



УДК 159.922.1

<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38>

Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия человека

А. В. Хавыло, М. С. Ситцева, И. И. Еремина

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, г. Калуга, Россия

Аннотация. Изучается удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия личности, анализируется взаимосвязь данных феноменов. С помощью методик «Шкала удовлетворенности жизнью», «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» и «Шкала субъективного счастья», а также «Шкала удовлетворенности собственным телом» и «Опросник образа собственного тела» устанавливается, что удовлетворенность телом и его отдельными компонентами положительно влияет на уровень субъективного благополучия мужчин и женщин; удовлетворенность отдельными частями тела в разной степени вызывает неудовлетворенность телом в обеих группах. Выявляются различия связи индивидуальных характеристик с удовлетворенностью собственным телом и элементами субъективного благополучия женщин и мужчин.

Ключевые слова: образ тела, удовлетворенность образом тела, психологическая безопасность личности, субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность частями тела, позитивный и негативный аффект.

Для цитирования: 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. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.100>

Введение

Телесный образ Я как компонент Я-концепции человека играет значительную роль при межличностном взаимодействии людей, оказывает влияние на эмоциональную сферу личности. Проблема внешней привлекательности и телесного образа Я актуальна в настоящее время, поскольку визуальная культура и визуальные способы представления информации, иных аспектов жизни личности непрестанно усиливаются и развиваются. Внешний облик человека в данных условиях является не столько физической данностью, сколько новым культурным образованием, вынужденным подчиняться постоянно изменяющимся требованиям общества и эталонам красоты.

Изучение восприятия тела человеком и психологических особенностей его субъективного благополучия имеют сложную историю. Когнитивным компонентом физического «Я» в разных теориях являются такие понятия, как «внешность», «образ тела», «схема тела». Содержание и значимость образа физического «Я» зависит от особенностей социального окружения и психологических состояний личности. Я-концепция включает в себя три модальности (три образа Я): реальный образ Я, идеальный образ Я и зеркальное «Я»

(«Я» в представлении других людей). Несоответствие образов друг другу влияет на самоотношение и самовосприятие индивида [Черкашина, 2012].

Образ тела является интеграцией представлений человека о теле и телесности. Тело выступает материальным образованием, телесность же – одухотворенное тело, которое объективно наблюдается и субъективно переживается. На его состоянии отражается множество факторов [Стребкова, 2011].

Можно выделить несколько основных направлений исследований данной проблемы [Каминская, Айламазян, 2015]:

1) психодинамический подход (П. Шильдер), связывающий данные социокультурного, физиологического и феноменологического уровней;

2) когнитивно-бихевиоральный подход, для которого характерна дифференциация исторических и настоящих факторов, способных воздействовать на телесный образ;

3) социокультурный подход, в основе которого лежит идея о том, что на отношение человека к собственному телу влияют культурные ценности;

4) отечественные подходы, рассматривающие проблему восприятия человеком собственного тела опосредованно: в социально-перцептивном подходе (В. Н. Куницына, С. М. Михеева, А. А. Бодалев, В. Н. Панферов и др.) для выстраивания целостного образа собеседника исследуются значения внешности и ее компонентов; в подходе А. В. Запорожца и его коллег изучаются условия возникновения произвольных движений – развитие произвольных движений меняет способ отражения мира, преобразуя формы чувствительности, что влечет за собой перестройку самоотражения и самосознания; в работах В.В. Лебединского, М. К. Бардышевской, О. С. Никольской восприятие образа тела рассматривается через эмоциональное регулирование во взаимосвязи с телесной сферой;

5) культурно-исторический подход под социализацией телесности понимает формирование системы психологической регуляции функций тела, феноменов и действий.

Множество авторов глубоко подошли к изучению вопросов искажения восприятия и факторов развития образа тела, влияния телесного опыта на формирование удовлетворенности телом, полоролевых особенностей оценки своего внешнего облика (Г. Хэд, Г. Холмс, В. А. Подорога, А. В. Нагорная, А. Маттес, А. Г. Черкашина, Т. Ф. Кэш и др.). Однако взгляды представителей разных подходов сходятся только в толковании схемы тела – первичного слоя телесного опыта.

Образ тела формируется, развивается и изменяется в онтогенезе и не является врожденным. На него влияют окружение, культура и индивидуальные ценности человека [Белогай, 2017]. Отношение к своему телу и осознание границ образа тела зависит от мнения других людей – это позволяет человеку лучше ощущать свое тело и его потребности. Чем лучше человек осознает границы своего тела, тем эффективнее он взаимодействует с другими людьми [Каменецкая, Ребеко, 2014]. Согласно результатам исследования А. Маттеса и Дж. Хана, физическая привлекательность влияет на само-

оценку женщин и не имеет сильного влияния на самооценку мужчин [Авдюнина, 2016]. Оценка физической привлекательности имеет большое значение, в частности, в подростковом возрасте – она связана с уровнем самооценки, самопринятием и адаптацией индивида в обществе [Капустина, Митрофанова, 2016].

Удовлетворенность собственным телом, образ тела в целом тесно связаны с понятием «благополучие», определяемым как совокупность феноменов, которые заключаются в проявлении индивидом эмоционального отклика, его выводах о качестве собственной жизни и отдельных ее сфер [Галиахметова, 2015; Яремчук, Ситяева, Махова, 2016]. Можно выделить общие позиции в различных подходах к пониманию субъективного благополучия. Субъективное благополучие включает в себя аффективный компонент: преобладание позитивных эмоций способствует большей удовлетворенности жизнью индивида. На него оказывает влияние как отношение человека к самому себе, так и его отношения с другими людьми [Елисеева, 2011].

Несмотря на довольно обширную базу психологических исследований, накопленных в области изучения взаимосвязи субъективного благополучия и телесности, многие аспекты этой темы требуют конкретизации и уточнения, а порой и критического переосмысления.

Социум навязывает индивиду мнения, эталоны и стереотипы, на основе которых человек формирует собственные критерии оценки тела. Эталон привлекательности, к которому стремится человек, определяется культурой общества. Стремление соответствовать идеалу приводит человека к изменению своего внешнего облика различными методами. Нередко навязчивое желание изменить свое тело становится причиной нарушения пищевого поведения и неадекватного восприятия собственного тела.

Современный мир разрывается от борьбы двух противоположных тенденций – культа спортивного, стройного тела и стремления к бодипозитиву. Эти непримиримые позиции зачастую сложно уместить в сознании человека, подвластного постоянным изменениям и течениям окружающей действительности. В большинстве случаев люди не могут совмещать столь противоположные идеалы, что приводит к глубоким внутриличностным конфликтам и серьезным нарушениям самовосприятия.

Основной целью исследования являлось изучение удовлетворенности образом тела как компонента субъективного благополучия человека.

Авторов интересовал вопрос, в какой степени удовлетворенность собственным телом оказывает влияние на субъективное благополучие человека в современных условиях.

Предметом исследования стала удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия. В качестве **гипотезы** нами выдвинуто предположение о том, что субъективное благополучие личности положительно связано с удовлетворенностью образом собственного тела как у мужчин, так и у женщин, однако при этом будет наблюдаться гендерная специфика в оценочном восприятии отдельных частей тела.

Говоря о гендерной специфике, мы подразумеваем, что особенности восприятия тела связаны не только с биологическим полом, но и во многом обусловлены гендерными ролями и соответствующими психологическими установками.

Достижение поставленной цели предполагало решение следующих задач:

- 1) анализ научных литературных источников по вопросу удовлетворенности собственным телом и субъективного благополучия, изучение принятых методов исследования данных феноменов;
- 2) разработка программы психодиагностического исследования удовлетворенности собственным телом и субъективного благополучия;
- 3) подбор и обоснование методик исследования удовлетворенности собственным телом и субъективного благополучия;
- 4) организация эмпирического исследования, статистический и психологический анализ полученных данных в группах мужчин и женщин;
- 5) обсуждение полученных результатов и формулировка выводов о взаимосвязи удовлетворенности телом и субъективного благополучия.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием электронной формы. Перед прохождением обследования все участники предоставили добровольное согласие на обработку своих персональных данных (сведения о поле и возрасте). Информация об исследовании и приглашение к участию распространялись через социальные сети «ВКонтакте» и «Фейсбук».

В проведенном исследовании приняли участие 560 человек в возрасте от 16 до 42 лет: 132 мужчин и 428 женщин. Средний возраст участников составил 25,6 года. Неравномерность полового состава выборки связана с меньшим желанием мужчин участвовать в исследованиях по сравнению с женщинами (что характерно для большинства исследований с добровольным участием).

В исследовании были использованы методики, направленные на оценку неудовлетворенности собственным телом и уровня субъективного благополучия.

1. В «Опроснике образа собственного тела» испытуемому предоставляются 18 утверждений для оценки по четырехбалльной шкале (0 – никогда, 1 – иногда, 2 – часто, 3 – всегда) [Скугаревский, Сивуха, 2006].

2. Шкала удовлетворенности собственным телом (ШУСТ) применяет семибалльную шкалу, позволяющую оценить удовлетворенность частями тела испытуемых от 0 до 6 баллов [Там же].

3. Методика «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА), разработанная Д. Уотсоном (PANAS), была адаптирована Е. Н. Осиным. Измерения позитивного и негативного аффекта отражают эмоциональные состояния. Несмотря на выявленные гендерные различия в показателях позитивного и негативного аффекта в ходе адаптации методики, она является валидной и надежной [Осин, 2012].

4. Опросник «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски состоит из четырех утверждений, определяющих по семибалльной шкале эмоциональное переживание человеком своей жизни [Осин, Леонтьев, 2008].

5. Опросник «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера включает в себя пять утверждений, позволяющих по семибалльной шкале измерить когнитивную оценку соответствия ожиданий индивида и жизненных обстоятельств. Данная методика, как и «Шкала субъективного счастья», адаптирована Д. А. Леонтьевым [Там же].

Сбор дополнительной информации об участниках исследования осуществлялся с помощью специально разработанной анкеты, включающей вопросы о личной жизни, отнесенные к индивидуальным характеристикам.

Для изучения связи между переменными был проведен корреляционный анализ. Использовался непараметрический коэффициент корреляции R_s Спирмена для определения линейных связей между переменными. Выбор непараметрического критерия был обусловлен отклонением данных от нормального распределения по некоторым изучаемым показателям. U -критерий Манна – Уитни применен для оценки статистической значимости различий в двух группах. В качестве критерия статистической достоверности полученных выводов в исследовании была принята величина уровня значимости $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Проверка гипотезы о связи удовлетворенности собственным телом и субъективного благополучия у мужчин и женщин проводилась с применением непараметрического коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Расчеты осуществлялись с использованием статистического пакета SPSS 26. Результаты анализа представлены в табл. 1 и 2.

Корреляционный анализ полученных данных позволил выявить в обеих исследуемых группах (мужчины и женщины) сходную структуру связей между субъективным благополучием и удовлетворенностью телом на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Нами была обнаружена отрицательная корреляционная связь между неудовлетворенностью собственным телом и удовлетворенностью жизнью ($R_s(м) = -0,26$, $R_s(ж) = -0,38$, $R_s(м/ж)$ – величина коэффициента корреляции Спирмена в группе мужчин и женщин соответственно), позитивным аффектом ($R_s(м) = -0,35$, $R_s(ж) = -0,25$) и счастьем ($R_s(м) = -0,39$, $R_s(ж) = -0,38$).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа компонентов субъективного благополучия и удовлетворенности собственным телом у мужчин (коэффициент корреляции Спирмена)

Показатели	Неудовлетворенность образом тела, R_s	Удовлетворенность отдельными частями собственного тела, R_s
Счастье	-0,39*	0,46*
Удовлетворенность жизнью	-0,26*	0,36*
Позитивный аффект	-0,35*	0,57*
Негативный аффект	0,50*	-0,37*

Примечание: * – $p < 0,05$

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа компонентов субъективного благополучия и удовлетворенности собственным телом у женщин (коэффициент корреляции Спирмена)

Показатели	Неудовлетворенность образом тела, R_s	Удовлетворенность отдельными частями собственного телом, R_s
Счастье	-0,38*	0,44*
Удовлетворенность жизнью	-0,38*	0,49*
Позитивный аффект	-0,25*	0,40*
Негативный аффект	0,44*	-0,42*

Примечание: * - $p < 0,05$.

Установлена положительная связь между неудовлетворенностью собственным телом и негативным аффектом ($R_s(m) = 0,50$, $R_s(ж) = 0,44$). Также выявлены положительные корреляционные связи между удовлетворенностью отдельными частями тела и позитивным аффектом ($R_s(m) = 0,57$, $R_s(ж) = 0,40$), счастьем ($R_s(m) = 0,46$, $R_s(ж) = 0,44$), удовлетворенностью жизнью ($R_s(m) = 0,36$, $R_s(ж) = 0,49$) и отрицательная корреляционная связь с негативным аффектом ($R_s(m) = -0,42$, $R_s(ж) = -0,42$).

Таким образом, результаты проведенного исследования демонстрируют положительную связь субъективного благополучия человека и удовлетворенностью им собственным телом как в мужской, так и в женской выборке.

Для определения степени удовлетворенности отдельными компонентами собственного тела у мужчин и женщин были рассчитаны средние значения по каждому показателю. Общий профиль удовлетворенности различными частями тела представлен на рис. 1.

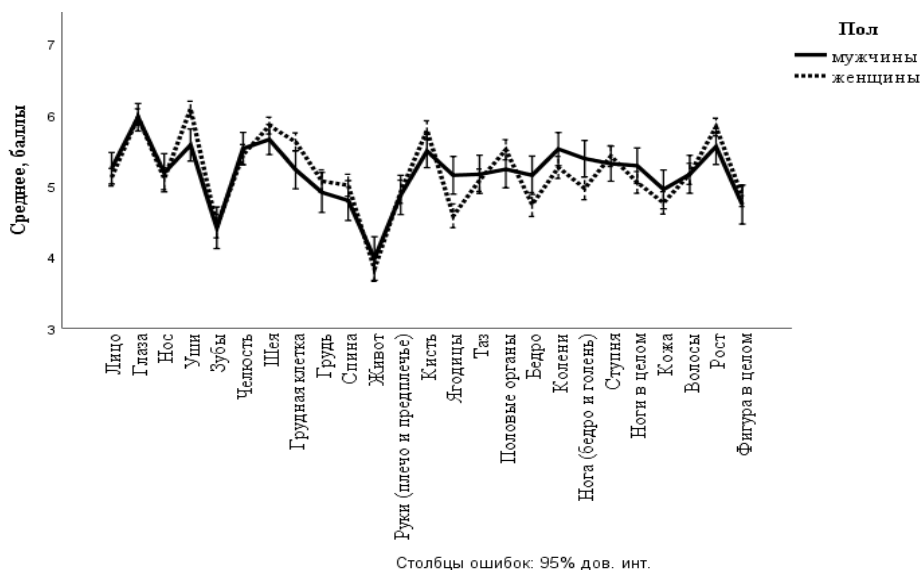


Рис. 1. Уровень удовлетворенности отдельными компонентами собственного тела у мужчин и женщин

Анализируя полученные сведения, можно сделать вывод, что женщины в большей степени удовлетворены глазами, ушами, шеей, кистями, половыми органами и ростом, меньше всего – лицом, носом, зубами, животом, ягодицами, бедрами, кожей и фигурой в целом. У мужчин же наблюдается большая удовлетворенность следующими частями тела: глазами, ушами, шеей, кистями, коленями и ростом; неудовлетворенность – лицом, носом, зубами, животом, кожей и фигурой в целом.

Таким образом, наблюдаются сходства в удовлетворенности отдельными компонентами собственного тела в двух группах: мужчины и женщины меньше удовлетворены лицом, носом, зубами, животом, кожей и фигурой в целом и больше удовлетворены глазами, ушами, шеей, кистями и ростом. Мужчины и женщины в сходной степени удовлетворены такими показателями, как лицо, глаза, нос, зубы, челюсть, живот, руки (плечо и предплечье), волосы и рост, в равной мере удовлетворены глазами и не удовлетворены животом и зубами.

Значимые различия были выявлены в удовлетворенности ушами, шеей, грудной клеткой, кистями, ягодицами, половыми органами, бедрами, ногами (бедро и голень) и ростом (табл. 3). У женщин, в отличие от мужчин, степень удовлетворенности ушами, шеей, грудной клеткой, кистями, половыми органами и ростом значительно выше. У мужчин значительно выше степень удовлетворенности следующими частями тела: бедрами, ногами (бедро и голень) и ягодицами. Такие результаты могут быть связаны с отношением к внешнему облику женщины в обществе и требованиями к женскому идеалу красоты, которые диктуются средствами массовой информации, кинематографом и т. п.

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа показателей удовлетворенности отдельными частями тела у мужчин и женщин

Оцениваемые части тела	<i>U</i>	<i>p</i>
Уши	21472,500	< 0,001
Шея	25223,000	0,048
Грудная клетка	24413,500	0,014
Кисть	23777,500	0,004
Ягодицы	22990,000	0,001
Половые органы	24314,500	0,011
Бедро	24999,500	0,041
Нога (бедро и голень)	24570,000	0,021
Рост	25183,500	0,047

Примечание: *U* – значение критерия Манна – Уитни, *p* – уровень значимости.

Можно сделать заключение, что мужчины и женщины имеют как значимые различия в удовлетворенности некоторыми отдельными частями тела, так и сходства в удовлетворенности ими.

Для выявления связи между неудовлетворенностью собственным телом и удовлетворенностью отдельными компонентами тела был использован коэффициент корреляции Спирмена. Результаты исследования отражены в табл. 4, где приведен перечень частей тела, удовлетворенность которыми в наибольшей степени связана с общим уровнем неудовлетворенности своим телом у мужчин и женщин.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа показателей удовлетворенности отдельными частями тела и общим уровнем неудовлетворенности телом у мужчин и женщин

Мужчины, части тела	Неудовлетворенность телом ($p < 0,01$)	Женщины, части тела	Неудовлетворенность телом ($p < 0,01$)
Живот	$R_s = -0,60$	Живот	$R_s = -0,60$
Таз	$R_s = -0,51$	Бедро	$R_s = -0,57$
Ноги в целом	$R_s = -0,49$	Ноги в целом	$R_s = -0,56$
Грудь	$R_s = -0,48$	Нога (бедро и голень)	$R_s = -0,56$
Грудная клетка	$R_s = -0,47$	Ягодицы	$R_s = -0,53$

Примечание: R_s – коэффициент корреляции Спирмена, p – уровень значимости.

Наибольшую значимую отрицательную связь у мужчин общая неудовлетворенность собственным телом имеет с положительным отношением к следующим частям тела: животу, тазу, ногам в целом, груди и грудной клетки, а у женщин – животу, бедрам, ногам в целом, ногам (бедро и голень) и ягодицам. Исходя из этого, у мужчин наибольший вклад в неудовлетворенность собственным телом вносит степень удовлетворенности торсом и ногами в целом, а у женщин – животом, ногами и ягодицами. Данные показатели можно объяснить стереотипным мышлением общества в отношении внешности полов.

Таким образом, удовлетворенность отдельными частями тела вносит разный вклад в неудовлетворенность образом тела у мужчин и у женщин, что, вероятно, обусловлено влиянием социальных и культурных факторов.

Полученные данные дополняют и раскрывают выводы О. А. Елисеевой, согласно которым преобладание позитивных эмоций положительно воздействует на уровень субъективного благополучия и оценки жизни индивидом [Елисеева, 2011], а также частично противоречат результатам, полученным А. Маттесом и Дж. Ханом, в соответствии с которыми физическая привлекательность признается важным фактором влияния на самооценку женщин, однако не оказывает подобного существенного влияния на оценку себя мужчинами [Авдюнина, 2016, с. 77–85]: проведенное нами исследование позволило выделить вклад оценки привлекательности отдельных частей тела и внешнего облика в целом в уровень субъективного благополучия и удовлетворенности телом у обоих полов.

Выводы

В ходе настоящего исследования была выявлена положительная связь образа тела с уровнем субъективного благополучия мужчин и женщин, ин-

дивидуальные характеристики которых также связаны с удовлетворенностью собственным телом в целом и отдельными компонентами субъективного благополучия. Проблема взаимосвязи таких феноменов, как образ тела и субъективное счастье человека, на сегодняшний день является открытой для глубокого изучения и значимой с практической точки зрения, поскольку физическая привлекательность и телесный образ в современном мире являются особыми культурными образованиями, влияющими на различные стороны жизни и особенности протекания жизненных процессов человека.

В структуре удовлетворенности отдельными компонентами тела у мужчин и женщин можно выделить как общие тенденции, так и определенную специфику полученных показателей в зависимости от пола участников исследования, причем удовлетворенность отдельными частями тела оказывает разное влияние на неудовлетворенность собственным телом у мужчин и женщин.

Неудовлетворенность собственным телом имеет прямую связь с негативным аффектом и обратную связь с удовлетворенностью жизнью, позитивным аффектом и субъективным счастьем. Удовлетворенность отдельными компонентами собственного тела прямо взаимосвязана с позитивным аффектом, уровнем субъективного счастья и удовлетворенностью жизнью; обратная связь проявляется с негативным аффектом. Таким образом, можно говорить о тесной связи образа тела и субъективного восприятия качества жизни как у мужчин, так и у женщин.

У мужчин и женщин наблюдается сходная степень удовлетворенности такими показателями, как лицо, глаза, нос, зубы, челюсть, живот, руки (плечо и предплечье), волосы и рост. Значимые различия у мужчин и женщин наблюдаются в удовлетворенности ушами, шеей, грудной клеткой, кистями, ягодицами, половыми органами, бедрами, ногами (бедро и голень) и ростом. По-видимому, акцент на определенных частях тела обусловлен в первую очередь социальными факторами: влиянием средств массовой информации, культивируемым образом «правильного» здорового тела. Мы полагаем, что подобное влияние имеет как положительный эффект, который заключается в формировании мотивации занятий физкультурой и спортом, заботе о своем здоровье, так и негативный, состоящий в серьезном падении самооценки и удовлетворенности жизнью в том случае, если соответствие заданным обществом стандартам физической привлекательности затруднено или невозможно для конкретного человека. Указанные негативные последствия представляют собой достаточно серьезную угрозу психологической безопасности личности и могут рассматриваться как фактор риска, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Результаты проведенного исследования позволяют полнее раскрыть сущность субъективного благополучия современных мужчин и женщин во взаимосвязи с самооценкой собственного внешнего облика. Как подтверждает множество научных работ в области психологии телесности и субъективного благополучия, недовольство, неудовлетворенность собственным телом является достаточно распространенным явлением у молодых людей, в настоящее время эта проблема становится все более актуальной [Шалыгина, Холмогорова, 2015; Jellinek, Myers, Keller, 2016 и др.].

Помимо этого, существует потенциальный риск развития и поддержания негативного образа тела среди молодежи России, обоснованный особенностями российской ментальности [Татаурова, 2015]. В связи с этим возникает необходимость дополнительного изучения данной проблемы, выявления особенностей негативного и позитивного самовосприятия в разных группах людей, в том числе их отношения к конкретным частям тела, параметрам и другим физическим характеристикам. Результаты настоящего исследования позволяют дополнить и конкретизировать существующие в настоящее время научные представления в данной области.

Общество становится источником стереотипов, создающих труднодостижимые идеалы мужской и женской красоты. Исследуя негативные мысли и эмоции по отношению к своему телу у женщин, Т. Ф. Кэш выявил особые адаптивные психологические реакции, позволяющие на время снизить влияние дискомфорта на свой организм. Женщины, склонные подчиняться традиционным стереотипам в отношениях с противоположным полом, приобретают со временем неадекватное восприятие своего внешнего облика и сильную зависимость от социально одобряемых стандартов красоты. Т. Ф. Кэш глубоко рассмотрел эту проблему и выявил три копинг-стратегии, среди которых – маскирующее поведение, при котором человек целенаправленно скрывает некие физические особенности, вызывающие у него неприязнь, чувство дискомфорта [Cash, Szymansky, 1995; Cash, Pruzinsky, 2002]. Чтобы найти и обозначить пути становления рационального позитивного телесного восприятия, являющегося наиболее приемлемой и адекватной копинг-стратегией, необходимо детальное и всестороннее изучение особенностей телесного ощущения и отношения к своему внешнему облику.

Результаты нашего исследования позволяют предположить, что в современном российском обществе существует тенденция к сближению социальных установок, связанных с восприятием тела у мужчин и женщин. Мы видим, что удовлетворенность образом собственного тела оказывает существенное влияние на уровень субъективного благополучия как у мужчин, так и у женщин, при этом размер наблюдаемого статистического эффекта сопоставим. Одновременно с этим мы наблюдаем эффект фокусировки внимания на отдельных частях тела, который достаточно хорошо объясняется современными социальными установками в отношении стандартов красоты мужского и женского тела.

Дальнейшее изучение особенностей телесного самовосприятия и удовлетворенности собственным телом как фактора субъективного благополучия личности должно заключаться в более детальном анализе целостного отношения личности к своему телу, взаимосвязи самоотношения с социальными, биологическими факторами, а также специфики восприятия собственной внешней привлекательности в зависимости от психологических, социальных и социально-демографических характеристик личности.

Научный интерес и новизну представляют следующие полученные нами результаты:

- 1) выявлены как общие характеристики, так и особенности образа мужчин и женщин, представляющих русскоязычную выборку;
- 2) обнаружена положительная взаимосвязь удовлетворенности собственным телом и отдельными его частями с уровнем субъективного благополучия как в мужской, так и в женской части выборки;
- 3) выделены особенности взаимосвязи удовлетворенности определенными частями тела с общей удовлетворенностью телом у мужчин и женщин;
- 4) в ходе исследования установлены особенности связи неудовлетворенности телом с негативным и позитивным аффектом, выделены эффекты фокусировки внимания на определенных частях тела у испытуемых различного пола.

Таким образом, гипотеза проводимого исследования была подтверждена, общая цель работы достигнута, и все поставленные задачи решены.

Полученные данные могут быть использованы при дальнейших исследованиях в области восприятия собственного тела индивидами различных групп, при изучении мотивационно-потребностной сферы во взаимосвязи с образом физического «Я», целостного отношения личности к самой себе, в исследовании телесного восприятия и других научных работах в сфере психологии благополучия и телесности. Данное исследование дополняет, конкретизирует результаты исследований, проведенных ранее в этой области другими авторами.

Список литературы

- Авдюнина Н. А.* Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. № 2. С. 77–85.
- Белогай К. Н., Морозова И. С.* Возрастная изменчивость образа тела женщины в период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 1. С. 94–98.
- Галиахметова Л. И.* Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи // Вестник Башкирского университета. 2015. Т. 20. С. 1114–1117.
- Елисеева О. А.* Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2011. Т. 3, № 3. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n3/47424.shtml (дата обращения: 01.12.2021).
- Капустина В. А., Митрофанова Е. А.* Взаимосвязь оценки собственной внешности и Я-концепции подростков (в контексте профилактики расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте) // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 6. С. 84–89.
- Каменецкая Е. В., Ребеко Т. А.* Телесный образ Я у лиц с нарушением пищевого поведения // Вестник Костромского государственного университета. 2014. № 4. С. 58–64.
- Каминская Н. А., Айламазян А. М.* Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. 2015. № 3(19). С. 45–55.
- Осин Е. Н.* Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Журнал Высшей школы экономики. 2012. № 4. С. 91–110.
- Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Ин-т социологии РАН, 2008. URL: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837.pdf> (дата обращения: 01.12.2021).

Скугаревский О. А., Сивуха С. В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. 2006. № 2. С. 40–48.

Стребкова Ю. А. Особенности формирования образа тела в условиях современного образования // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2011. № 2 (6). С. 1402–1408.

Татаурова С. С. Сравнительное кросс-культурное исследование образа тела как когнитивной структуры самосознания // Вестник ЮУрГУ. 2012. № 31. С. 18–24.

Черкашина А. Г. Особенности самоотношения к образу физического «Я» в зависимости от реальности телесного самовосприятия // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2012. № 1 (11). С. 75–91.

Шалыгина О. В., Холмогорова А. Б. «Телоориентированность» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23, № 4. С. 36–68.

Яремчук С. В., Сутяева С. М., Махова И. Ю. Субъективное благополучие и эмоциональные переживания в контексте адаптации личности к длительно экстремальной ситуации // Сибирский психологический журнал. 2016. № 60. С. 77–92.

Cash T. F., Pruzinsky T. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 2002. 530 p.

Cash T. F., Szymanski M. L. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire // *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 64, N 3. P. 466–477.

Jellinek R. D., Myers T. A., Keller K. L. The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6- to 8-year-old girls // *Body Image*. 2016. Vol. 18. P. 78–85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.05.003>

Satisfaction with a Body Image as a Component of Subjective Well-Being of a Person

A. V. Khavylo, M. S. Sittseva, I. I. Eremina

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovski, Kaluga, Russian Federation

Abstract. The article is concerned with the study of satisfaction with a body image as a component of subjective well-being of a person, and the analysis of interconnection of these phenomena. The sampling included 560 people aged from 16 to 42. The study used “the Scale of Satisfaction with Living Standards”, “the Scale of a Positive Affect and a Negative Affect”, “the Scale of Subjective Happiness”, “the Scale of Satisfaction with One’s Own Body”, and “the Body Image Inventory”. The study has revealed that satisfaction with one’s own body and its parts has a positive impact on the level of subjective well-being of men and women; satisfaction with body parts influences dissatisfaction with one’s own body on the whole with varied degree in both groups. There are differences in the connection of individual characteristics with satisfaction with one’s own body and the elements of subjective well-being of men and women.

Keywords: body image, satisfaction with one’s own body, psychological personality security, subjective well-being, happiness, satisfaction with body parts, positive and negative affect.

For citation: Khavylo A.V., Sittseva M.S., Eremina I.I. Satisfaction with a Body Image as a Component of Subjective Well-Being of a Person. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2021, vol. 38, pp. 100-113. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.100> (in Russian)

References

Avdyunina N.A. *Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте [Body image as a component of self-awareness in adolescence]*. *Vestnik assotsiatsii VUZov*

turizma i servisa [Bulletin of the Association of Universities of Tourism and Service], 2016, no. 2, pp. 77-85. (in Russian)

Belogai K.N., Morozova I.S. Vozrastnaya izmenchivost obraza tela zhenshchiny v period vzroslosti [Age-related variability of a woman's body image during adulthood]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University], 2017, no. 1, pp. 94-98. (in Russian)

Galiakhmetova L.I. Blagopoluchie, sub"ektivnoe blagopoluchie, udovletvorennost' zhizn'yu: problema vzaimosvyazi [Well-being, Subjective Well-Being, Life Satisfaction: A Relationship Problem]. *Vestnik Bashkirskogo universiteta* [Bulletin of the Bashkir University], 2015, vol. 20, pp. 1114-1117. (in Russian)

Eliseeva O.A. Sub"ektivnoe blagopoluchie podrostkov i psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy [Subjective well-being of adolescents and psychological safety of the educational environment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2011, vol. 3, no. 3 (in Russian) Available at: https://psyjournals.ru/psy-edu_ru/2011/n3/47424.shtml (date of access: 01.12.2021).

Kapustina V.A., Mitrofanova E.A. Vzaimosvyaz' otsenki sobstvennoi vneshnosti i Yakontseptsii podrostkov (v kontekste profilaktiki rasstroistv pishchevogo povedeniya v podrostkovom vozraste) [The relationship between self-assessment and self-concept of adolescents (in the context of the prevention of eating disorders in adolescence)]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal* [Siberian pedagogical journal], 2016, no. 6, pp. 84-89. (in Russian)

Kamenetskaya E.V., Rebeko T.A. Telesnyi obraz Ya u lits s narusheniem pishchevogo povedeniya [Body image of the self in individuals with eating disorders]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kostroma State University], 2014, no. 4, pp. 58-64. (in Russian)

Kaminskaya N.A., Ailamazyan A.M. Issledovaniya obraza fizicheskogo "Ya" v razlichnykh psikhologicheskikh shkolakh [Studies of the image of the physical "I" in various psychological schools]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 2015, no. 3(19), pp. 45-55. (in Russian)

Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measuring positive and negative emotions: developing a Russian-language analogue of the PANAS methodology]. *Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Journal of the Higher School of Economics], 2012, no. 4, pp. 91-110. (in Russian)

Osin E.N., Leontiev D.A. (2008). Aprobatsiya russkoyazychnykh versij dvukh shkal ehkspressotsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Testing of Russian versions of the two scales of a rapid assessment of subjective well-being]. In *Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the 3rd National Russian Sociological Congress]. Moscow, Institute of Sociology of the RAS Publ., 2008. Available at: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837.pdf> (date of access: 01.12.2021) (in Russian)

Skugarevskii O.A., Sivukha S.V. Obraz sobstvennogo tela: raz-rabotka instrumenta dlya otsenki [Body Image: Developing an Assessment Tool]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2006, no. 2, pp. 40-48. (in Russian)

Strebkova Yu.A. Osobennosti formirovaniya obraza tela v usloviyakh sovremennogo obrazovaniya [Features of the formation of body image in the conditions of modern education]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoi akademii nauk* [Bulletin of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences], 2011, no. 2(6), pp. 1402-1408. (in Russian)

Tataurova S.S. Sravnitelnoe kross-kulturnoe issledovanie obraza tela kak kognitivnoi struktury samosoznaniya [A Comparative Cross-Cultural Study of Body Image as a Cognitive Structure of Self-Consciousness]. *Vestnik YuUrGU* [Bulletin of the South Ural State University], 2012, no. 31, pp. 18-24. (in Russian)

Cherkashina A.G. Osobennosti samootnosheniya k obrazu fizicheskogo «Ya» v zavisimosti ot realnosti telesnogo samovospriyatiya [Features of self-attitude to the image of the physical “I” depending on the reality of bodily self-perception]. *Vestnik Samarskoi gumanitar-noi akademii. Seriya “Psikhologiya”* [Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Series Psychology], 2012, no. 1(11), pp. 75-91. (in Russian)

Shalygina O.V., Kholmogorova A.B. “Teloorientirovannost” sovre-mennoi kultury i ee posledstviya dlya zdorov'ya detei, podrostkov i molodezhi [“Body orientation” of modern culture and its implications for the health of children, adolescents, and young adults]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2015, vol. 23, no. 4, pp. 36-68. (in Russian)

Yaremchuk S.V., Sityaeva S.M., Makhova I.Yu. Sub"ektivnoe blagopoluchie i emotsion-al'nye perezhivaniya v kontekste adaptatsii lichnosti k dlitel'no ekstremal'noi situatsii [Subjective well-being and emotional experiences in the context of personality adaptation to a long-term extreme situation]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2016, no. 60, pp. 77-92. (in Russian)

Cash T.F., Pruzinsky T. *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, Guilford Press, 2002, 530 p.

Cash T.F., Szymansky M.L. The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 1995, vol. 64, no. 3, pp. 466-477.

Jellinek R.D., Myers T.A., Keller K.L. The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6- to 8-year old girls. *Body image*, 2016, vol. 18, pp. 78-85. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.05.003>

Хавыло Алексей Викторович
кандидат психологических наук,
заведующий, лаборатория
информационно-психологической
безопасности
Калужский государственный
университет им. К. Э. Циолковского
Россия, 248023, Калуга, ул. Степана
Разина, 26
e-mail: khavylo@strider.ru

Khavylo Alexey Viktorovich
Candidate of Sciences (Psychology),
Head of Laboratory Information and
Psychological Safety
Kaluga State University named after
K. E. Tsiolkovski
26, Stepan Razin st., Kaluga, 248023
Russian Federation
e-mail: khavylo@strider.ru

Ситцева Мария Сергеевна
студент
Калужский государственный
университет им. К. Э. Циолковского
Россия, 248023, Калуга, ул. Степана
Разина, 26
e-mail: maria.sittseva@mail.ru

Sittseva Maria Sergeevna
Student
Kaluga State University named after
K. E. Tsiolkovski,
26, Stepan Razin st., Kaluga, 248023
Russian Federation
e-mail: maria.sittseva@mail.ru

Еремينا Ирина Игоревна
магистрант
Калужский государственный
университет им. К. Э. Циолковского
Россия, 248023, Калуга, ул. Степана
Разина, 26
e-mail: ira7nik97@mail.ru

Eremina Irina Igorevna
Graduate Student
Kaluga State University named after
K. E. Tsiolkovski,
26, Stepan Razin st., Kaluga, 248023
Russian Federation
e-mail: ira7nik97@mail.ru