

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Никитина А.А., Ускова И.А.

Статья посвящена изучению взаимосвязи самооценки и удовлетворенности внешностью у молодых женщин в период ранней взрослости. В статье представлены имеющиеся в научной литературе данные о подходах отечественных и зарубежных психологических школ к рассмотрению тревожности и тревоги. Структурирована роль понятий образа тела и внешности в психологическом благополучии человека. В статье представлены результаты собственного эмпирического исследования, отражающие выраженность взаимосвязи удовлетворенности внешностью с уровнем тревожности у молодых женщин. С помощью коэффициента корреляции Спирмена продемонстрирована связь показателей тревожности с уровнем удовлетворенности внешностью у молодых женщин. Проанализированы различия в удовлетворенности телом между женщинами, довольными и недовольными своей внешностью. Результаты представленного психологического исследования могут быть использованы для психологической поддержки различными специалистами, что может оказать положительное влияние на формирование позитивного образа тела и принятие своей внешности у девушек и женщин в период ранней взрослости.

Ключевые слова: тревога, тревожность, образ тела, внешность, ранняя взрослость, внешний облик

THE INFLUENCE OF ANXIETY ON SATISFACTION WITH APPEARANCE IN YOUNG WOMEN DURING EARLY ADULTHOOD

Nikitina A.A., Uskova I.A

The article is devoted to the study of the relationship between self-esteem and satisfaction with appearance in young women during early adulthood. The article presents the data available in the scientific literature on the approaches of domestic and foreign psychological schools to the consideration of anxiety and anxiety. The role of the concepts of body image and appearance in the psychological well-being of a person is structured. The article presents the results of our own empirical research, reflecting the severity of the relationship between satisfaction with appearance and anxiety levels in young women. Using the Spearman correlation coefficient, the relationship between anxiety indicators and the level of satisfaction with appearance in young women is demonstrated. The differences in body satisfaction between women who are satisfied and dissatisfied with their appearance are analyzed. The results of the presented psychological research can be used for psychological support by various specialists, which can have a positive impact on the formation of a positive body image and acceptance of their appearance in girls and women during early adulthood.

Keywords: anxiety, anxiety, body image, appearance, early adulthood, appearance

Введение

В современном мире в период постоянно происходящих трансформаций мы можем наблюдать разнообразие социально-экономических факторов, влияющих на повышенный уровень тревоги среди населения. К таким аспектам относятся: урбанизация, развитие и совершенствование технических и транспортных технологий, влияние СМИ, улучшение качества скорости и объема информации в интернет-пространстве, наличие и увеличение сферы влияния сети интернет и социальных сетей, ускорившийся вследствие развития темп жизни человечества, большое количество социальных кризисов и катаклизмов[1]. Развитие и

совершенствование диагностического аппарата, новейшие открытия в научных исследованиях разных областей способствовали повышению уровня выявления тревожных и депрессивных расстройств среди населения, это позволило более подробно изучить тревогу и тревожность как психологические, биологические и социальные явления.

Для большинства девушек и женщин разных возрастов остается актуальными вопросы, связанные с презентацией и оценкой собственной внешности. Особо остро данная проблема распространена в наши дни, когда популярность и сила воздействия социальных сетей и массового посыла интернет-пространства пестрит идеальными картинками эталонов красоты самого разного формата: от моделей уже привычного нам стандарта 90-60-90 до вполне довольных собой сторонников радикального бодипозитива. Для многих женщин их внешность – не только самоощущение, это ещё и способ подняться по карьерной лестнице, инструмент, помогающий достойно выйти замуж, реализоваться в дружбе и построении выгодных социальных взаимоотношений [8]. Все вышеописанное оказывает непосредственное влияние на уровень удовлетворенности собственной внешностью у девушек и способствует развитию в их ментальной повседневности перманентного чувства тревоги из-за несоответствия стандартам красоты, недовольства образом тела и собственными особенностями внешности. Выраженное недовольство своей внешностью может перерасти у молодых женщин в ряд расстройств пищевого поведения, дисморфофобию, зависимость от пластической хирургии и косметологии, существенно снизить самопринятие и самооценку, выступить катализатором тревожных и депрессивных расстройств.

Распространенность тревожных расстройств за последние три десятилетия увеличилась на 55 % [14]: по данным 2023 года ими страдают 4,05 % населения Земли, при этом среди женщин риск возникновения в 1,66 раза выше, чем у мужчин, что, по данным исследований [5] связывают с тем, что девушки в возрастном периоде ранней взрослости наиболее активно подвержены влиянию пропаганды в области телесности и внешнего облика. Данный факт не удивителен, так как ранняя взрослость представляет собой такой период времени в жизни человека, когда молодые девушки и женщины, юноши и мужчины вступают в пору активного взросления, они сталкиваются с большим количеством эмоциональных, физических, социальных, экономических перемен в своей жизни [9].

Мы, опираясь на возрастную периодизацию Г. Крайг, рассматриваем возрастные границы ранней взрослости в диапазоне от 20 до 40 лет. Таким образом, проблема взаимосвязи уровня тревожности с показателем довольства или недовольства собственной внешностью женщинами в период ранней взрослости является актуальной и перспективной для исследовательской и практической деятельности психологов, педагогов, социологов, культурологов и иных профессионалов.

Концептуальные основы тревоги, тревожности и тревожного расстройства были описаны в классических психоаналитических трудах З. Фрейда, К. Хорни, А. Адлера, К.Г. Юнга и др. В когнитивном направлении проблема тревоги рассматривалась в работах А. Бэка и Дж. Бэк, А. Эллиса. Проблемой тревоги и тревожности в зарубежной научной системе также в разные эпохи занимались такие учёные, как: С. Салливан, Э.Фромм, К. Роджерс, С. Кьеркегор, Р. Мэй, Р. Лэйнг, Ч.Д. Спилбергер, К. Изард, Ф. Перлз, В. Райх, А. Хилл, Джеффри Е. Янг, Дж. Клоско, Дж. Тейлор и другие. Собственные концепции и теории тревоги были разработаны в рамках гештальт-терапии, экзистенциальной психологии, гуманистической психологии, логотерапии, нескольких советских и российских школ.

Ч.Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и реактивная или же ситуативная [12]. Вслед за С. Салливаном мы считаем, что личность не может быть изолирована от других людей и межличностных ситуаций, так как ее развитие и поведение обусловлено нахождением в социуме [10]. У человека имеется базовое беспокойство, выраженное в форме тревоги, которая является продуктом его межличностных отношений. Тревога, возникнув в самом раннем возрасте, из-за соприкосновения с неблагоприятной социальной средой и ее последствиями, постоянно присутствует в жизни человека [10]. Вследствие чего мы можем сделать вывод о том, что невозможно индивиду, находясь в постоянном социальном взаимодействии быть исключенным из социального влияния на представления о внешности и не тревожиться по данной проблеме.

В отечественной психологии период активных исследований тревоги и тревожности приходится на 70-е – 90-е гг. двадцатого столетия. Отечественные исследования тревожности представлены трудами: Л.И. Божович, В.В. Белоуса, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, В.Ф. Березина, П.Г. Вельского, Г.Г. Бочкаревой, Н.А. Грищенко, О.В. Дорониной, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, Б.И. Кочубей, В.Р. Кисловской, А.М. Прихожан, Л.С. Славиной, И.Ю. Млодик, Е.П. Ильина, Ю. Л. Ханина, Р.С. Немова. Нам кажутся актуальными и описывающими в полном объеме суть феноменов тревоги и тревожности как важных психологических явлений определения Е.П. Ильина и Р.С. Немова. Е.П. Ильин в своём труде «Эмоции и чувства» определяет тревогу следующим образом: «Тревога – эмоциональное состояние острого, внутреннего, мучительного, бессодержательного беспокойства, связанного в сознании человека с прогнозированием неудачи, опасности или ожидания чего-то важного, значительного в условиях неопределенности [3]». Интересно также определение тревожности Р.С. Немова. Изучая феномен застенчивости и его взаимосвязь с проявлением и интенсивностью проживания тревожности, ученый следующим образом определил тревожность: «Тревожность — это постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека

приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [6].

Тревогу испытывают все психически здоровые люди, однако выраженность тревоги, её интенсивность и частота возникновения неоднородны. Так, если люди склонны к переживанию тревоги и испытывающие ее достаточно часто по разным поводам, то в таком случае мы говорим о тревожности как об индивидуально-личностной характеристике.

В научных работах отмечается и половозрастная специфика проявления тревожности. В исследовании А.А. Никитиной и Л.В. Калякиной, было выявлено, что личностная тревожность у женщин на 20 % выше, чем у мужчин, в то время как показатели реактивной тревожности различаются только на 9 % [9].

В отечественной психологии у истоков направления, связанного с изучением влияния телесности как фактора формирования личности, стоял Л.С. Выготский. По мнению ученого, тело человека является частью культурно-детерминированной перспективы. Вопросом изучения внешности в российской научной системе занимались такие исследователи, как В.Н. Панферов, Е.Ф. Агильдиева, О.Г. Кукосян, А.А. Бодалева, К.Д. Шафранская, В.Н. Куницына, Л.Т. Баранская, А.А. Сотникова, П. Берштейн и другие. А.А. Сотникова предполагает, что рубеж юности и ранней взрослости является ещё одним сенситивным периодом для формирования образа тела [11]. Исследовательница отмечает, что Я-концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности [4]. Л. Б. Морозова и Е.А. Кудряшова отмечают, что тело в современных социокультурных условиях стало источником и носителем новых значений и смыслов, произошла коммерциализация тела, тело стало посредником в социальных взаимоотношениях и сохранило свою предметность для хирургических вмешательств для его «улучшения» и «исправления» [8].

Высокая тревожность при выраженности неудовлетворенностью собственным внешним обликом снижает уровень психологического благополучия молодых женщин, эффективность их деятельности, препятствует самореализации по многим жизненно важным, актуальным направлениям и параметрам, затрудняет процесс выстраивания межличностных отношений, в том числе романтических, мешает выстраиванию процесса коммуникации [2,4,7].

Таким образом, актуальным видится исследование выраженности и специфики тревожности молодых женщин как базиса для разработки дальнейших программ психологической помощи и профилактики, способствующей улучшению восприятия собственного тела и особенностей внешнего облика, так же снижению уровня тревожности.

Материалы и методы

Целью нашего исследования является теоретическое и экспериментальное изучение выраженности и особенностей тревожности молодых женщин, недовольных собственной внешностью.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

1) Анкета «Отношение молодых женщин к внешности». Анкета состоит из 19 вопросов с двумя вариантами ответов и направлена на уточнение отношения девушек к собственной внешности и образу тела.

2) Мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ). Автор: Т.Ф. Cash (2002). Адаптация: Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова (2011).

3) Шкала проявлений тревоги Тейлор (ТМАС). Автор: Janet Taylor (1953). Адаптация: В. Г. Норакидзе (1975).

Математическая обработка данных проводилась при помощи t-критерия Стьюдента, критерия корреляции Спирмена.

В исследовании приняло участие 90 девушек и женщин в возрасте от 21 до 35 лет, занимающихся разной профессиональной деятельностью.

Результаты исследования

На первом этапе нашего исследования мы провели анкетирование, позволившее разделить выборку молодых женщин на 2 группы: довольных (30 человек) и недовольных (60 человек) собственной внешностью.

Для того, чтобы вычислить статистически значимые различия между группами, мы использовали математическую статистику, в частности применялся t-критерий Стьюдента. В таблице 1 представлены результаты расчета t-критерия Стьюдента для показателя тревожности женщин, довольных и недовольных своей внешностью (см. табл. 1).

ТАБЛИЦА 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ТРЕВОЖНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ T-КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА

| Группы | Тревожность |
|--------------------------------|-------------|
| Довольные внешностью N=30 | 11,4 |
| Недовольные внешностью N=60 | 31,9 |
| Значение t-критерия Стьюдента | 20,0*** |

Примечание: *** – достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,001$.

Итак, мы видим, что t-критерий Стьюдента подтвердил статистическую значимость различий между группами по уровню тревожности: уровень тревожности женщин с позитивным образом тела более чем в два раза меньше, чем у женщин, неудовлетворенных собственной внешностью. Мы можем объяснить данный факт тем, что негативное самоотношение и восприятие своего тела делает женщину более уязвимой, менее уверенной в своих силах и самооценности. Женщина ощущает себя менее значимой и влиятельной, так как привлекательная внешность, в том числе с точки зрения эволюционной и социальной психологии, рассматривается как ценный актив и конкурентное преимущество.

В таблице 2 представлены результаты расчета t-критерия Стьюдента для показателей отношения к собственному телу с указанием для наглядности средних значений.

ТАБЛИЦА 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ С ПРИМЕНЕНИЕМ Т-КРИТЕРИЯ СТЬЮДЕНТА

| Группы | Оценка внешности | Ориентация на внешность | Удовлетворенность телом | Озабоченность лишним весом | Оценка собственного веса |
|-------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Довольные N=30 | 3.65 | 3.31 | 3.67 | 2.11 | 2.43 |
| Группа 2 N=60 | 1.59 | 2.79 | 1.74 | 4.12 | 4.28 |
| Значение t-критерия Стьюдента | 22.2*** | 2.1* | 23.9*** | 14.7*** | 11.8*** |

*Примечание: * - достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,05$., ** – достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,01$., *** – достоверно значимые различия на уровне $p \leq 0,001$.*

С помощью t-критерия Стьюдента подтверждается значимость различий между группами 1 и 2 по всем шкалам опросника, однако наиболее выражены различия по шкалам «оценка внешности», «удовлетворенность телом», «озабоченность лишним весом» и «оценка собственного веса» ($p < 0.001$). Различия по шкале «ориентация на внешность» наименее выражены ($p \leq 0,05$). Данную особенность мы можем объяснить тем, что женщины, довольные внешностью, и дамы, отрицательно относящиеся к своей телесности – ориентированы на то, чтобы их внешность становилась качественнее лучше, однако первые делают это исходя из любви и принятия себя, вторые из-за ощущения недовольства собой.

Для проверки нашей гипотезы о существовании взаимосвязи между выраженностью тревожности и отношением молодых женщин к своему телу мы провели корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

По результатам статистического анализа (см. табл. 3) была выявлена отрицательная корреляция между тревожностью и возрастом (-0.569 при $p < 0.001$), что свидетельствует о том, что уровень тревожности молодых женщин постепенно снижается по мере взросления, накопления жизненного опыта и использования эффективных копинг-стратегий. Также с возрастом снижается и уровень социальной и личностной неопределенности, Я-концепция приобретает устойчивость, формируется система поддерживающих социальных связей, что в совокупности способствует снижению тревожности.

ТАБЛИЦА 3

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ВЗАИМОСВЯЗИ ВОЗРАСТА И ТРЕВОЖНОСТИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН С ПРИМЕНЕНИЕМ КОЭФФИЦИЕНТА СПИРМЕНА

| | Тревожность |
|---------|---------------|
| Возраст | -0.569 *** |

Примечание: *** $p < 0.001$

Ниже (см. табл. 4) представлены результаты корреляционного анализа тревожности и показателей отношения к собственному телу у молодых женщин.

ТАБЛИЦА 4

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ОТНОШЕНИЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН К СОБСТВЕННОМУ Телу С ПРИМЕНЕНИЕМ КОЭФФИЦИЕНТА СПИРМЕНА (N = 90)

| Показатели отношения к собственному телу | Тревожность |
|--|-------------|
| Оценка внешности | -0.703*** |
| Ориентация на внешность | -0.173 |
| Удовлетворенность телом | -0.681*** |
| Озабоченность лишним весом | 0.700*** |
| Оценка собственного веса | 0.658*** |

Примечание: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Оценка внешности (-0.703 при $p < 0.001$) и удовлетворенность телом (-0.681 при $p < 0.001$) имеют отрицательную корреляцию с уровнем тревожности. Отметим, что молодые женщины, неудовлетворенные своей внешностью, испытывают выраженную тревогу, связанную с лишним весом, что демонстрирует нам выявленная положительная корреляционная зависимость (0,7 при $p < 0.001$). Она выражается как страх пополнеть, иметь лишний вес, озабоченность контролем своего веса, бдительное отношение к колебаниям веса и применение с этой целью диет, сдержанность в еде, то есть склонность к ограничительному пищевому поведению. Также тревожные респонденты склонны оценивать себя как более полных и имеющих избыточный вес (0.658 при $p < 0.001$), что не всегда соответствует действительности.

Обсуждение и заключения

Результаты данного исследования подтверждают тесную взаимосвязь между тревожностью и удовлетворенностью образом тела у молодых женщин в период ранней взрослости. Позитивное самоотношение к своему телесному «Я» является важным фактором психологической удовлетворенности в период ранней взрослости. Напротив, негативное восприятие своей внешности может быть связано с наличием внутренних конфликтов, низкой самооценкой и может сигнализировать о наличии тревоги как личностного фактора в жизни девушек.

Представленное в статье исследование носит незаконченный характер: мы планируем продолжить изучение взаимосвязи тревожности с уровнем удовлетворенности внешностью и самоотношением, увеличив возрастную выборку респондентов, дав возможность сравнить представителей разных возрастных групп. Кроме того, на наш взгляд, интересно проследить взаимосвязь уровня тревожности и личностного благополучия. Мы считаем, что психологическая поддержка может помочь женщинам в период ранней взрослости сформировать более уверенное и объективно-конструктивное отношение к своему физическому облику, что положительно скажется на показателях их удовлетворенности внешностью, ментальном состоянии, самоощущении.

Список использованных источников

1. Вихман А.А., Волкова Е.Н., Скитневская Л.В. Психометрическая проверка опросника кибербуллинга и агрессии в Интернете // Вестник Мининского университета. 2023. Т. 11, № 4. С. 9.
2. Волкова Е.Н. Психологическое благополучие и структура субъектности учителя // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12, № 2. С. 9.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001 — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
4. Копылова А.М. Особенности самоотношения и отношения к своей внешности у студентов // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. — 2020. — № 3. — С. 56-67.
5. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
6. Лебедева А.Н. Тревожность детей, занимающихся спортом // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 6-1. — С. 90-90.
7. Мешкова Т.А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии // Современная зарубежная психология. — 2021. — Том 10. — № 2. — С. 55-69.

8. Морозова Л.Б., Кудряшова Е.А. Взаимосвязь самооотношения, самооценки и удовлетворенности образом тела у девушек юношеского возраста // Нижегородский психологический альманах. – 2024. – № 1., URL: psykaf417.esrae.ru/39-453 (дата обращения: 15.12.2024).
9. Никитина А.А., Калякина Л.В. Взаимосвязь тревожности и типа пищевого поведения в период ранней взрослости // Нижегородский психологический альманах. – 2024. – № 1., URL: psykaf417.esrae.ru/39-434 (дата обращения: 10.12.2024).
10. Решетова Т. Я. Представления о феномене тревожности личности в современной психологии // Вестник Университета Российской академии образования, 2011 (1), 90-94.
11. Сотникова А.А. Проблема развития и формирования образа тела в период юности и ранней взрослости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №. 6. – С. 142-147.
12. Спилбергер Ч. Тревога и поведение – СПб.: Питер, 2001, - 252 с.
13. Williams E.F., Cash T.F., Santos M.T. Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences // 38th annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy: New Orleans, LA. 18-21 November 2004. New Orleans, 2004. P. 285-297.
14. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women // Body Image. 2010. Vol. 7. № 2. P. 106-116.

Никитина Александра Александровна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Ускова Ирина Алексеевна, студент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская, e-mail: irinaalusk@gmail.com, тел. 89101422979

Nikitina Aleksandra Aleksandrovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru, тел. 89108801221

Uskova Irina Alekseevna, student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: irinaalusk@gmail.com, тел. 89101422979

5.3.1 Возрастная психология

9 стр.