

2 CLINICAL AND SPECIAL PSYCHOLOGY КЛИНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

МРНТИ 15.01
УДК 159.923.2

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2024-1-2-17-26>

КЛЕПИКОВА А.А.,*¹

магистрант.

*e-mail: klepikova.anna@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-0278-651X

ШИХОВА О.М.,¹

к.б.н., ассоциированный профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

¹Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБРАЗОМ ТЕЛА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ: ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация

Образ тела индивидуума, отражая индивидуальный стиль, состояние здоровья и даже социальный статус, определяет его самовосприятие и восприятие его окружающими. Один из важных вопросов, ставящийся многими исследователями, – от каких компонентов зависит удовлетворенность собственным телом и как в дальнейшем отношение к своему телу может повлиять на благополучие человека и его психическое состояние. Целью данной статьи явился систематический обзор актуальных исследований за последние пять лет, изучающих взаимосвязь удовлетворенности образом своего тела с психологическим благополучием человека. Научная значимость обзора заключается в обобщении современных данных и исследований в этой области для дальнейшей разработки плана проведения экспериментального исследования в Казахстане на выборке женщин первого периода среднего возраста. Настоящее исследование позволяет более подробно проанализировать взаимосвязи удовлетворенности образом своего тела и психологического благополучия, что с точки зрения практической значимости способствует созданию новых и усовершенствованию существующих программ психологической помощи людям, имеющим запросы на повышение качества жизни и психологического благополучия, принятию себя и снижению риска развития расстройств пищевого поведения. При написании работы был использован метод теоретического анализа научной литературы, включающий систематизацию и обобщение актуальных данных по теме образа тела и психологического благополучия. Результатами данной статьи являются выводы об обнаружении тесных связей между психологическим благополучием и образом тела, влиянием удовлетворенности образом тела на вероятность возникновения расстройств пищевого поведения, а также влияние социальных сетей на неудовлетворенность образом своего тела. Ценность проведенного исследования – в прицельном изучении вопроса взаимосвязи психологического благополучия и образа тела. Полученные выводы мы планируем использовать для составления плана дальнейшего исследования образа тела на выборке женщин первого периода среднего возраста (21 год–35 лет) в Казахстане.

Ключевые слова: образ тела, расстройства пищевого поведения, личностные особенности, социальные сети, психологическое благополучие.

Введение

Практические психологи г. Алматы на групповых интервизиях нередко заявляют о существующей проблеме: увеличение количества клиентских запросов, связанных с неудовлетворенностью собственной внешностью, и, как следствие, низкой самооценкой, отсутствием ощущения благополучия в различных жизненных сферах, в частности в сфере отношений, а также увеличение риска дисморфофобического расстройства и расстройств пищевого поведения. Таким образом, актуальным становится обзор научных источников по обозначенной проблеме с целью дальнейшей реализации исследования на выборке казахстанских женщин первого периода среднего возраста (21 год–35 лет) и последующей разработки практических рекомендаций для психологов, работающих с нарушениями восприятия образа тела и расстройствами пищевого поведения у женщин данной возрастной категории.

Понятия «образ тела» ввел в психологию австро-американский невролог и психоаналитик Пауль Шильдер в своей книге 1935 г. «Образ и внешний вид человеческого тела» (*The Image and Appearance of the Human Body*). Этот термин играет значительную роль в самоидентификации личности, описывая способ, которым человек воспринимает свое тело, его эмоциональную окраску и восприятие окружающими. Телесный облик человека как компонент его самооценки играет важную роль в его взаимодействии с социумом и влияет на эмоциональную составляющую личности. Проблема внешней привлекательности и телесного образа является актуальной в современном мире, так как визуальная культура и способы представления информации продолжают активно развиваться. Внешний облик человека становится не просто физическим аспектом, а новым культурным феноменом, который стремится соответствовать постоянно меняющимся требованиям общества и стандартам красоты [1, 3, 6]. Стремление видоизменить свое тело и внешность под определенные стандарты в попытке повысить уровень личного благополучия зачастую не несет положительного результата.

Объектом исследования в данной статье является психологическое благополучие. Предметом исследования выступает психологическое благополучие во взаимосвязи с удовлетворенностью образом своего тела, включая такие аспекты, как влияние соцсетей и вероятность развития расстройств пищевого поведения.

Основная цель статьи – выявление наличия и характера взаимосвязи между удовлетворенностью образом тела и психологическим благополучием на данном временном отрезке развития общества. Для достижения этой цели сформулированы следующие задачи:

1. Изучить феномен удовлетворенности образом своего тела, а также нарушения, связанные с искажением адекватного восприятия собственной телесности.
2. Проанализировать факторы, влияющие на формирование расстройств пищевого поведения у разных категорий граждан.
3. Исследовать риск развития расстройств пищевого поведения при ложном восприятии образа тела.
4. Оценить взаимовлияние различных аспектов психологического благополучия и негативного восприятия своего тела на разных этапах взросления человека.
5. Выделить факторы нормализации самоотношения к телесному «я» и, как следствие, повышение психологического благополучия и профилактику расстройств пищевого поведения.

В качестве гипотезы было сформулировано предположение о том, что удовлетворенность образом тела положительно коррелирует с показателями психологического благополучия. Эта гипотеза предполагает, что люди, которые довольны своим телом, склонны испытывать более высокий уровень психологического благополучия, в то время как неудовлетворенность телом может быть связана с негативными психологическими последствиями. В статье выделены дополнительные переменные, такие как роль социальных медиа и стандартов красоты в формировании этой взаимосвязи.

Результаты исследования могут быть использованы психологами и психотерапевтами для оказания квалифицированной помощи женщинам, неудовлетворенным образом своего тела.

Материалы и методы

Статья написана на основе научных публикаций зарубежных авторов, выпущенных в 2019–2023 гг. В ходе написания работы были применены следующие научные методы: общетеоретический, анализ и синтез, индуктивно-дедуктивный. На начальном этапе проводился сбор и отбор релевантных научных статей, посвященных неудовлетворенности образом тела. Для этого использовались базы данных, включая Google Scholar, ResearchGate, Киберленинка, что обеспечивало доступ к международным исследованиям. На втором этапе выполнялся критический анализ и интерпретация отобранных источников. Рассматривались основные тенденции и последствия неудовлетворенности образом тела, а также существующие методики ее измерения. Завершающим этапом стал синтез полученных данных, позволяющий создать целостное представление о текущем уровне знаний. Это помогло выявить пробелы в исследованиях и подчеркнуть необходимость дальнейших научных изысканий в этой области. При использовании индуктивно-дедуктивного метода была сформулирована гипотеза для обеспечения логической последовательности исследования.

Результаты и обсуждение

Социальные сети, в том числе Instagram, оказывают влияние на удовлетворенность образом своего тела. Значительными в формировании представлений о теле являются социокультурные факторы, предлагающие определенные стандарты и идеалы красоты, которым человек старается соответствовать. Тенденции в области питания, физических нагрузок и красоты, продвигаемые через телевидение и социальные сети, формируют критерии оценки собственного тела [6, 7]. Стремясь приблизиться к транслируемому идеалу внешности, человек может прибегать к изменению своего внешнего вида с помощью различных методов, таких как диеты, косметология и пластическая хирургия. Несмотря на то что неудовлетворенность собственным телом и, как следствие, желание быть стройнее исторически чаще ассоциируется с женщинами, в настоящее время подтверждается идея о том, мужчины тоже могут быть не удовлетворены образом своего тела [5], но выражается это иначе и может быть связано не столько с желанием стройности, сколько со стремлением обладать более сильным телом. Схожие модели о стройности у женщин и хорошо развитой мускулатуре у мужчин соответствуют идеалам красоты, транслируемым средствами массовой информации и социальными сетями.

Неудовлетворенность образом своего тела является фактором риска для возникновения расстройств пищевого поведения. Человек, как правило, считает свои представления о себе убедительными, независимо от того, основаны ли они на объективных фактах или субъективных суждениях. Представления о себе касаются тела, способностей, социальных отношений и других аспектов своей личности. Совокупность представлений о себе имеет общее обозначение «Я-концепция» (Джеймс У., Бернс Р., Роджерс К.). Для психологического комфорта необходимо, чтобы все структуры работали слаженно и взаимодействовали гармонично, в то время как низкая дифференцированность Я-концепции увеличивает стрессодоступность всей системы [2, 14]. Искажение образа тела становится важным вторичным психопатогенным фактором [2], увеличивая риск возникновения расстройств пищевого поведения.

Неудовлетворенность образом своего тела влияет на психологическое благополучие. Влияние культуры и общества на отношение человека к собственному телу может оказывать как положительный эффект, стимулируя интерес к занятиям физической активностью и заботу о здоровье, так и негативный, приводя к снижению самооценки и уровня удовлетворенности жизнью. Таким образом, мы полагаем, что негативное самоотношение к своему физическому «я» находится во взаимосвязи со снижением психологического благополучия.

Модели стройности у женщин соответствуют идеалам красоты, транслируемым средствами массовой информации и социальными сетями [5]. Дальнейшее сравнение собственного тела с идеальными фигурами часто мотивирует женщин к изменению своих параметров. Так, в исследовании Мовсисян К.Р. из Южного федерального университета г. Ростова-на-Дону автор предполагает и исследует взаимосвязь между риском возникновения расстройств пищевого поведения и использованием социальных сетей [6]. Автор анализировала влияние социаль-

ных сетей на восприятие своего тела, опираясь на данные, показывающие, что почти половина участников активно следила за профилями людей, чьи фигуры они считали идеальными. Большинство участниц исследования выразило желание изменить свою фигуру, и более половины из них предпочли бы снизить свой вес, что может привести к развитию расстройств пищевого поведения, так как социальные сети представляют изображения, часто искаженные и не отражающие реальности. Исследование группы докторов психологических наук и исследователей из Италии подтвердило, что на неудовлетворенность образом тела влияет не время, проведенное в Instagram, а тип взаимодействия пользователя с изображениями и источником изображений [15]. Так, авторами исследования был сделан вывод, что просмотр и взаимодействие с фотографиями, видео или историями знаменитостей в Instagram, которые пропагандируют стандарты красоты, способствует сравнению внешности и неудовлетворенности телом, а также может способствовать желанию прибегнуть к изменениям собственной внешности с помощью косметической хирургии. Батурина Н.В., кандидат психологических наук Южно-Уральского государственного университета, совместно с магистрантом Зацепиной О.А. анализировали воздействие социальной сети Instagram на восприятие образа своего тела [7]. Результаты их исследования показали, что участницы стали больше связывать уровень своего счастья и успеха с оценкой своей внешности после просмотра фотографий, в то время как в контрольной группе значительных изменений не наблюдалось. Даже краткосрочное воздействие социальной сети Instagram изменило отношение женщин к собственному телу. В исследовании доктора психологических наук

I. Mujs индонезийского университета штата Макаassar, F.A. Lukman, A.N. Hamid изучалась интенсивность использования социальных сетей в отношении неудовлетворенности образом тела у женщин раннего возраста [13]. Объектом исследования стали 304 индонезийские женщины в возрасте 18–25 лет. Данное исследование позволило предположить, что чем чаще молодые женщины пользуются социальными сетями, тем более неудовлетворенными они становятся по отношению к своему образу тела, а интенсивность использования социальных медиа положительно влияет на неудовлетворенность образом тела. Другое индонезийское исследование психологического департамента университета Нуса Чендана [14], напротив, показало, что частота использования Instagram не влияет на образ тела, однако мнение и поддержка подписчиков влияет на формирование позитивного образа тела.

Иванов Д.В., кандидат психологических наук Самарского государственного социально-педагогического университета, совместно со студенткой Хохриной А.А в своем исследовании взаимосвязи образа тела у подростков с нарушениями пищевого поведения [18] подтвердили, что подростки, неудовлетворенные собственной внешностью, принимают пищу бесконтрольно, имеют сложности осознания процессов своего питания, проявляют осторожность в выборе еды по принципу полезности, а также испытывают страх перед перспективой набрать вес. Подростки выборки сталкивались с трудностями в проживании эмоций, использовали еду в качестве стимула для приема пищи и «заедания» стресса, а также имели склонность прибегать к ограничительному и экстернальному пищевому поведению. В другом исследовании этих же авторов, посвященном особенностям восприятия себя студентами юношеского возраста с расстройствами пищевого поведения [19] авторы выяснили, что высокий уровень притязаний и завышенная самооценка способствуют булимии или стремлению к худобе. Эти данные можно учитывать в консультировании юношей и девушек с расстройствами пищевого поведения, в процессе работы принимая во внимание их самооценку, уровень притязаний и самоотношение. Аспирант кафедры клинической психологии Борисова С.Л., доктора психологических наук Запесоцкая И.В. и Сокольская М.В. из Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н.И. Пирогова совместно с кандидатом филологических наук Разуваевой Т.Н. из Белгородского государственного национального исследовательского университета [20] провели исследование, по результатам которого выявили особенности, связанные с субъективным отношением к собственному телу у испытуемых с выраженными типами пищевого поведения, рассматриваемыми как граница нормы. У респондентов преобладала неудовлетворенность, включающая в себя эмоциональную оценку, а также чувства, связанные с внешностью и убеждения и представления об идеальной внешности, при этом отсутствовали нарушения, связанные с объективирующими представлениями о собственном теле, такими как вес, пропорции и размер.

Современная общественная культура внимательно сосредоточена на внешнем облике человека, что приводит к широкому распространению недовольства своим видом даже среди людей без физических или психических проблем. Было проведено множество исследований, подтверждающих, что неудовлетворенность своим телом присуща подросткам, но сейчас появляется больше доказательств о возникновении неудовлетворенности не только в подростковом возрасте, но и в детстве, а также в период зрелости [5]. Искаженное восприятие собственного тела может привести к ухудшению психического и социального благополучия личности [12]. В исследовании кандидата психологических наук Хавыло А.В. совместно со студенткой Ситцевой М.С. и магистрантом Ереминой И.И. из Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского основной задачей являлось изучение уровня удовлетворенности образом тела как одним из аспектов личного благополучия человека. В ходе этого исследования авторами была подтверждена гипотеза о том, что субъективное благополучие личности положительно связано с удовлетворенностью образом собственного тела и у мужчин, и у женщин, а также имеется гендерная специфика в оценочном восприятии отдельных частей тела [3].

В исследовании Козьминой Л.Б., кандидата психологических наук, доцента кафедры педагогики и психологии института развития образования Иркутской области была выявлена связь позитивного восприятия образа тела у молодых женщин с уровнем психологического благополучия личности [16]. Чем выше уровень психологического благополучия респонденток, тем выше был уровень самопринятия образа телесного «я», регистрировалось более позитивное восприятие своей внешности, а также отмечалось лояльное отношение значимых людей к внешности. Исследование показало, что респондентки с большей независимостью от влияния окружающей среды лучше принимают свой телесный образ. Примечательно, что положительная оценка внешности от значимого человека помогает девушке обрести независимость от мнений других людей. В то же время негативное восприятие своей внешности усиливает обеспокоенность жизненными условиями, зависимость от чужого мнения и ощущение бессилия в управлении собственной жизнью. Было сделано предположение, что на фоне высокого уровня самопринятия образа своего тела у женщин развиваются качества, способствующие успешной постановке жизненных целей, преодолению трудностей, а также качественному овладению деятельностью. Барышева Н.А., аспирант направления «Психология», и Ожигова Л.Н., докторант кафедры психологии личности и общей психологии Кубанского государственного университета, выявили [11], что такие компоненты самоотношения, как принятие и понимание себя, степень близости отношения с собой, самостоятельность, особенности самоподдержки и интегральное отношение к себе являются личностными детерминантами удовлетворенности телом у девушек.

В работе шести докторов психологических наук из США и Нидерландов [17] было проведено интервью с женщинами, чей жизненный опыт содержал путь от негативного восприятия образа своего тела к его позитивному восприятию. В ходе интервью стало ясно, что истории женщин определялись болезненным и часто травматичным опытом, связанным с их телом, что имело многочисленные последствия для их благополучия и качества взаимодействия с миром. Их тела рассматривались как «проблема», и они не получали никакой или достаточной поддержки или позитивного ролевого моделирования в отношении своего негативного телесного опыта. Из материалов интервью авторами было выделено 12 тем, которые повлияли на формирование позитивного отношения респонденток к образу своего тела. Среди тем, влияющих на изменение отношения к своему телу, упоминается взросление и приобретение жизненного, духовного или материнского опыта, изменение социальных норм и установок в отношении стандартов красоты.

Изменение отношения к образу своего тела с возрастом отмечается в исследовании Белогой К.Н., кандидата психологических наук, доцента кафедры акмеологии и психологии развития Кемеровского государственного университета [10]. Согласно ее исследованию, в период ранней зрелости число женщин с негативным образом тела снижается, а в период средней зрелости, наоборот, увеличивается, что связано с изменением тела вследствие репродуктивного опыта. Доктор психологических наук Зацепина О.А. совместно с Гореловой Г.Г., Рыжковой М.И. из Южно-Уральского государственного университета в ходе своего исследо-

вания приходят к выводу, что с возрастом человек склонен к более негативному восприятию своего облика. Чем старше становится индивидуум, тем дальше отступает идеал красоты, что отражается в уменьшении удовлетворенности собственным телом. Авторы пришли к выводу о тесной связи между самооценкой и параметрами самовосприятия облика тела, которая только укрепляется со временем.

По мнению исследователей, это указывает на необходимость работы по повышению общей самооценки, что поможет изменить взгляд на собственную внешность [9]. В течение всей жизни у многих женщин сохраняется стабильная неудовлетворенность своим телом. Однако содержание этой неудовлетворенности меняется: в молодом возрасте акцент делается на контроле веса, формах тела и впечатлении, которое они производят на окружающих. В более старшем возрасте (от 50 до 65 лет) эти проблемы уступают место беспокойству о заметных признаках старения [4]. С возрастом происходят изменения в физическом облике, что, безусловно, отражается на самопонимании своей внешности. В юном возрасте физические аспекты телесности, связанные с особенностями физического развития, чаще подвержены сравнению со стандартами красоты [8].

Подводя итоги систематического обзора актуальных исследований, мы приходим к следующим выводам:

1. Социальные сети способны оказывать негативное влияние на неудовлетворенность образом своего тела. При этом в большей степени влияет не количество времени, проведенного в соцсетях, а тип визуального материала. Так, просмотр изображений фигур и внешности, соответствующих принятым стандартам красоты, может повысить неудовлетворенность образом своего тела при осознании несоответствия своей внешности этим стандартам.

2. Неудовлетворенность образом своего тела является психопатогенным фактором, включая риск развития расстройств пищевого поведения.

3. Неудовлетворенность образом своего тела снижает уровень субъективного психологического благополучия.

Большинство исследований проводится для выявления взаимосвязи между образом тела и внешними показателями, такими как культура, общественное мнение, социальные сети. Несмотря на то что неудовлетворенность образом тела характерна как для мужчин, так и для женщин, основные исследования проводятся на выборке женщин, так как их желание изменить свою внешность более видимо в обществе. Из возрастных особенностей основное внимание исследователей направлено на подростков, в то время как другим возрастным категориям обоих полов уделяется меньшее внимание.

Заключение

Неудовлетворенность образом тела является одной из отправных точек к развитию расстройств пищевого поведения и снижению уровня психологического благополучия. По нашему мнению, актуальным является исследование личностных особенностей женщин с неудовлетворенностью образом своего тела для лучшего понимания психологического профиля человека, склонного к расстройствам пищевого поведения.

Результаты такого исследования на выборке казахстанских женщин первого периода среднего возраста (21–35 лет) могут помочь практическим психологам-консультантам для определения мишеней психокоррекции в работе с женщинами, недовольными образом своего тела. Психологическая работа, направленная на повышение удовлетворенности образом своего тела, будет, с одной стороны, профилактикой расстройств пищевого поведения, а с другой – позволит, как мы полагаем, повысить уровень психологического благополучия личности.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Авдюнина Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Общие вопросы социально-педагогической деятельности. – 2016. – Том 10. – № 2.
- 2 Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – 1989. – С. 50.

- 3 Хавыло А.В., Ситцева М.С., Еремина И.И. Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия человека // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. – 2021. – Т. 38. – С. 100–113. URL: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.100>
- 4 Татаурова С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела // Психологический вестник Уральского государственного университета. – Екатеринбург, 2009. – С. 142–154.
- 5 Pollina-Pocallet M., Artigues-Barberà E., Tort-Nasarre G., Sol J., Azlor L., Foguet-Boreu Q. Ortega-Bravo M. Self-Perception and Self-Acceptance Are Related to Unhealthy Weight Control Behaviors in Catalan Adolescents: A Cross-Sectional Study // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, no. 18, p. 4976. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094976>
- 6 Мовсисян К.Р. Влияние социальных сетей на формирование и развитие расстройств пищевого поведения // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2022. – Т. 20. – № 1. – С. 15–28. URL: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.1.2>
- 7 Батурина Н.В., Зацепина О.А. Влияние социальной сети Instagram на восприятие образа тела у молодых женщин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 7. – С. 57–61. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2021.7.9>
- 8 Saiphoo A.N., Vahedi Z.A. Meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance // *Computers in human behavior*. 2019, no. 101, pp. 259–275.
- 9 Зацепина О.А., Горелова Г.Г., Рыжкова М.Ю. Динамика изменения параметров самовосприятия образа тела (на примере женщин ранней и средней зрелости) // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2023. – № 4. – С. 81–89.
- 10 Белогой К.Н. Представления о своем теле у женщин в период средней зрелости // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – Т. 21. – № 2. – С. 375–383. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-2-375-383>
- 11 Барышева Н.А., Ожигова Л.Н. Личностные детерминанты удовлетворенности телом у девушек // Южно-российский журнал социальных наук. – 2021. – Т. 22. – № 2. – С. 143–158. URL: <https://doi.org/10.31429/26190567-22-2-143-158>
- 12 Узденова А.М., Кочкаров А.С. Образ тела как предиктор исполнительской деятельности в структуре здорового образа жизни в юношеском возрасте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210).
- 13 Lukman F.A., Muis I., Hamid A.N. The effect of intensity use social media on bodyimage dissatisfaction in early adult women // *Journal Ilmiah Psikologi*. 2023, no. 8(3), pp. 314–324. URL: <https://doi.org/10.23917/indigenou.v8i3.2587>
- 14 Sepryawati Dwi, Lobo R., Dinah M., Lerik Ch., Pasifikus R. Body Image of Emerging Women as Seen From Intensity of Instagram Use // *Journal of Health and Behavioral Science*. 2022. Vol. 4. No. 3. P. 422–429.
- 15 Di Gesto C., Nerini A., Policardo G.R., Matera C. Predictors of Acceptance of Cosmetic Surgery: Instagram Images-Based Activities, Appearance Comparison and Body Dissatisfaction Among Women Aesthetic Plastic Surgery. 2021. URL: [10.1007/s00266-021-02546-3](https://doi.org/10.1007/s00266-021-02546-3)
- 16 Козьмина Л.Б. Психологическое благополучие и особенности восприятия образа своего тела у девушек-студенток // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 6. – С. 106–110. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.6.15>
- 17 Alleve J.M., Tylka T.L., Martijn C., Waldén M.I., Webb J.B., Piran N. I'll never sacrifice my well-being again: the journey from negative to positive body image among women who perceive their body to deviate from societal norms // *Body Image*. 2023, no. 45, pp. 153–71. URL: [10.1016/j.bodyim.2023.03.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.001)
- 18 Иванов Д.В., Хохрина А.А. Образ тела у подростков с нарушениями пищевого поведения // Вестник университета. – 2019. – № 6. – С. 198–204.
- 19 Хохрина А.А., Иванов Д.В. Особенности восприятия себя в юношеском возрасте у студентов с нарушениями пищевого поведения // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7. – № 9. – С. 504–510. URL: <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/48>
- 20 Запесоцкая И.В., Сокольская М.В., Разуваева Т.Н., Борисова С.Л. Влияние нейропсихологического статуса на особенности схемы тела при нарушении пищевого поведения // Вестник РГМУ. – 2022. – С. 83–89. URL: [10.24075/vrgmu.2022.051](https://doi.org/10.24075/vrgmu.2022.051)

REFERENCES

- 1 Avdjunina N.A. (2016) *Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте* // *Общие вопросы социологической деятельности*. V. 10. No. 2. (In Russian).
- 2 Sokolova E.T. (1989) *Самосознание и самооценка при аномалиях личности*. P. 50. (In Russian).

3 Havylo A.V., Sitceva M.S., Eremina I.I. (2021) Udovletvorennost' obrazom tela kak komponent sub#ektivnogo blagopoluchija cheloveka // Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija Psihologija. V. 38. P. 100–113. URL: <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.100>. (In Russian).

4 Tataurova S.S. (2009) Aktual'nye problemy issledovanija obraza tela // Psihologicheskij vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Ekaterinburg. P. 142–154. (In Russian).

5 Pollina-Pocallet M., Artigues-Barberà E., Tort-Nasarre G., Sol J., Azlor L., Foguet-Boreu Q. (2021) Ortega-Bravo M. Self-Perception and Self-Acceptance Are Related to Unhealthy Weight Control Behaviors in Catalan Adolescents: A Cross-Sectional Study // Int. J. Environ. Res. Public Health, no. 18, p. 4976. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094976>. (In English).

6 Movsisjan K.R. (2022) Vlijanie social'nyh setej na formirovanie i razvitie rasstrojstv pishhevogo povedenija // Severo-Kavkazskij psihologicheskij vestnik. V. 20. No. 1. P. 15–28. URL: <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.1.2>. (In Russian).

7 Baturina N.V., Zacepina O.A. (2021) Vlijanie social'noj seti Instagram na vosprijatie obraza tela u molodyh zhenshhin // Obshestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. No. 7. P. 57–61. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2021.7.9>. (In Russian).

8 Saiphoo A.N., Vahedi Z.A. (2019) Meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance // Computers in human behavior, no. 101, pp. 259–275. (In English).

9 Zacepina O.A., Gorelova G.G., Ryzhkova M.Ju. (2023) Dinamika izmenenija parametrov samovosprijatija obraza tela (na primere zhenshhin rannej i srednej vzroslosti) // Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshhenija. Serija: Psihologicheskie nauki. No. 4. P. 81–89. (In Russian).

10 Belogaj K.N. (2019) Predstavlenija o svoem tele u zhenshhin v period srednej vzroslosti // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. V. 21. No. 2. P. 375–383. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-2-375-383>. (In Russian).

11 Barysheva N.A., Ozhigova L.N. (2021) Lichnostnye determinanty udovletvorennosti telom u devushek // Juzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk. V. 22. No. 2. P. 143–158. URL: <https://doi.org/10.31429/26190567-22-2-143-158>. (In Russian).

12 Uzdenova A.M., Kochkarov A.S. (2022) Obraz tela kak prediktor ispolnitel'skoj dejatel'nosti v strukture zdorovogo obraza zhizni v junosheskom vozraste // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. No. 8(210). (In Russian).

13 Lukman F.A., Muis I., Hamid A.N. (2023) The effect of intensity use social media on bodyimage dissatisfaction in early adult women // Journal Ilmiah Psikologi, no. 8(3), pp. 314–324. URL: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v8i3.2587>. (In English).

14 Sepryawati Dwi, Lobo R., Dinah M., Lerik Ch., Pasifikus R. (2022) Body Image of Emerging Women as Seen From Intensity of Instagram Use // Journal of Health and Behavioral Science. Vol. 4. No. 3. P. 422–429. (In English).

15 Di Gesto C., Nerini A., Policardo G.R., Matera C. (2021) Predictors of Acceptance of Cosmetic Surgery: Instagram Images-Based Activities, Appearance Comparison and Body Dissatisfaction Among Women Aesthetic Plastic Surgery. URL: [10.1007/s00266-021-02546-3](https://doi.org/10.1007/s00266-021-02546-3). (In English).

16 Koz'mina L.B. (2023) Psihologicheskoe blagopoluchie i osobennosti vosprijatija obraza svoego tela u devushek-studentok // Obshestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. No. 6. P. 106–110. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.6.15>. (In Russian).

17 Alleva J.M., Tylka T.L., Martijn C., Waldén M.I., Webb J.B., Piran N. (2023) I'll never sacrifice my well-being again: the journey from negative to positive body image among women who perceive their body to deviate from societal norms // Body Image, no. 45, pp. 153–71. URL: [10.1016/j.bodyim.2023.03.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.001). (In English).

18 Ivanov D.V., Hohrina A.A. (2019) Obraz tela u podrostkov s narushenijami pishhevogo povedenija // Vestnik universiteta. No. 6. P. 198–204. (In Russian).

19 Hohrina A.A., Ivanov D.V. (2021) Osobennosti vosprijatija sebja v junosheskom vozraste u studentov s narushenijami pishhevogo povedenija // Bjulleten' nauki i praktiki. V. 7. No. 9. P. 504–510. URL: <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/48>. (In Russian).

20 Zapesockaja I.V., Sokol'skaja M.V., Razuvaeva T.N., Borisova C.L. (2022) Vlijanie nejropsihologicheskogo statusa na osobennosti shemy tela pri narushenii pishhevogo povedenija // Vestnik RGMU. P. 83–89. URL: [10.24075/vrgmu.2022.051](https://doi.org/10.24075/vrgmu.2022.051). (In Russian).

КЛЕПИКОВА А.А.,*¹

магистрант.

*e-mail: klepikova.anna@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-0278-651X

ШИХОВА О.М.,¹

б.ғ.к., қауымдастырылған профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

¹«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

ДЕНЕ КЕСКІНІ ҚАНАҒАТТАНУ МЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТ АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫС: АҒЫМДАҒЫ ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ ШОЛУ

Аңдатпа

Дене бейнесі адамның жеке стилін, денсаулығы мен әлеуметтік жағдайын көрсетеді, сонымен қатар оның өзін-өзі қабылдауын және басқалардың оны қалай қабылдайтынын анықтайды. Көптеген зерттеушілер өз денесіне қанағаттануға қандай компоненттер әсер етеді және адамның өз денесіне деген көзқарасы адамның әл-ауқаты мен психикалық жағдайына қалай әсер етеді деген маңызды сұрақты қояды. Бұл мақаланың мақсаты – соңғы 5 жылдағы ағымдағы зерттеулерге жүйелі шолу, адамның дене бейнесіне қанағаттанушылық пен адамның психологиялық әл-ауқатының арасындағы байланысты зерттеу. Шолудың ғылыми маңыздылығы осы саладағы заманауи деректер мен зерттеулерді жалпылау болып табылады. Бұл Қазақстанда орта жастағы әйелдер үлгісінде эксперименттік зерттеу жүргізу жоспарын әзірлеуге көмектеседі. Жұмысты жазу кезінде ғылыми әдебиеттерді теориялық талдау әдісі қолданылды, оның ішінде дене бейнесі мен психологиялық әл-ауқат тақырыбы бойынша өзекті деректерді жүйелеу және жалпылау. Бұл мақаланың нәтижелеріне психологиялық әл-ауқат пен дене имиджі арасындағы тығыз байланыстың тұжырымдары, дене бейнесінің қанағаттанушының тамақтану бұзылыстарының ықтималдығына әсері және дене бейнесінің қанағаттанбауына әлеуметтік желілердің әсері кіреді. Жүргізілген зерттеудің құндылығы психологиялық салауаттылық пен дене бейнесі арасындағы байланыс мәселесін зерттеуде. Алынған қорытындыларды біз осы клиникалық топқа психологиялық көмектің тиімділігін арттыру мақсатында Қазақстандағы бірінші кезеңдегі (21–35 жас) орта жастағы әйелдердің іріктемесінде дене бейнесін одан әрі зерттеу жоспарын жасау үшін пайдалануды жоспарлап отырмыз.

Тірек сөздер: дене бейнесі, тамақтану бұзылыстары, тұлғаның ерекшеліктері, әлеуметтік желілер, психологиялық салауаттылық.

KLEPIKOVA A.A.,*¹

master's student.

*e-mail: klepikova.anna@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-0278-651X

SHIKHOVA O.M.,¹

c.b.s., associate professor.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

THE RELATIONSHIP OF BODY IMAGE SATISFACTION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A REVIEW OF CURRENT RESEARCH

Abstract

An individual's body image, reflecting individual style, health and even social status, determines his/her self-perception and the perception of others. One of the important questions posed by many researchers is what components influence satisfaction with one's own body and how the attitude towards one's body can further influence one's well-being and mental state. The purpose of this article is to provide a systematic review of current research over the past 5 years that examines the relationship between satisfaction with one's body image and psychological well-being. The scientific significance of the review is to summarize the current data and research in this area, for

further development of a plan to conduct an experimental study in Kazakhstan on a sample of women of middle adulthood. When writing the paper, the method of theoretical analysis of scientific literature was used, including systematization and generalization of current data on the topic of body image and psychological well-being. The results of this article are conclusions about the close links between psychological well-being and body image, the influence of body image satisfaction on the emergence of eating disorders, as well as the influence of social networks on dissatisfaction with body image. The value of this study is in the targeted study of the relationship between psychological well-being and body image. We plan to use the findings to plan further research on body image in a sample of middle-aged women of the first period (21–35 years old) in Kazakhstan in order to improve the effectiveness of psychological help to this clinical group.

Key words: body image, eating disorders, personality traits, social networks, psychological well-being.