

Научная статья

УДК 159.9.07

Удовлетворенность образом тела у подростков и ее связь с тревожностью

Светлана Еруслановна Мухина¹, Лолита Руслановна Хамидулина²

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

²Тазовская средняя общеобразовательная школа,
Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия

Аннотация. Статья посвящается рассмотрению взаимосвязей особенностей параметров образа тела и тревожности у современных подростков. Во введении кратко представлены позиции зарубежных и отечественных ученых психологической науки относительно рассматриваемых критериев. Описаны особенности восприятия образа тела у подростков, а также факторы выстраивания негативного отношения к собственному телу. Кроме того, представлены теории тревожности, предложенные отечественными и зарубежными учеными. Также описаны виды тревожности и причины ее возникновения.

Для сбора эмпирических данных был использован комплексный пакет психодиагностических методик для выявления удовлетворенности образом тела и особенностей межличностных отношений: опросник «Образ собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи; опросник «Саморефлексия телесного потенциала» Г. В. Ложкина и А. Ю. Рождественского; методика «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина); «Тест школьной тревожности» Филлипса; опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В. А. Лабунской, Е. В. Белугиной. Выборку исследования составили 64 подростка, учащихся в 7 и 8 классах, в возрасте от 13 до 14 лет.

В статье приводятся результаты исследования, согласно которым неудовлетворенность внешностью связана практически со всеми видами тревожности подростков: личной и ситуативной тревожностью, страхом самовыражения, общей школьной тревожностью, страхом ситуации проверки знаний. По результатам исследования сделан вывод, что подростки, оценивающие свое телосложение и внешность положительно, менее склонны к тому, чтобы испытывать беспокойство и страх в ситуациях самопрезентации.

Ключевые слова: образ тела, подростковый возраст, удовлетворенность образом тела, ситуативная тревожность, личностная тревожность, школьная тревожность.

Для цитирования: Мухина С. Е., Хамидулина Л. Р. Удовлетворенность образом тела у подростков и ее связь с тревожностью // Развитие человека в современном мире. 2023. № 4. С. 33–48.

Original article

Satisfaction with body image in adolescents and its connection with anxiety

Svetlana E. Mukhina¹, Lolita R. Khamidulina²

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

²*Tazovskaya Secondary General Education School,
Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Russia*

Abstract. This article is devoted to the consideration of the relationship between the characteristics of body image parameters and anxiety in modern adolescents. The introduction briefly presents the positions of foreign and domestic scientists of psychological science regarding the criteria under consideration. The features of the perception of body image in adolescents, as well as factors in building a negative attitude towards one's own body, are described. In addition, theories of anxiety proposed by domestic and foreign scientists are presented. The types of anxiety and the causes of its occurrence are also described.

To collect empirical data, a comprehensive package of psychodiagnostic techniques was used to identify satisfaction with body image and characteristics of interpersonal relationships: the "Own Body Image" (OOST) questionnaire by O. A. Skugarevsky and S. V. Sivukha; questionnaire "Self-reflection of bodily potential" by G. V. Lozhkin and A. Yu. Rozhdestvensky; Methodology "Self-assessment scale of anxiety level" Ch. D. Spielberger (adapted by Yu. L. Khanin); Phillips School Anxiety Test; questionnaire "Evaluative and meaningful interpretation of external appearance components" by V. A. Labunskaya, E. V. Belugina. The study sample consisted of 64 teenagers, students in grades 7 and 8, aged 13 to 14 years.

The article presents the results of a study according to which dissatisfaction with appearance is associated with almost all types of anxiety in adolescents: personal and situational anxiety, fear of self-expression, general school anxiety, fear of testing knowledge. The study concluded that adolescents who evaluate their physique and appearance positively are less likely to experience anxiety and fear in self-presentation situations.

Keywords: body image, adolescence, satisfaction with body image, situational anxiety, personal anxiety, school anxiety.

For citation: Mukhina S. E., Khamidulina L. R. Satisfaction with body image in adolescents and its connection with anxiety. *Human Development in the Modern World*, 2023, no. 4, pp. 33–48. (In Russ.)

Введение. Центральным новообразованием подросткового возраста является образ «Я». Помимо формирования духовных, моральных ценностей и мировоззрения, на данном этапе происходят и коренные изменения физиологического состояния, выстраивается отношение к собственному телу, его возможностям и особенностям. Для современного подростка период взросления характеризуется определенной значимостью внешнего образа для выстраивания отношения к себе. При этом успешность его принятия референтной группой часто напрямую зависит от позитивной оценки его внешности подростка. В обратной ситуации возникает риск развития неуверенности в себе, снижения самооценки и повышения тревожности.

Подростки являются наиболее подверженной тревожности возрастной группой в связи с особенностями изменений, происходящих в организме на психофизиоло-

гическом уровне. Повышение уровня тревожности негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека, что впоследствии может привести к ухудшению его жизнедеятельности в целом.

Перед детскими психологами и педагогами стоит задача исследовать специфику проявления тревожности у подростков, которые не удовлетворены своим телом, чтобы предупредить негативные исходы влияния тревожности на школьников, а также в качестве профилактических мер.

Рассмотрим сначала общие вопросы понимания образа тела и тревожности, связанной с ним в психологических исследованиях, а затем специфику этих феноменов у подростков.

В зарубежной литературе первый ученый, употребивший в своих работах понятие «телесное Я», У. Джемс, определил наличие двух «сторон» в личностной структуре: «Я сознающее (I) или чистое Ego и Я эмпирическое (Me) или познаваемое» [26, с. 72]. При этом Я сознающее представлено тем, что принадлежит человеку: его психика, тело, материальные и духовные ценности.

В работах З. Фрейда существуют представления о близости понятий телесного опыта и образа Я, ученый подчеркивал важность физической, телесной составляющей в формировании структур эго [4].

Важным для понимания данной проблемы является термин «образ тела», под которым психоаналитик П. Шильдер подразумевал переживания относительно своего тела, полученные посредством анализа оценки других людей. Иными словами, это некий образ и представление о себе, формирующиеся человеком в процессе общения с другими людьми. Ученый также предложил «схему тела», которая позволяет человеку описать особенности его собственного Я, со стороны его тела, телесных способностей. Как отмечал сам автор, данная схема не является постоянной, она динамична и зависит от индивидуальных особенностей [1].

Более современные исследования в этой области, проведенные учеными гештальт-направления, телесно-ориентированной психологии рассматривают телесный опыт как важный элемент формирования личности и возможных проблем в этой сфере. Представители этих подходов считают, что телесный опыт может предоставить уникальную информацию о подсознательных процессах, которые могут влиять на эмоции, поведение и психическое здоровье человека [16].

Отечественная психология, опираясь, главным образом, на культурно-историческую теорию Л. С. Выготского, считает, что телесность неотделима от культурной среды, в которой она развивается, и поэтому рассматривает ее как субъект- и контекстно-зависимую категорию. В свою очередь, это позволяет глубже понимать взаимосвязь между психикой и телесностью, а также разрабатывать более эффективные методы профилактики и лечения психосоматических расстройств [24].

Д. А. Леонтьев в Я-концепцию включает пять граней, первой и основополагающей из которых является телесное, физическое переживание Я, физический, телесный образ с особенностями здоровья, возможными дефектами, болезнями [8].

А. Ш. Тхостов границу телесности определяет как зону, в которой совокупность влияний занимает промежуточную позицию между полями «мое» и «мне не принадлежащее». Граница телесности является сложным понятием, зависящим от взаимодействия субъекта и окружающей среды, она может быть как физически определяемой, так и социально, и культурно обусловленной [25].

О. А. Скугаревский – автор опросников, направленных на определение отношения к собственному телу. Он рассматривал образ собственного тела как отражение системы представлений индивида о его внешних проявлениях, включающих в себя совокупность поведенческих реакций, мыслей и убеждений. При этом образ собственного тела состоит минимум из двух компонентов. Один из них – перцептивный – некорректное, измененное восприятие особенностей тела, соотношения его форм, веса, размеров, второй – оценочный – непосредственно оценка и неудовлетворенность особенностями тела и внешности, где каждый из составляющих компонентов независим от другого. Иными словами, отношение к образу собственного тела формируется из оценок социума, близкого окружения субъекта, значимых людей [22].

Выделяют следующие факторы, из-за которых возможно формирование неудовлетворенности своим телесным образом [1]:

1. *Социокультурные факторы.* Культура и общество, в котором живет человек, является одним из факторов создания собственного телесного образа. Индивид, находясь в определенной среде, сравнивает свой реальный телесный образ с идеальным, принятым в данном обществе. Средства массовой информации, аудио-контент, кинематограф, транслируя и навязывая эталоны красоты, также оказывают влияние на подростков и их отношение к себе.

2. *Семейные факторы.* Действия родителей, их индивидуальные качества и модели воспитания также играют роль в принятии и восприятии своего тела ребенком. Подобное чаще всего наблюдается между девочками и их матерями, придающими своей внешности огромное значение, часто прибегающими к диетам и т. п., либо же сильно неудовлетворенными своими внешними качествами. Негативные или акцентирующие на каких-либо недостатках внешности ребенка слова родителей также отрицательно влияют на формирование отношения к своей телесности у подростка.

3. *Личностные факторы.* Значимыми при восприятии своего телесного образа являются и индивидуальные характеристики подростка. В их числе: проблемы с самооценкой, высокая личностная тревожность, желание соответствовать ожиданию окружающих, неуверенность в себе, отсутствие самоуважения.

А. В. Ермолаева предлагает ряд дифференцированных психологических факторов, включающих:

а) реальное субъективное внешнее восприятие образа тела, оценка его способностей;

б) интериоризированные психологические факторы, связанные с переживаниями на эмоциональном уровне и ситуациями жизни, в которых индивид находится;

в) социологические факторы, включая мнения и реакции окружающих на внешность индивида, а также собственную интерпретацию этих реакций;

г) идеальный образ тела, формирующийся в результате всех вышеуказанных факторов, а также сравнения и отождествления себя с другими людьми [7].

Изучению проблемы тревожности в психологической науке были посвящены труды многих ученых. Так, в зарубежной психологии исследованиями данного феномена занимались З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер, Р. Кеттел, Г. Салливан, Ж. Тейлор, Ч. Спилбергер и др. К числу отечественных ученых можно отнести исследования Ф. Б. Березина, Л. Д. Столяренко, А. К. Марковой, А. М. Прихожан и др. В современной психологической науке тема тревожности по-прежнему остается актуальной для исследований.

В научный оборот понятие «тревожность» одним из первых ввел знаменитый австрийский психолог, психоаналитик З. Фрейд. Исследуя тревожность, ученый отнес ее к осознаваемым явлениям, которое влечет за собой дискомфорт, сопровождающийся ощущением беспомощности у человека, переживающего это состояние. Кроме того, ученый разделил тревожность на виды, согласно предложенной им структуры личности. Таким образом, объективная тревожность, вызванная реальными опасностями, связана с эго; невротическая тревога, необъяснимая и малоосознаваемая связана со структурой ид; моральная тревожность – совесть, соотносится с супер-эго [19].

Согласно определению отечественного психолога, доктора наук Р. С. Немова, тревожностью является «особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми» [15, с. 353].

Ф. Б. Березин исследовал, как связаны тревога и адаптация человека. Он обнаружил, что в зависимости от наличия тревоги, поведение человека может меняться. Однако, если тревога продолжается долго и сильно выражена, это может негативно повлиять на адаптивность поведения и даже привести к нарушениям психики [10].

А. М. Прихожан определяет, что тревожность близка с переживанием дискомфорта на эмоциональном уровне, сопряженным с предчувствием возможной неудачи, неблагополучия, а также ожиданием ситуации опасности. Тревожность ученым рассматривается как устойчивая особенность, вызывающая состояние тревоги и стресс. Автор также отмечает, что тревожность закрепляется в психике в случаях сохранения основных возрастных потребностей ребенка неудовлетворенными, которые постепенно будут увеличены в своем объеме, гипертрофированы. А. М. Прихожан обращает внимание на то, что период подростничества знаменуется преобразованием тревожности в личностную, ставшей теперь частью Я-концепции человека [18].

Ч. Спилбергер предложил два основных вида тревожности: тревожность как состояние эмоционального фона (ситуативная, реактивная тревога) и как черту, ставшую устойчивой характеристикой личности, его индивидуальной особенностью, проявления которой заключаются в сильном и частом переживании тревожных состояний [18].

Ситуативная тревожность возникает при определенном рода обстоятельствах, появлении каких-либо затруднений, сложностей. Появиться ситуативная тревожность может у каждого человека в различных эмоционально-значимых ситуациях, вызывающих беспокойство. В таких случаях должна произойти мобилизация организма с целью избегания негативных последствий, здесь можно говорить о положительном влиянии тревоги на человека. В обратной же ситуации, когда человек не предпринимает каких-либо действий для решения возникшей проблемы, уровень ситуативной тревожности идет на спад. Если же у индивида снизится или исчезнет такая тревожность, как негативное последствие, имеет место безответственность и безалаберность [19].

Другой вид тревожности – личностная. Она чаще характеризуется как устойчивая черта личности, ее особенности проявляются в склонности переживать состояние тревоги в течение продолжительного времени. Людям, подверженным подобным переживаниям, присущи такие черты, как подавленное настроение, пес-

симиотичный настрой, затрудненная коммуникация, ощущение угрозы со стороны других людей и т. д. Считается также, что личностная тревожность коррелирует с особенностями высшей нервной системы и темперамента человека, кроме того, влияет воспитание и специфика реагирования на условия окружающей среды [3].

Причины возникновения тревожности связаны с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы. Многие исследования свидетельствуют о том, что наследственная предрасположенность, конституциональные особенности и неуравновешенность нервных процессов могут быть причинами тревожности. Некоторые авторы утверждают, что основа чувства тревоги заключается в расстройстве гомеостатических механизмов ретикулярной формации, что приводит к нарушению координации и активности ее тормозных влияний [27].

Вопрос восприятия образа тела в подростковом возрасте недостаточно освещен в литературе, тогда как в современном мире образ телесного Я становится все более значим в отношениях со сверстниками. Эта проблема рассматривается в трудах И. С. Кона, В. Е. Кагана, М. В. Коркиной, В. Н. Кунициной, Е. Т. Соколовой и т. д.

Исследуя телесность, ученые изучают в основном представления о ней в сознании субъекта, при этом собственно телесность они рассматривают не как таковую, а подходят к ней с точки зрения природных, естественно выработанных жизненных качеств [25].

У подростка Образ-Я включает в себя три составляющие – когнитивную, эмоциональную и поведенческую, которые формируют представление о себе, своей внешности и деятельности. При этом восприятие себя для подростка может быть оценено как успехами, так и возможными неудачами.

Различные изменения, происходящие в организме подростка, вызывают у него немалый интерес к самому себе, своим новым телесным особенностям, а также внешности. Подростки могут несколько критично относиться к принятым представлениям об особенностях тела, его пропорций, весе, росте, чертам лица, причёске и т. д. [18]. К тому же условия современного мира таковы, что мы порой сами того не желая, наталкиваемся на контент, показывающий нам идеальный образ тела. Дети подросткового возраста, переживающие пубертатный кризис, наиболее подвержены влиянию такой информации. Она воспринимается подростками несколько иначе, чем взрослыми, по причине чего у них может возникнуть негативное отношение к собственному телу. Следствием такого отношения становятся проблемы с оценкой себя, своих внешних и внутренних качеств, повышается тревожность, появляется неуверенность в себе, возможно также возникновение дисморфобии [8].

Национальное обследование психического здоровья подростков, проведенное Национальным институтом психического здоровья в США, сообщает, что 8 % подростков в возрасте 13–18 лет испытывают социальную тревогу.

Физическое состояние играет важную роль в социальном успехе. Подростки очень чувствительны к состоянию тела, которое не соответствует описанию обществом идеального тела. Если подростки не удовлетворены какой-либо частью тела или всем телом, существует тенденция развития сложностей в социализации и тревожности.

Неудовлетворенность своим телом, по-видимому, является распространенным и постоянным явлением и создает риски для здоровья обоих полов. Акцент на внешнем виде и на том, как индивид визуализирует свой собственный вес (негативное восприятие), связан с психологическими проблемами. Это негативное восприятие

связано, прежде всего, с ощущением несоответствия социально заданным стандартам красоты [32].

Исследования показывают, что уже с подросткового возраста человек придает значение своему внешнему виду. При этом у девочек, чаще всего, возникает недовольство по отношению к нему, мальчики же, если и желают иметь более физически развитое тело, все же более удовлетворены своей внешностью [6].

Стремясь достичь идеального образа тела, подростки, особенно девочки, прибегают к различным методам реализации задуманного. Так, в попытке избавиться от лишнего веса (нередко навязанных представлений о нем), некоторые начинают курить, садятся на «жесткие» диеты, что негативно влияет на полноценное физическое развитие. Подростками рассматривается и такой вариант достижения идеала, как косметическая хирургия, физические упражнения, которые могут сопровождаться тревогой по поводу появления телесных диспропорций [6].

Для мальчиков наличие мускулов и физически развитого тела является желаемым, поскольку благодаря этому их легче принимают в компании или спортивные команды. В связи с этим, мальчики уже в таком раннем возрасте могут прибегать к употреблению протеиновых добавок, а также анаболических стероидов, что увеличивает вероятность появления негативных последствий для здоровья.

В подростковом возрасте на самовосприятие влияют различные факторы окружающей среды как на макро, так и на микроуровне: общественное одобрение или порицание, признаваемые в данном обществе ценности, наличие возможностей для приобретения новых привычек, а также отношение к себе [28].

Современное общество поощряет идею гибкого и изменчивого тела, что может привести к тому, что люди будут связывать неудачливость с некрасивой или неидеальной фигурой. Тело становится способом для демонстрации социальных достижений и стремлений, своего рода сверхценным проектом «Я». У многих современных подростков наблюдаются проблемы с определением и принятием своего физического облика, что может привести к нарушению психического здоровья. Поэтому, важно, чтобы подростки формировали устойчивое отношение к своему телу и принимали его, а также получали поддержку от своих сверстников в этом процессе [21].

Результаты исследований А. В. Северина и Е. С. Киричика подтверждают, что восприятие образа тела у подростков зависит от социокультурных факторов, таких как средства массовой информации, отношение родителей и сверстников.

Девочки более склонны к желанию избавиться от лишнего, по их мнению, веса, в отличие от мальчиков, стремящихся набрать мышечную массу. Отмечается также, что отношение к собственному телу может стать одним из факторов развития симптомов депрессии [20]. Девочки-подростки менее удовлетворены состоянием своего тела и имеют более негативные представления о теле, это, в свою очередь, связано с тем, что, когда они вступают в подростковый возраст, их тело претерпевает сильные изменения, что еще больше отдаляет ее тело от идеальной формы [31]. Как правило, подростки прибегают к диетам, занимаются спортом, заботятся о теле, употребляют препараты для похудения, чтобы получить идеальный образ тела [30].

Кроме того, исследователи выдвинули гипотезу о взаимосвязи между неудовлетворенностью телом и отношениями подростка с родителями. Полученные в ходе исследований данные показали наличие корреляций между отношениями мальчиков с их отцами и неудовлетворенностью телом. Также была отмечена взаимосвязь

между страхами подростков обоих полов и успешностью их отношений со сверстниками [20].

На основе неудовлетворенности собственным телом, подросток может испытывать различные переживания и тревожность, в том числе и школьную, ведь, как было отмечено ранее, школа и учебная деятельность остается важной частью жизни подростка.

Вопросом тревожности у детей подросткового возраста занимались А. И. Захаров, А. М. Прихожан, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. К. Дусавицкий и др.

Вероятность повышения тревожности у подростков объясняется особенностями их возраста, такими как стрессы и психологические проблемы, эмоциональная нестабильность и несогласованность социальных ценностей. Длительное переживание тревожных состояний может вызвать проблемы во взаимоотношениях, панические и депрессивные состояния, а также повышенную склонность к суициду. Следовательно, психическое здоровье прямо связано с физическим.

Современные подростки чаще подвергаются именно личностной тревожности, т. е. той, которая из ситуативной, свойственной определенному подростку, переросла в черту личности. Таким образом, значительно усложняется процесс коррекции и восстановления умеренного уровня тревожности.

С. Е. Мухиной и Р. А. Ряховой показано, что личностная тревожность способствует развитию мотивации учебной деятельности, но отрицательно сказывается на формировании самооценки. Ситуативная же тревожность снижает мотивацию к обучению. Повышение уровня ситуативной тревожности старшего подростка имеет отрицательные взаимосвязи со следующими мотивами к обучению: долга и ответственности; благополучия; аффиляции; престижа; избегания неудач; учебно-познавательными, связанными с процессом обучения. Из-за недостатка уверенности в себе, неспособности к быстрому принятию верных решений подростки зачастую стремятся избегать критических ситуации, в том числе связанных с обучением [14].

Тревожность среди современных детей и подростков может усиливаться по целому ряду причин, включая повышенное стремление добиться успеха в школе, взросление в эпоху социальных сетей и жизнь в мире, где массовые расстрелы часто попадают в заголовки газет [29].

Основным источником возникновения тревожности у подростков, чаще всего, является воспитание в семье. Родители могут предъявлять ребенку завышенные требования в попытке реализовать в нем свои собственные не исполненные мечты или же, наоборот, родители, добившиеся больших высот в своей деятельности, не желают принимать некоторые неудачи ребенка. Запросы родителей могут превышать норму, которую ребенок способен осилить, следствием чего становится появление страха и ощущение, что он действительно неудачник и не соответствует ожиданиям не только близких, но и окружающих, в целом. После чего у подростка возникает ощущение собственной незащитности, чувство вины, и как следствие, ему сложнее реализовывать свой творческий потенциал, также могут появиться затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

С. Е. Мухина описывает случаи повышенной тревожности у мальчиков и девочек. Она по-разному влияет, прежде всего, на мотивационный компонент учебной деятельности. Так, оказалось, что повышенная тревожность заставляет мальчиков всерьез озаботиться и получаемыми оценками, и собственным соответствием статусу школьника – практически взрослого, самостоятельного человека. Повышенная

же тревожность у девочек отнюдь не вызывает волнений по поводу получаемых оценок, но зато возникает серьезная обеспокоенность межличностными взаимоотношениями со взрослыми и сверстниками. Вот и получается, что повышенное внимание таких девочек к их межличностным взаимоотношениям с окружающими начинает мешать учебной деятельности и приводит в конечном итоге к снижению академической успешности [9].

Половое созревание – это процесс, имеющий физиологическую основу, последствия которого проявляются именно в психическом состоянии ребенка. Именно в этом периоде взросления на первый план у подростков выходит симпатия и антипатия по отношению к окружающим, а также ответная оценка их самих. При общении с ровесниками дети удовлетворяют потребности в самоутверждении среди близкого окружения, самопознании и познании других и т. д. Тревожность же может возникнуть при каких-либо неудачах или сложностях общения с ребятами, она также может выступать как мотив общения в целом [23].

Ж. Г. Гаранина считает, что важную роль в развитии тревожности играет обучение в школе. С переживанием тревоги сталкиваются не только двоечники, но и отличники, ответственно и дисциплинированно относящиеся к обучению, также школьной и общественной жизни в целом [5].

Таким образом, тревожность подростков, имея разные основания, в то же время может быть тесным образом связана с их телесностью.

Цель статьи – исследование взаимосвязи восприятия образа тела и тревожности у подростков.

Методы. С целью подтверждения наличия взаимосвязи восприятия образа тела и тревожности у подростков было проведено эмпирическое исследование.

Было выбрано пять психологических методик, три из них направлены на определение отношения к своему телесному образу у подростков, две – на диагностику тревожности. Методики подбирались согласно возрастным особенностям выборки, они валидны и надежны.

В соответствии с целью и задачами исследования нами были использованы следующие диагностические методики: опросник «Образ собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи [8]; опросник «Саморефлексия телесного потенциала» Г. В. Ложкина и А. Ю. Рождественского [28]; методика «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина) [31]; «Тест школьной тревожности» Филлипса [30]; опросник «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В. А. Лабунской, Е. В. Белугиной [29].

С целью доказательства наличия взаимосвязи между уровнем тревожности и особенностями восприятия собственного тела у старших подростков был применен непараметрический критерий ранговой корреляции R-Спирмена, т. к. результаты измерены количественно, имеют смешанный тип шкал. Анализ проведен с использованием программы Statistica 10.

Базой исследования выступили муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Тазовская средняя общеобразовательная школа (Ямало-Ненецкий автономный округ), муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области «Новолуговская средняя школа № 57».

В исследовании приняло участие 64 человека, обучающихся 7 и 8 классов, в числе которых 32 девочки и 32 мальчика, в возрасте от 13 до 14 лет.

Результаты исследования. В результате применения корреляционного анализа было выявлено 12 значимых взаимосвязей между параметрами восприятия образа тела и тревожности, из них 7 прямых и 5 обратных связей. Были выделены наиболее сильные связи, которые представлены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Значимые взаимосвязи между параметрами методик «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи, Тест школьной тревожности Филлипса, «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В. А. Лабунской, Е. В. Белугиной

Взаимосвязанные параметры	R – Спирмена	Ур. знач. (p)
Неудовлетворенность внешностью и Страх самовыражения	0,53	0,001
Неудовлетворенность внешностью и Общая тревожность в школе	0,39	0,001
Неудовлетворенность внешностью и Страх ситуации проверки знаний	0,38	0,001
2-й блок (Телосложение) и Страх самовыражения	-0,29	0,002

Существует сильная положительная взаимосвязь между параметрами «Неудовлетворенность внешностью» и «Страх самовыражения» ($R = 0,53$ при $p \leq 0,001$). Таким образом, можно констатировать сопряженность негативных представлений о собственном теле и возможность самовыражения и самопрезентации. Подростки могут испытывать затруднения, дискомфорт в ситуациях публичных выступлений, самопредставления, когда их самооценка находится под угрозой. Подобные переживания могут препятствовать успешному проявлению своей индивидуальности и самовыражению, а также вызывать проблемы с самооценкой у подростков.

Есть умеренная положительная взаимосвязь между параметрами «Неудовлетворенность внешностью» и «Общая тревожность в школе» ($R = 0,39$ при $p \leq 0,001$). Это означает, что негативные переживания относительно своей внешности сопряжены с большей вероятностью возрастания беспокойства, связанного со школьной жизнью, ее успешностью, следствием чего могут быть сложности в отношении обучения, снижение успеваемости и школьной мотивации, а также нарушения психосоматики.

Существует умеренная положительная взаимосвязь между параметрами «Неудовлетворенность внешностью» и «Страх ситуации проверки знаний» ($R = 0,38$ при $p \leq 0,001$). Отсюда следует предположение о том, что те респонденты, которые недовольны своей внешностью, имеют больше переживаний при выполнении заданий на оценку, ответе перед классом и в ситуациях публичного выступления. Такие подростки могут быть очень застенчивыми, желающими получить одобрение со стороны одноклассников и учителя, обратные ситуации (ситуации неуспеха) могут негативно влиять на самооценку школьника.

Кроме того, существует одна отрицательная, статистически значимая взаимосвязь по параметрам «Страх самовыражения» и «2-й блок (Телосложение)» ($R = -0,29$ при $p \leq 0,002$). Таким образом, логично предположить, что чем позитивнее испытуемые оценивают свое телосложение, принимают его, тем ниже вероятность наличия у них беспокойства и страха самопрезентации, и наоборот. Мы предполагаем, что это может быть связано с тем, что положительное отношение к своему телу позволяет подросткам чувствовать себя более уверенно, что способствует легкому и свободному взаимодействию с другими людьми, без желания скрывать возможные недостатки внешности.

Значимые взаимосвязи между параметрами методик «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи, «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина), «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В. А. Лабунской, Е. В. Белугиной

Параметры	R – Спирмена	Ур. знач. (p)
Неудовлетворенность внешностью и Личностная тревожность	0,52	0,001
Неудовлетворенность внешностью и Ситуативная тревожность	0,45	0,001
5-й блок (Эстетическая оценка своего внешнего облика) и Ситуативная тревожность	-0,33	0,008

В ходе проведения корреляционного анализа была выявлена сильная положительная взаимосвязь между параметрами «Неудовлетворенность внешностью» и «Личностная тревожность» ($R = 0,52$ при $p \leq 0,001$). Отсюда следует, что наблюдается сопряженность параметров недовольства своими внешними данными и вероятность повышения готовности психики к отрицательным, стрессовым влияниям окружающей среды, даже в тех ситуациях, когда видимой угрозы не существует. Иначе говоря, подростки переживают дискомфорт и тревожные проявления в тех ситуациях, когда представляют свои возможности перед другими людьми. Мы предполагаем здесь наличие связи с тем, что подростки наиболее ориентированы на свое окружение, их точку зрения и оценку, и имеют желание выглядеть лучше, чем являются на самом деле. При этом следует отметить, что при увеличении личностной тревожности и проявлении ее негативных последствий возможно изменение отношения к образу собственного тела, неудовлетворенность им, ухудшения физиологического состояния.

Также выделяется сильная положительная взаимосвязь по параметрам «Неудовлетворенность внешностью» и «Ситуативная тревожность» ($R = 0,45$ при $p \leq 0,001$). Это может свидетельствовать о том, что чем более испытуемые удовлетворены собственными внешними данными, телом, тем более устойчивым и уверенным было их состояние на момент исследования. И наоборот, с повышением ситуативной тревожности возникает беспокойство за свою внешность. Другими словами, подростки, довольные своими внешними показателями, не испытывали беспокойства на момент исследования, ввиду того, что не имели желаний иметь отличный от действительного образ.

Кроме того, существует умеренная отрицательная взаимосвязь между параметрами «Ситуативная тревожность» и «5-й блок (Эстетическая оценка своего внешнего облика)» ($R = -0,33$ при $p \leq 0,008$). Это может свидетельствовать о том, что чем более подростки удовлетворены своим внешним обликом и оценивали свою внешность как привлекательную, тем менее они были склонны переживать стресс на момент участия в исследовании. И, наоборот, те подростки, которые при прохождении методик исследования переживали тревогу и были обеспокоены, имеют неудовлетворенность своими внешними показателями.

Обсуждение результатов. Корреляционный анализ показал, что у подростков данной выборки существует взаимосвязь образа тела и тревожности. Следовательно, мы можем сказать, что те подростки, которые неудовлетворены и недовольны своим телом и внешними показателями, могут испытывать трудности проявления своей индивидуальности и самовыражения, для них характерны вероятность возрастания тревожности, связанной со школьной жизнью, и сложности при выполне-

нии заданий на оценку и в ситуациях публичного выступления. Кроме того, можно отметить, что подростки данной группы на момент исследования испытывали напряжение и беспокойство; помимо этого, согласно полученным результатам, они имеют склонность к повышению готовности психики к отрицательным, стрессовым влияниям окружающей среды даже в тех ситуациях, когда видимой угрозы не существует. Следует выделить наличие двух отрицательных взаимосвязей, которые позволяют заключить, что чем позитивнее респонденты оценивают свое телосложение и внешность, тем менее они склонны испытывать беспокойство и страх в ситуациях самопрезентации, и наоборот, со снижением оценки своего тела возрастает вероятность обеспокоенности успешностью представления себя. Важно отметить также, что те подростки, которые неудовлетворены своим внешним обликом и не оценивали его как привлекательный, испытывали беспокойство в процессе участия в исследовании.

Можно думать, что взаимосвязь между восприятием образа тела и тревожностью обусловлена тем, что подростки, ввиду своих возрастных особенностей и трансформаций, происходящих на психофизиологическом уровне, особенно чувствительны к оценке со стороны сверстников и зависимы от успешности общения с ними. У подростков, которые в целом удовлетворены и довольны своей внешностью, в меньшей мере выражена потребность в одобрении со стороны близкого окружения, и они менее склонны к беспокойству по поводу своего внешнего вида. Школьники же, которые недостаточно уверены в себе, ввиду неудовлетворения образом собственного тела, могут испытывать больше переживаний по причине своей неуспешности среди сверстников.

Выводы. Исследования показали, что образ тела является важнейшим фактором психического и личностного благополучия подростков. Подростки, которые неудовлетворены и недовольны своим телом, внешностью, с высокой долей вероятности могут иметь проблемы с проявлением своей индивидуальности и самовыражением, поскольку у них возможно возрастание тревожности, в том числе школьной, появление трудностей при выполнении заданий на оценку, при публичных выступлениях, других ситуациях самопрезентации.

Полученные результаты свидетельствуют также, что на момент исследования респонденты могли испытывать напряжение и беспокойство, они склонны к проявлению готовности психики к отрицательным, стрессовым влияниям окружающей среды даже в тех ситуациях, когда видимой угрозы не существует. Эти данные свидетельствуют, в частности, о необходимости повышения требований к порядку проведения исследований на подростках.

Подростки, оценивающие свое телосложение и внешность более положительно, менее склонны испытывать беспокойство и страх в ситуациях самопрезентации, и наоборот, со снижением оценки своего тела возрастает вероятность обеспокоенности успешностью представления себя другим.

Проблема взаимосвязи восприятия образа тела и тревожности в подростковом возрасте, несмотря на ее актуальность, все еще является малоизученной. Существует необходимость исследований, обращенных на разработку рекомендаций и коррекционных мероприятий, направленных на гармонизацию образа тела у подростков, формирование позитивного отношения к собственному телу и снижению уровня тревожности.

Список источников

1. *Абдрахманова Э. В.* Психологическая коррекция неудовлетворенности своим телом в юношеском возрасте // Психология: традиции и инновации: материалы III Международной научной конференции (г. Самара, март 2018 г.). Самара: Асгард, 2018. С. 35–39.
2. *Артюхова Т. Ю.* Тревожность современных подростков // Альманах современной науки и образования. 2009. № 4-1. С. 15–19.
3. *Багандова Г. Х., Ибрагимова Л. А., Шамхалова А. Э.* Исследование влияния уровня тревожности личности на успешность учебной деятельности школьников в отечественной психологии // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12, № 4. С. 5–9.
4. *Бухлина Л. Ю.* Социально-психологические проблемы самовосприятия телесного образа в современных условиях // Психология телесности: теоретические и практические исследования: сборник статей II международной научно-практической конференции. Пенза: Пензенский государственный педагогический университет им. В. Г. Белинского. 2009. С. 249–255.
5. *Гаранина Ж. Г., Русайкина Н. С.* Психологические особенности школьной тревожности подростков // Огарёв-Online. 2020. № 11(148). С. 5.
6. *Гутова Т. С.* Психологические особенности восприятия своей телесности в подростковом возрасте // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 30. С. 1491–1496.
7. *Ермолаева А. В.* Восприятие собственной внешности в формировании личности женщины-лидера: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 28 с.
8. *Зуева Е. Ю.* Психологические аспекты Я-концепции личности // Вопросы науки и образования. 2018. № 1(13). С. 5.
9. *Зыбина Л. Н., Мухина С. Е.* Педагогическая психология. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2019. 317 с.
10. *Ибахаджиева Л. А.* «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 11-4(113). С. 45–49.
11. *Лабунская В. А.* Проблема удовлетворенности внешним обликом: субъектный подход [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 3856–3860. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55035.htm> (дата обращения: 05.05.2023).
12. *Ложкин Г. В.* Феномен телесности в я-структуре старшекласников и содержания их жизненных проектов // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 27–33.
13. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
14. *Мухина С. Е., Ряхова Р. А.* Особенности взаимосвязи тревожности и мотивации обучения у старших подростков // Развитие человека в современном мире. 2021. № 2. С. 31–41.
15. *Немов Р. С.* Психология. Психодиагностика. М.: Владос, 2014. 640 с.
16. *Попова Ю. И., Гутова Т. С.* Трансформационный потенциал образа тела как мишень терапевтического воздействия // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021. № 2. С. 153–161.
17. Практикум по психологии состояний: уч. пособие / под ред. проф. О. А. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 350 с.
18. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модэк, 2000. 304 с.
19. *Романенко О. Н.* Классические представления о тревожности // Форум молодых ученых. 2019. № 3(31). С. 690–697.

20. Северин А. В., Киричик Е. С. Проявления ситуативной и личностной тревожности у девочек, и мальчиков подросткового возраста // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2020. № 4(48). С. 153–156.
21. Сеньгибская Е. А. Особенности межличностной перцепции и образа тела у подростков // Молодой ученый. 2021. № 45(387). С. 289–291.
22. Скугаревский О. А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. № 2. С. 40–48.
23. Старишнина И. В. Феномен подростковой тревожности // Преподаватель XXI век. 2007. № 1. С. 183–187.
24. Татаурова С. С. Актуальные проблемы исследования образа тела // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2009. Т. 8. С. 142–154.
25. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
26. Шишкова А. В. Теоретические представления об образе физического я в психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 3. С. 71–78.
27. Шнем М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности // Научный альманах. 2015. № 11-5(13). С. 245–247.
28. Dogan O., Bayhan P., Yukselen A. & Isitan S. Body image in adolescents and its relationship to sociocultural factors // Educational Sciences: Theory & Practice. 2018. № 18. P. 561–577.
29. Novotney A. Psychologists address the causes, awareness and treatment of anxiety disorders // American psychological association. 2019. Vol. 50, № 11. P. 20–25.
30. Ratnasari S., Pratiwi I., Wildannisa H. Relationship between body image and social anxiety in adolescent women // European Journal of Psychological Research. 2021. Vol. 8, № 1. P. 65–72.
31. Santrock J. Adolescence. McGraw-Hill, 2001. 554 p.
32. Thiago M. Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with adolescents' perceived health and sleep // Ciencia & saude coletiva. 2020. № 25(4). P. 1483–1490.

References

1. Abdrakhmanova E. V. Psychological correction of dissatisfaction with their body in adolescence. *Psychology: traditions and innovations: materials of the III International Scientific Conference* (Samara, March 2018). Samara: Asgard, 2018, pp. 35–39. (In Russian)
2. Artyukhova T. Yu. Anxiety of modern teenagers. *Almanac of modern science and education*, 2009, no. 4-1, pp. 15–19. (In Russian)
3. Bagandova G. Kh., Ibragimova L. A., Shamkhalova A. E. Study of the influence of the level of personality anxiety on the success of educational activities of schoolchildren in Russian psychology. *Izvestiya Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences*, 2018, vol. 12, no. 4, pp. 5–9. (In Russian)
4. Bukhlina L. Yu. Socio-psychological problems of self-perception of body image in modern conditions. *Psychology of corporality: theoretical and practical research: collection of articles of the II international scientific-practical conference*. Penza: V. G. Belinsky State Pedagogical University, 2009, pp. 249–255. (In Russian)
5. Garanina Zh. G., Rusyaikina N. S. Psychological features of school anxiety of adolescents. *Ogaryov-Online*, 2020, no. 11(148), p. 5. (In Russian)
6. Gutova T. S. Psychological features of the perception of their corporeality in adolescence. *Innovations. Science. Education*, 2021, no 30, pp. 1491–1496. (In Russian)
7. Ermolaeva A. V. Perception of own appearance in the formation of the personality of a female leader: diss. ... cand. psychol. nauk. Moscow, 2004, 28 p. (In Russian)
8. Zueva E. Yu. Psychological aspects of self-concept of personality. *Voprosy nauki i obrazovanie*, 2018, no. 1 (13), p. 5. (In Russian)
9. Zybina L. N. Mukhina S. E. Pedagogical psychology. Novosibirsk: Publishing House of NSPU, 2019, 317 p. (In Russian)

10. Ibakhadzhieva L. A. "Anxiety" as a psychological phenomenon: interpretation of the term, features of manifestation. *International research journal*, 2021, no. 11-4 (113), pp. 45–49. (In Russian)
11. Labunskaya V. A. The problem of satisfaction with the external appearance: subject approach [Electronic resource]. *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, 2014, vol. 20, pp. 3856–3860. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55035.htm> (date of access: 05.05.2023). (In Russian)
12. Lozhkin G. V. The phenomenon of corporeality in the self-structure of high school students and the content of their life projects. *Psychological Journal*, 2004, vol. 25, no. 2, pp. 27–33. (In Russian)
13. Miklyaeva A. V., Rumyantseva P. V. School anxiety: diagnosis, prevention, correction. Saint Petersburg: Rech, 2004, 248 p. (In Russian)
14. Mukhina S. E., Ryakhova R. A. Features of the relationship between anxiety and motivation of learning in older adolescents. *Human Development in the Modern World*, 2021, no. 2, pp. 31–41. (In Russian)
15. Nemov R. S. Psychology. Psychodiagnostics. Moscow: Vldos, 2014, 640 p. (In Russian)
16. Popova Yu. I., Gutova T. S. Transformational potential of body image as a target of therapeutic influence. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology*, 2021, no. 2, pp. 153–161. (In Russian)
17. Praktikum on the psychology of states: textbook. Ed. by prof. O. A. Prokhorova. Saint Petersburg: Rech, 2004, 350 p. (In Russian)
18. Prikhozhan A. M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Modek, 2000, 304 p. (In Russian)
19. Romanenko O. N. Classical representations of anxiety. *Forum of Young Scientists*, 2019, no. 3(31), pp. 690–697. (In Russian)
20. Severin A. V., Kirichik E. S. Manifestations of situational and personal anxiety in girls, and boys of adolescence. *Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*, 2020, no. 4(48), pp. 153–156. (In Russian)
21. Sengibskaya E. A. Features of interpersonal perception and body image in adolescents. *Young Scientist*, 2021, no. 45(387), pp. 289–291. (In Russian)
22. Skugarevsky O. A. Image of own body: development of a tool for assessment. *Psychological Journal*, 2006, no. 2, pp. 40–48. (In Russian)
23. Starshinina I. V. Phenomenon of teenage anxiety. *Teachers XXI century*, 2007, no. 1, pp. 183–187. (In Russian)
24. Tataurova S. S. Actual problems of body image research. *Psychological Bulletin of the Ural State University*, 2009, vol. 8, pp. 142–154. (In Russian)
25. Tkhostov A. Sh. Psychology of Corporeality. Moscow: Smysl, 2002, 287 p. (In Russian)
26. Shishkovskaya A. V. Theoretical representations of the image of the physical self in psychology. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 2009, no. 3, pp. 71–78. (In Russian)
27. Shpet M. S. Psychological nature and causes of personality anxiety. *Scientific Almanac*, 2015, no. 11-5(13), pp. 245–247. (In Russian)
28. Dogan O., Bayhan P., Yukselen A. & Isitan S. Body image in adolescents and its relationship to sociocultural factors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2018, no. 18, pp. 561–577.
29. Novotney A. Psychologists address the causes, awareness and treatment of anxiety disorders. *American psychological association*, 2019, vol. 50, no. 11, pp. 20–25.
30. Ratnasari S., Pratiwi I., Wildannisa H. Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 2021, vol. 8, no. 1, pp. 65–72.

31. Santrock J. Adolescence. McGraw-Hill, 2001, 554 p.

32. Thiago M. Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with adolescents' perceived health and sleep. *Ciencia & saude coletiva*, 2020, no. 25(4), pp. 1483–1490.

Информация об авторах

С. Е. Мухина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0007-3860-305X>, svetlanamukh@mail.ru

Л. Р. Хамидулина – педагог-психолог, Тазовская средняя общеобразовательная школа, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия, lola20021312@gmail.com

Information about the authors

S. E. Mukhina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0007-3860-305X>, svetlanamukh@mail.ru

L. R. Khamidulina – pedagogical-psychologist, Tazovskaya Secondary General Education School, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Russia, lola20021312@gmail.com

Статья поступила в редакцию 26.10.2023; одобрена после рецензирования 15.11.2023; принята к публикации 16.11.2023.

The article was submitted 26.10.2023; approved after reviewing 15.11.2023; accepted for publication 16.11.2023.

