИЕ

Красота и физическая привлекательность всегда рассматривались человечеством как атрибуты, предположительно связанные со счастьем и успехом. В постиндустриальном обществе акцентирование внешности становится все более интенсивным, можно сказать, что современное общество одержимо проблемами привлекательности тела. Поток сообщений о том, как человек должен или не должен выглядеть, получил наименование «культуры, сконцентрированной на внешности» – appearance culture [1]. Основной посыл такой культуры достаточно разрушителен: «Если вы не соответствуете современным стандартам, значит, вы плохо стараетесь». В таком контексте негативный образ тела становится настолько распространенным, что даже упоминается как нормативный [2]. Неудивительно, что итогом подобной ситуации становится распространение проблем, связанных с образом тела, – рост недовольства своим телом, которое диагностируется уже у дошкольников, формирование расстройств пищевого поведения, развитие депрессии. Например, более половины девочек в возрасте от 6 до 8 лет хотели бы иметь более стройное тело [3]; 70 % девочек-подростков недовольны своим телом и хотят изменить свою внешность [4; 5]. Негативный образ тела связан с низкой самооценкой людей [6] и снижением их психологического благополучия в целом [7].

Для системного рассмотрения изучаемого нами феномена – образа тела – мы использовали методологию системных описаний В.А. Ганзена с применением общенаучного пентабазиса [8, с. 44]. В соответствии с принципами пентабазиса в структуре образа были выделены информационно-оценочный, пространственный, временной и энергетический компоненты (рис. 1).

К пространственному компоненту образа тела относятся телесные границы, бессознательный образ тела,

перцептивный образ тела (восприятие его размера и форм) и схема тела. В современных исследованиях, выполненных в рамках перинатальной психологии при изучении чувствительности внутриутробного ребенка, высказывается предположение о том, что самая первая чувствительность в пренатальном периоде – это ощущение положения своего тела в пространстве (вестибулярная чувствительность). Работы, выполненные в русле теории объектных отношений, также показывают, что пространственная составляющая образа тела включает в себя бессознательный образ тела и телесные границы.

Мы можем предположить, что перцептивный образ тела и схема тела входят в пространственный компонент рассматриваемого психосоматического феномена. М. Фельденкрайз показывает, что реальный и бессознательный образы тела не совпадают между собой, а среднестатистическое искажение бессознательного образа тела составляет 20–25 % [9]. Интересно, что в исследованиях перцептивного образа тела акцент также делается на совпадении/несовпадении реальных размеров и форм тела с тем, как представляет его человек. Например, К. Brooks с коллегами демонстрируют, как в результате адаптации мозга к определенным изображениям начинает искажаться собственный перцептивный образ тела человека. Например, после просмотра изображений стройных моделей обработанные в фоторедакторе изображения собственного тела воспринимались респондентами искаженно: те, что были реальными, воспринимались как крупные, а искусственно сделанные тонкими – как нормальные [10].

Что касается схемы тела, нам представляется, что понятия «схема тела» и «образ тела» нельзя противопоставлять – они отражают разные стороны одного и того же явления и немыслимы в отрыве друг от друга. В то же время недопустимо и их отождествление:



Рис. 1. Структура образа тела в соответствии с идеями общенаучного пентабазиса

семантическое описание предполагает адресацию к образу тела как носителю символических смыслов, в то время как исследование схемы тела – это, скорее, прерогатива неврологов и психиатров [11].

В информационно-оценочный компонент образа тела входят представления индивидуума о своем теле, его размерах, формах, сознательная оценка пространственных и динамических характеристик тела, внешности; рассогласование образа с внешними и внутренними стандартами; отраженный образ тела, репрезентация в сознании интра- и проприоцептивных ощущений. Основная проблема относительно информационно-оценочного компонента образа тела, которая интересует исследователей, – это изучение неудовлетворенности образом тела, степени рассогласования образа тела со стандартами индивидуума. Исследователи пытаются ответить на вопрос, в каком возрасте девочки впервые демонстрируют неудовлетворенность образом тела. L. Smolak показывает, что информационно-оценочный компонент формируется у девочек еще в дошкольном детстве: уже в 4–6 лет девочки демонстрируют неприятие полноты и предпосылки возникновения недовольства своим телом. В младшем школьном возрасте и в период препубертата девочки демонстрируют явное недовольство телом и ограничительное пищевое поведение. В последнем случае для них также характерно снижение самооценки [12]. Обсуждая результаты лонгитюдных исследований, E.H. Wertheim и S.J. Paxton показывают, что после младшего подросткового возраста образ тела, в том числе его информационный компонент, остается достаточно стабильным [5].

Функциональность тела, по нашему мнению, – его сила, активность, гибкость, напряженность или расслабленность – важнейшие характеристики, которым уделяется в исследованиях гораздо меньше внимания, чем оценке внешности и размеров тела. Трудно сказать, с чем связана такая «незаметность» данной составляющей образа тела. Возможно, в этой сфере не так оче-

видно действие социокультурных стереотипов, в обществе существует меньше требований к функциональным характеристикам тела. Пожалуй, только принадлежность к определенным группам, например, спортсменов, выводит функциональность на первый план. Мы также предполагаем, что оценка функциональности тела становится особенно важной для женщины в менопаузальном переходе и, возможно, на этапе беременности.

Что касается проблемы репрезентации в сознании интрацептивных и проприоцептивных ощущений, то она достаточно подробно изучена в рамках клинической психологии. Исследование репрезентации ощущений в норме практически не изучается. Пожалуй, только ощущения, связанные с репродуктивным опытом женщины – беременностью и лактацией, представлены в диссертационных исследованиях Е.Б. Айвазян и А.Н. Васиной, однако и указанные работы выполнены в рамках медицинской психологии [13; 14].

Энергетический компонент образа тела включает все те эмоции, которые вызывает тело, – радость, удивление, тревоги, неудовлетворенность и страхи. Содержательными характеристиками энергетического компонента выступают принятие/непринятие тела, беспокойность весом и формами тела, эмоциональная реакция на обратную связь относительно тела. В настоящее время существует много данных относительно взаимосвязи энергетического компонента образа тела с поведенческими стратегиями и расстройствами пищевого поведения, в частности анорексией и булимией. По-видимому, беспокойность весом и формами тела представляет собой один из компонентов образа, наиболее подверженный культурному влиянию. Например, в исследовании, в котором сравнивались американские и боснийские женщины, было показано, что американки выбирают в качестве идеального более стройный силуэт и больше обеспокоены своим весом [15].

Подавляющее большинство исследований анализируют негативные эмоции, вызываемые телом, его

функционированием и несоответствием существующим социокультурным стандартам. Лишь та часть работ, что выполняется в русле позитивной психологии, пытается определить, какие положительные эмоции (включая уважение к телу, принятие) дает тело женщине [16].

Наконец, временной компонент в структуре образа тела – это его индивидуальная история, развертывание изменений, связанных с процессом взросления, наступления зрелости и затем – старения. Наиболее подробно временной компонент образа тела описан для детского возраста – перинатального периода, дошкольного и школьного детства. Л.В. Кочкина выделяет уровневое развитие телесного Я, которое предполагает количественно-кризисные изменения, проявлениями которых выступает манифестация подструктур, в рамках которых происходит аккумуляция онтогенетического опыта человека: интрацепция, границы, экспрессия, самоконтроль, осознанность, самопринятие [17].

Важно отметить, что в реальности разрешение кризисов в процессе становления образа тела не всегда происходит благополучно. Напротив, данные всех современных исследований подчеркивают, что подавляющее большинство людей «застревает» на той или иной стадии, когда ее кризис разрешается неблагоприятным образом.

Если говорить о периоде ранней взрослости в онтогенезе женщины, то это возраст, когда женщины выстраивают отношения с любовными партнерами, часть женщин получает репродуктивный опыт, несомненно, влияющий на образ тела, подчас кардинально его меняющий. В период беременности и в послеродовом периоде существенно трансформируются телесные границы, в опыте женщины появляются совершенно новые

ощущения, связанные с шевелениями ребенка. В ранней взрослости развивается способность получать удовольствие от сексуальных отношений, развиваются функции телесных границ. В качестве положительного итога – новый опыт интегрируется в образ тела, формируется позитивный образ тела. Негативными вариантами формирования образа тела в ранней взрослости могут быть нарушения в сексуальной и репродуктивной сферах, нарушение телесных границ, формирование негативного образа тела, в частности развитие чрезмерной обеспокоенности весом и формами тела. Также могут сформироваться жесткие поведенческие стратегии преобразования тела (экстремальные диеты, изменение тела при помощи пластической хирургии).

Большинство исследований факторов становления образа тела посвящено сегодня детям и подросткам, однако можно говорить о некоторых факторах, которые имеют решающее значение в ранней взрослости, – это сексуальный и репродуктивный опыт женщины, существенно трансформирующие образ тела, а также обратная связь от значимых людей. Описать факторы, определяющие формирование образа тела в период взрослости, позволяет биоэкологическая концепция U. Bronfenbrenner [18]. В соответствии с идеями U. Bronfenbrenner, необходимо выделить индивидуальные и социальные факторы становления образа тела (рис. 2).

Что касается такого мезофактора, как отношения с любовным партнером, таких исследований проведено еще не очень много, однако существующие работы показывают, что мнение партнеров о теле женщины может влиять на ее сексуальное влечение. Подобные факты объясняются концепцией «ответного желания» (responsive desire) R. Basson [19], показывающей, что для



Рис. 2. Факторы становления образа тела у женщин в период ранней взрослости

сексуальной жизни женщины интернализированные оценки могут быть так же важны, как и собственные чувства и оценки.

С одной стороны, обратная связь от близких людей может негативно влиять на образ тела молодых женщин, с другой стороны, она может помогать в формировании так называемого защитного фильтра, препятствующего проникновению разрушительной для самооценки информации. Собственные усилия женщины, отказ от нереалистичных эталонов также могут способствовать формированию защитного фильтра.

Цель исследования – изучение содержательных характеристик структурных компонентов образа тела женщины в период ранней взрослости: пространственного, энергетического, информационно-оценочного и временного – и детерминирующих их факторов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследования образа тела приняли участие 118 женщин в возрасте от 20 до 25 лет.

Для исследования содержательных компонентов образа тела и факторов, влияющих на него в период ранней взрослости, были использованы опросные и проектив-

ные методы, в частности интервью, методика Е.В. Белугиной «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» [20], рисуночная методика «Автопортрет» (женщинам предлагалось изобразить свое реальное и идеальное тело), психосемантическая методика «Мое тело», опросник «Образ тела», опросник «Обеспокоенность формами тела», методика «Комментарии о внешности» (КОВ) [21].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Прежде всего, остановимся на описательных статистиках исследуемой выборки (таблица 1).

Молодые женщины обследованной группы имеют соответствующий возрастной норме ИМТ, вес и рост.

Изучение информационно-оценочного компонента образа тела показывает, что степень соответствия внешним и внутренним стандартам достаточно велика и составляет в среднем 62 и 69 % соответственно. Средняя оценка тела по психосемантической методике «Мое тело» в данной возрастной группе получилась равной 13,37 (при максимально возможных 30 баллах), оценка функциональности – 2,89 балла (максимально возможная – 12 баллов), активности – 0,89 (максимум

Таблица 1. Описательные статистики

Параметры	Среднее значение	Медиана	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Объективные характеристики					
Вес	58,02	55,0	40,0	90,0	10,97
Рост	163,97	164,0	151,0	178,0	6,72
Индекс массы тела (ИМТ)	21,49	20,32	16,44	35,16	3,72
Возраст наступления менархе	12,00	13,00	0,00	16,00	3,24
Информационно-оценочный компонент образа тела					
Степень соответствия внешним стандартам	61,78	60,0	0,0	100,0	22,06
Степень соответствия внутренним стандартам	68,69	70,0	0,0	100,0	19,93
Оценка («Мое тело»)	13,37	17,0	-24,0	28,0	12,84
Оценка телосложения («Мое тело»)	-0,47	2,0	-12,0	12,0	6,96
Активность («Мое тело»)	0,89	1,0	-6,0	6,0	2,98
Функциональность («Мое тело»)	2,89	4,0	-11,0	9,0	5,49
Оценка («Образ тела»)	6,06	9,0	-20,0	23,0	13,18
Функциональность («Образ тела»)	5,03	6,0	-12,0	17,0	7,03
Негативные комментарии о внешности (КОВ)	13,32	14,0	8,0	20,0	2,85
Комплименты (КОВ)	12,79	14,0	2,0	23,0	4,56
Энергетический компонент образа тела					
Принятие («Образ тела»)	5,0	7,0	-14,0	20,0	11,28
Обеспокоенность формами тела	44,61	40,0	34,0	180,0	39,21
Эмоциональная реакция на негативные комментарии о внешности (КОВ)	8,91	8,0	0,0	23,0	5,43
Эмоциональная реакция на комплименты (КОВ)	8,29	8,0	2,00	16,00	3,55
Временной компонент образа тела					
Степень удовлетворенности внешним обликом в 5 лет	9,04	10,0	6,0	10,0	1,34
Степень удовлетворенности внешним обликом в 10 лет	8,35	9,0	1,0	10,0	2,02
Степень удовлетворенности внешним обликом в 15 лет	6,12	6,0	1,0	10,0	2,54
Степень удовлетворенности внешним обликом в настоящий момент	7,27	7,5	2,0	10,0	1,96

12 баллов), оценка телосложения составила $-0,47$ балла (максимум 12 баллов). Таким образом, для молодых женщин характерна низкая оценка тела в целом и его отдельных параметров – функциональных, энергетических, они воспринимают свое тело как крупное и полное. Аналогичные результаты мы получили при помощи опросной методики «Образ тела». Оценка тела в среднем составила 6,06 балла (при максимально возможной в 24 балла), а оценка функциональности тела – 5,03 балла (при максимуме в 12 баллов). Наряду с этим в интервью молодые женщины достаточно часто упоминают о недовольстве внешностью; число тех, кто готов прибегнуть для преобразования внешности к пластической хирургии и жестким телесным стратегиям, составляет 9 %.

Что касается энергетического компонента образа тела в период взрослости, степень принятия тела составляет 5,0 (при максимально возможных 12 баллах). Эмоциональные реакции на негативные комментарии о внешности достаточно выражены, реакция на них резкая. Обеспокоенность формами тела в обследованной группе меняется от минимально возможного до 180, в среднем составляя 45 баллов. Однако данная возрастная группа неоднородна по этому признаку – в ней выделяется группа женщин с умеренной и высокой обеспокоенностью весом и формами тела.

Изучение пространственного компонента образа тела было проведено при помощи анализа рисунков, в которых оценивались такие параметры, как рассогласование реального и идеального образов по размеру (росту и весу), стремление женщины иметь более женственные формы (в рисунке идеального тела подчеркнуты грудь и (или) ягодицы при одновременном изображении стройного тела) и стремление выглядеть более фемининно (в этом случае на первом рисунке изображалось тело в брюках, с короткими волосами, на втором – в юбке или платье, с длинными волосами и т. п.); также в рисунках молодых женщин был замечен такой параметр, как «рельефность тела» – акцент делался на проработку и изображение мышц, в первую очередь пресса. 58 % обследованных женщин демонстрируют желание иметь более худое тело, 32 % – более высокий рост, 64 % женщин следуют стереотипу «стройного тела» и стереотипу «90-60-90», 12 % – под-

черкивают «кубики» пресса, 12 % – демонстрируют стремление к большей фемининности.

Таким образом, женщины, выросшие в эпоху интернета, демонстрируют интернализацию противоречивых культурных эталонов: по отношению к женщине предъявляется требование иметь стройное (худое) подтянутое спортивное тело (культурно-исторически – типично мужской признак) с не слишком широкими бедрами и одновременно пышной грудью и округлыми ягодицами. Интересно, что женщины, изображающие в рисунках противоречивые социокультурные стереотипы, имеют более низкую степень самопринятия, о чем свидетельствуют данные интервью.

Анализ микрофакторов, влияющих на образ тела в ранней взрослости, показал, что материнская обратная связь (ОС) не оказывает влияния на обеспокоенность формами тела для молодой женщины. Однако прослеживается влияние отцовской обратной связи. Так, характер обратной связи, которую отец давал дочери, когда она была ребенком, способен повышать обеспокоенность формами тела (рис. 3).

Для обратной связи, дававшейся отцом в подростковом возрасте ($p \leq 0,009$) и в настоящее время ($p \leq 0,03$), были получены схожие с изображенными на рис. 3 линии. Получается, что негативная материнская обратная связь, о которой женщина помнит или которую получает в настоящее время, способна задерживаться сформированным защитным фильтром. Однако отцовская обратная связь продолжает оказывать влияние, увеличивая тревогу и обеспокоенность весом и формами тела.

Что до информационно-оценочного компонента, обратная связь от родителей обоего пола активизирует защитный фильтр, препятствуя поступлению негативной информации (рис. 4), – соответствующие графики кардинально отличаются от рассмотренного выше. В то же время нейтральная обратная связь или ее отсутствие способны снижать оценку степени соответствия тела внешним и внутренним стандартам. Дисперсионный анализ показал, что в период ранней взрослости отношение к телу со стороны партнера является для женщин важным в отношении как функциональных параметров, так и оценки и степени принятия тела в целом. Таким образом, женщины демонстрируют определенную полезависимость относительно оценки своего тела.

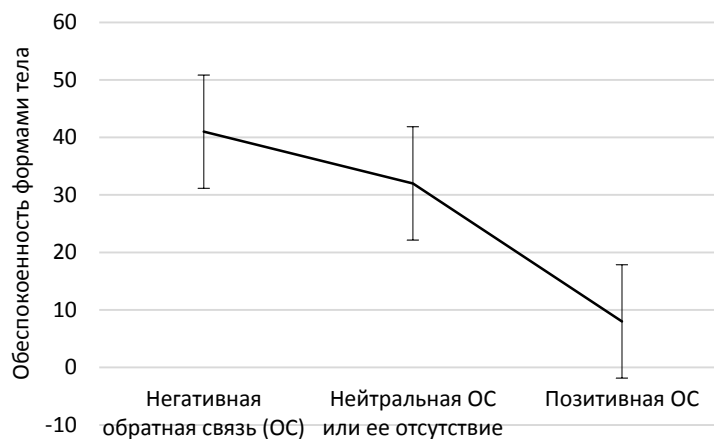


Рис. 3. Обеспокоенность формами тела в ранней взрослости в зависимости от обратной связи, дававшейся отцом в детстве ($p \leq 0,008$)

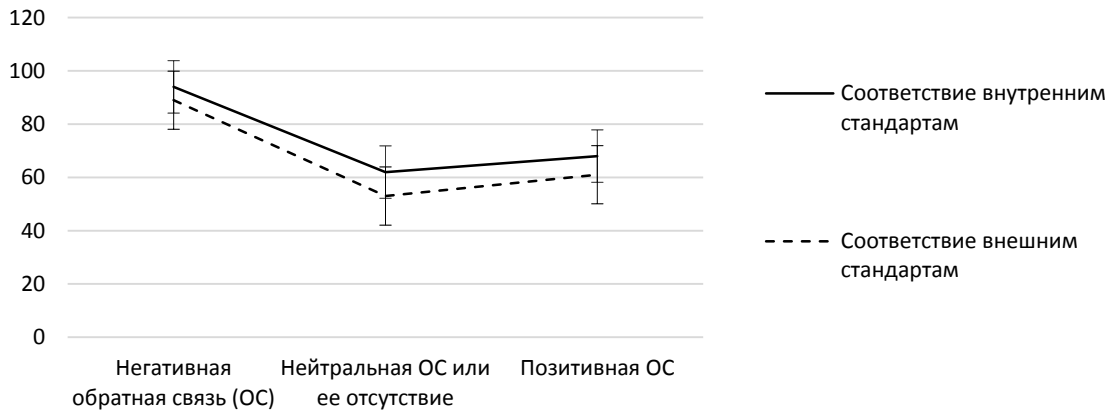


Рис. 4. Степень соответствия внешним и внутренним стандартам в ранней взрослости в зависимости от обратной связи, даваемой отцом в настоящее время ($p \leq 0,005$)

Анализ телесных поведенческих стратегий и практик в ранней взрослости показал, что существует сложная взаимосвязь между параметрами образа тела и пищевым поведением (рис. 5). Как и следовало ожидать, самую высокую обеспокоенность весом и формами тела демонстрируют женщины, которые регулярно садятся на диету и регулярно «срываются». В целом для группы женщин, реализующих ограничительные стратегии пищевого поведения, обеспокоенность весом более характерна. С целью выделения типов женщин с разными характеристиками образа тела, полученные результаты были подвергнуты процедуре кластерного анализа – наблюдения объединились в три кластера (таблица 2).

В первой группе ИМТ несколько выше возрастной нормы, у второй и третьей групп индекс массы тела находится в границах возрастной нормы.

Первый и второй выделенные типы, по сути своей, являются амбивалентными. В первую группу вошли женщины с повышенным ИМТ, низкой оценкой степени соответствия внешним и внутренним стандартам и одновременно низкой обеспокоенностью весом и форма-

ми тела. Женщин с амбивалентным образом тела и нормальным ИМТ в выборке 19 %, женщин с амбивалентным образом тела и повышенным ИМТ – 36 %. Для второго типа характерна более высокая обеспокоенность формами тела и весом при среднем ИМТ, а также высокая степень соответствия внешним и внутренним стандартам, то есть данный тип характеризуется несогласованной и внутренне противоречивой структурой образа тела.

Девушки с позитивным образом тела составляют в ранней взрослости примерно половину рассматриваемой выборки. Для этого типа характерны высокие оценки степени соответствия тела стандартам, низкая обеспокоенность формами тела и высокий уровень принятия тела на всех этапах онтогенеза. Женщины с позитивным образом тела отмечают наименьшее число негативных комментариев о внешности. Полученные результаты можно объяснить действием защитного фильтра в период ранней взрослости, позволяющего противостоять механизмам социального сравнения и интернализации стереотипа стройного тела.

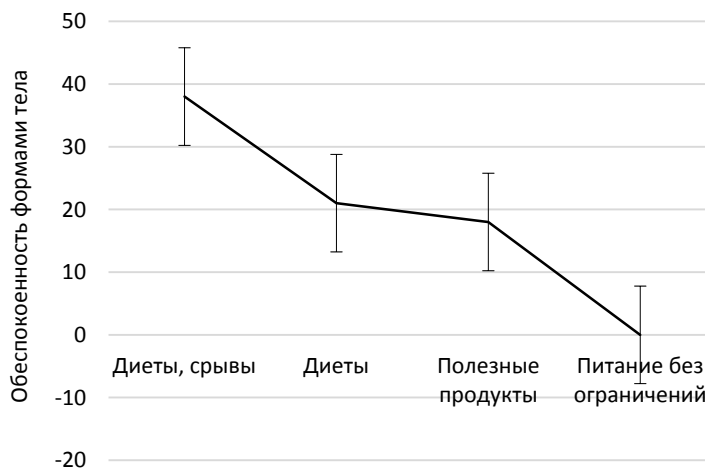


Рис. 5. Обеспокоенность формами тела в период ранней взрослости в зависимости от типа пищевого поведения ($p \leq 0,05$)

Таблица 2. Описательные статистики для женщин в период ранней взрослости с разными типами образа тела

Объективные и субъективные параметры	Женщины с амбивалентным образом тела и высоким ИМТ (36 %)		Женщины с амбивалентным образом тела и низким ИМТ (19 %)		Женщины с позитивным образом тела (45 %)	
	Среднее	Станд. отклон.	Среднее	Станд. отклон.	Среднее	Станд. отклон.
ИМТ	26,2	3,5	20,8	1,8	22,5	1,8
Соответствие внешним стандартам	40,0	20,0	57,0	15,7	80,0	0,06
Соответствие внутренним стандартам	52,5	13,2	72,0	4,5	75,0	21,2
Негативные комментарии о внешности	13,8	4,3	14,8	0,4	4,5	3,5
Эмоциональная реакция на негативные комментарии о внешности	5,8	3,7	12,2	3,0	15,00	11,3
Комплименты	11,7	6,6	14,8	3,3	6,5	3,5
Эмоциональная реакция на комплименты	7,2	2,0	10,4	5,1	12,5	2,1
Обеспокоенность формами тела	19,2	3,5	52,0	18,4	20,0	0,5
Удовлетворенность внешним обликом в 5 лет	9,7	0,5	9,4	0,9	8,5	2,1
Удовлетворенность внешним обликом в 10 лет	8,0	1,8	9,0	1,0	8,5	2,1
Удовлетворенность внешним обликом в 15 лет	6,0	2,9	5,4	1,3	9,0	1,4
Удовлетворенность телом в настоящее время	7,5	1,7	7,8	0,8	9,5	0,7

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

В период ранней взрослости образ тела женщин является амбивалентным: с одной стороны, у многих женщин невысокая обеспокоенность весом и формами тела, невелик разрыв между реальным и идеальным образами, с другой стороны, молодые женщины низко оценивают динамические характеристики тела, а их телосложение кажется женщинам более крупным и полным по сравнению с реальностью. Для молодых женщин сам идеал тела внутренне противоречив – содержит маскулинные (худое и мускулистое тело) и фемининные признаки (большая грудь). Для женщин с выраженной ориентацией на социокультурные стандарты внешности характерны неудовлетворенность телом, стремление похудеть, быть выше ростом и иметь более пышные формы.

Что касается микрофакторов, влияющих на образ тела молодых женщин, обратная связь от матери не оказывает влияния на обеспокоенность весом. В то же время отцовская обратная связь является в этом отношении значимой для молодых женщин. У женщин в период ранней взрослости оценки тела связаны с тем, как оценивает, по их мнению, тело женщины партнер.

Закрытость образа тела в период ранней взрослости от негативной обратной связи зависит от того, к какому типу принадлежит женщина. В рассматриваемой возрастной группе выделяются женщины с позитивным образом тела (примерно 50 % от общей выборки), женщины с амбивалентным образом тела и низким ИМТ (18 % от общей выборки) и женщины с амбивалентным образом тела и высоким ИМТ (36 %).

Статья публикуется при финансовой поддержке гранта РФФИ, проект 17-36-00016-ОГН.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Jones D.C., Vigfusdottir T.H., Lee Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals // *Journal of Adolescent Research*. 2004. Vol. 19. № 3. P. 323–339.
2. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J.G. It's not just a "Woman thing:" the current state of normative discontent // *Eating Disorders*. 2011. Vol. 19. № 5. P. 392–402.
3. Tiggemann M., Slater A. Netgirls: the internet, facebook, and body image concern in adolescent girls // *International Journal of Eating Disorders*. 2013. Vol. 46. № 6. P. 630–633.
4. McCabe M.P., Ricciardelli L.A., Ridge D. "Who Thinks I Need a Perfect Body?" Perceptions and Internal Dialogue among Adolescents about Their Bodies // *Sex Roles*. 2006. Vol. 55. № 5-6. P. 409–419.
5. Wertheim E.H., Paxton S.J. Body image development – adolescent girls // *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 2012. P. 187–193.
6. O'Dea J.A. Body image and self-esteem // *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 2012. P. 141–147.
7. Meland E., Haugland S., Breidablik H. Body image and perceived health in adolescence // *Health Education Research*. 2007. Vol. 22. № 3. P. 342–350.

8. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Ленинград: ЛГУ, 1984. 176 с.
9. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 160 с.
10. Brooks K.R., Mond J.M., Stevenson R.J., Stephen I.D. Body Image Distortion and Exposure to Extreme Body Types: Contingent Adaptation and Cross Adaptation for Self and Other // *Frontiers in Neuroscience*. 2016. Vol. 10. P. 334–336.
11. Нагорная А.В. Схема и образ тела как релевантные объекты лингвистического описания // *Вестник Челябинского государственного университета*. 2010. № 32. С. 97–104.
12. Smolak L. Body Image Development – Girl Children // *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Academic Press, 2012. P. 212–218.
13. Айвазян Е.Б., Арина Г.А., Николаева В.В. Телесный и эмоциональный опыт в структуре внутренней картины беременности, осложненной акушерской и экстрагенитальной патологией // *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2002. № 3. С. 3–18.
14. Васина А.Н., Николаева В.В. Психологические особенности телесного опыта женщин с маститами в послеродовом периоде // *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2011. № 5. С. 5–7.
15. Serifović S., Dinnel D.L., Sinanović O. Body dissatisfaction: how is it related to stress and one's perception of individual and cultural ideal body? A comparison of Bosnian and American university students // *Bosnian Journal of Basic Medical Sciences*. 2005. Vol. 5. № 1. P. 27–33.
16. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 118–129.
17. Кочкина Л.В. Становление физического Я в дошкольном возрасте : дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 228 с.
18. Bronfenbrenner U., Evans G.W. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs, and empirical findings // *Social Development*. 2000. Vol. 9. № 1. P. 115–125.
19. Brotto L.A., Basson R. Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women // *Behaviour Research and Therapy*. 2014. Vol. 57. P. 43–54.
20. Белугина Е.В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни : дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2003. 199 с.
21. Белогай К.Н., Морозова И.С. Психология телесности: проблемы становления, направления исследований, технологии психологической помощи. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. 204 с.
22. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J.G. It's not just a "Woman thing:" the current state of normative discontent. *Eating Disorders*, 2011, vol. 19, no. 5, pp. 392–402.
23. Tiggemann M., Slater A. Netgirls: the internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 2013, vol. 46, no. 6, pp. 630–633.
24. McCabe M.P., Ricciardelli L.A., Ridge D. "Who Thinks I Need a Perfect Body?" Perceptions and Internal Dialogue among Adolescents about Their Bodies. *Sex Roles*, 2006, vol. 55, no. 5-6, pp. 409–419.
25. Wertheim E.H., Paxton S.J. Body image development – adolescent girls. *Encyclopedia of body image and human appearance*. London, Academic Press Publ., 2012, pp. 187–193.
26. O'Dea J.A. Body image and self-esteem. *Encyclopedia of body image and human appearance*. London, Academic Press Publ., 2012, pp. 141–147.
27. Meland E., Haugland S., Breidablik H. Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 2007, vol. 22, no. 3, pp. 342–350.
28. Ganzen V.A. *Sistemnye opisaniya v psikhologii* [The System Descriptions in Psychology]. Leningrad, LGU Publ., 1984. 176 p.
29. Feldenkrayz M. *Soznavanie cherez dvizhenie: dvenadtsat prakticheskikh urokov* [Perception through motion: twelve practical lessons]. Moscow, Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy Publ., 2001. 160 p.
30. Brooks K.R., Mond J.M., Stevenson R.J., Stephen I.D. Body Image Distortion and Exposure to Extreme Body Types: Contingent Adaptation and Cross Adaptation for Self and Other. *Frontiers in Neuroscience*, 2016, vol. 10, pp. 334–336.
31. Nagornaya A.V. The scheme and the image of a body as the relevant objects of linguistic description. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2010, no. 32, pp. 97–104.
32. Smolak L. Body Image Development – Girl Children. *Encyclopedia of body image and human appearance*. London, Academic Press Publ., 2012, pp. 212–218.
33. Ayvazyan E.B., Arina G.A., Nikolaeva V.V. Physical and emotional experience in the structure of inner image of pregnancy, complicated obstetric and extragenital pathology. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya*, 2002, no. 3, pp. 3–18.
34. Vasina A.N., Nikolaeva V.V. Psychological features of corporal experience in women with postpartum mastitis. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal*, 2011, no. 5, pp. 5–7.
35. Serifović S., Dinnel D.L., Sinanović O. Body dissatisfaction: how is it related to stress and one's perception of individual and cultural ideal body? A comparison of Bosnian and American university students. *Bosnian Journal of Basic Medical Sciences*, 2005, vol. 5, no. 1, pp. 27–33.
36. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 2015, vol. 14, pp. 118–129.
37. Kochkina L.V. *Stanovlenie fizicheskogo Ya v doshkolnom vozraste*. Dis. kand. psikhol. nauk [The formation of physical ego at the preschool age]. Moscow, 2007. 228 p.

REFERENCES

1. Jones D.C., Vigfusdottir T.H., Lee Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 2004, vol. 19, no. 3, pp. 323–339.

18. Bronfenbrenner U., Evans G.W. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs, and empirical findings. *Social Development*, 2000, vol. 9, no. 1, pp. 115–125.
19. Brotto L.A., Basson R. Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, vol. 57, pp. 43–54.
20. Belugina E.V. *Otnoshenie k svoemu vneshnemu obliku v period serediny zhizni*. Dis. kand. psikhol. nauk [Self-relation to external appearance in the period of mid-life]. Rostov-on-Don, 2003. 199 p.
21. Belogay K.N., Morozova I.S. *Psikhologiya telesnosti: problemy stanovleniya, napravleniya issledovaniy, tekhnologii psikhologicheskoy pomoshchi* [The psychology of corporeality: the problems of formation, the lines of research, the technologies of psychological assistance]. Kemerovo, Kemerovskiy gosudarstvennyy universitet Publ., 2018. 204 p.

THE WOMAN'S BODY IMAGE IN THE EARLY ADULTHOOD PERIOD

© 2018

K.N. Belogai, PhD (Psychology), Associate Professor,
assistant professor of Chair of Acmeology and Psychology of Development
Kemerovo State University, Kemerovo (Russia)

Keywords: body image; structure components of body image; woman's body image; factors forming the body image; early adulthood; feedback from father and mother; protective filter.

Abstract: The paper analyzes the model of a woman's body image and the results of the empirical study of a body image in the early adulthood period. The proposed model includes the spatial component (body boundaries, unconscious and perceptual body image, body scheme); the information-evaluation component (the individual's visions of own body, its dimensions, forms, a conscious assessment of the spatial and dynamic characteristics of a body, the appearance, the mismatch of the image with the external and internal standards; the reflected image of a body, the representation of intra- and proprioceptive sensations in the consciousness); the energy component (all emotions caused by a body – joy, pleasure, anxiety, dissatisfaction and fears) and the temporary component (the individual history, the unfolding of changes associated with the process of growing up, maturity and then aging). The empirical study demonstrates that although the image of the young women body is quite positive in comparison with the other age periods but at the same time contains a number of contradictions and is largely based on the conflicting sociocultural standards. Among the identified factors determining the body image of a woman during early adulthood, special attention is paid to the sexual experience and feedback from a loving partner and parents. The study proves the influence of feedback from a father but not from a mother on the concern about the weight and body shapes during the early adulthood. The paper gives the typology of a body image of women during the early adulthood period: women with the ambivalent body image with the high body mass index (BMI), women with the ambivalent body image with the low BMI and woman with the positive body image are identified.