

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ДЕВУШЕК-МОДЕЛЕЙ С НЕГАТИВНЫМ ОБРАЗОМ ТЕЛА

Никитина А.А., Кудряшова А.Б.

Статья посвящена исследованию феномена специфики самооотношения девушек-моделей, демонстрирующих негативный образ тела. В условиях жестких стандартов индустрии моды внешность становится ключевым инструментом профессиональной деятельности, что провоцирует формирование искаженного восприятия физического «Я». В работе представлены результаты эмпирического исследования, проведенного с использованием методик ООСТ, ШУСТ и ОСО. Выявлено, что 73% респондентов испытывают неудовлетворенность собственной внешностью. Анализ результатов исследования выявил у девушек-моделей с негативным образом тела деформацию структуры самооотношения: снижение показателей аутосимпатии, самоинтереса и ожидаемого отношения от других. Установлено, что специфические компоненты удовлетворенности телом (состояние кожи, волос, параметры нижней части тела) выступают предикторами риска психической дезадаптации. Полученные данные обосновывают необходимость разработки специализированных программ психологической профилактики для представительниц модельного бизнеса.

Ключевые слова: образ тела, девушки-модели, самооотношение, аутосимпатия, индустрия моды, профилактика

FEATURES OF SELF-ATTITUDE AMONG FEMALE MODELS WITH A NEGATIVE BODY IMAGE

Nikitina A.A., Kudriashova A.B.

The article examines the specific features of self-attitude among female models characterized by a negative body image. In the context of the fashion industry's rigid beauty standards, physical appearance becomes a primary professional tool, which often leads to a distorted perception of the physical "Self". The paper presents the results of an empirical study conducted using the Body Image Questionnaire, Body Satisfaction Scale, and Self-Attitude Questionnaire. The study revealed that 73% of respondents experience dissatisfaction with their appearance. An analysis of the study results revealed a deformation of the self-esteem structure in female models with a negative body image: a decrease in autosympathy, self-interest, and expected attitude from others. It was established that specific components of body satisfaction (condition of skin, hair, and lower body parameters) serve as predictors of psychological maladaptation risk. The findings justify the development of specialized psychological prevention programs for the modeling industry professionals.

Keywords: body image, female models, self-attitude, autosympathy, fashion industry, prevention

Введение

Современная культура, насыщенная изображениями идеализированных тел, оказывает значительное влияние на самооценку и восприятие собственной внешности, особенно среди молодежи. Индустрия моды, в частности, транслирует определенные стандарты красоты, которые в большинстве своем недостижимы и могут приводить к негативным последствиям для психического здоровья личности.

Девушки-модели в силу специфики своей профессиональной деятельности постоянно находятся под давлением, вынуждающим их соответствовать определенным стандартам красоты. Их внешность постоянно подвергается оценке, что может приводить к

формированию искаженного образа тела, развитию тревожности, депрессии и расстройств пищевого поведения.

Психологическая наука в настоящее время рассматривает образ тела как сложный многомерный конструкт, включающий восприятие, мысли и чувства в отношении собственного физического «Я». В работах Т. Кэша (Т. Cash) образ тела определяется как динамическая когнитивная репрезентация, диктующая психологическое самочувствие личности [10].

Современные исследователи пришли к выводу, что наряду с биологическими факторами внешности, существенно важным оказывается отношение человека к своему телу и его различным аспектам. Восприятие собственного физического тела непосредственно влияет на качество жизни. Научные исследования подтверждают, что «образ телесного Я» формирует не только эмоциональную и социальную сферу, но и определяет динамику всех жизненных процессов [3]. Как отечественные, так и зарубежные научные работы показывают, что восприятие собственной привлекательности у молодых девушек напрямую влияет на социальное функционирование [7].

Например, З.Н. Лукьянова обнаружила корреляцию между самооценкой внешности и позицией в группе, а также стратегиями выбора социальных контактов [4]. Е. Дроздова выявила различия в самооценке внешнего облика у студентов с разной популярностью в коллективе [2]. Е.В. Буренкова, изучая девушек 17-18 лет, связала искаженное восприятие собственного тела с неуверенностью в межличностном общении и трудностями в построении доверительных отношений [1]. Более того, исследования связывают удовлетворенность внешностью с ощущением безопасности, успешностью самоопределения, уровнем депрессивных переживаний и даже с общим чувством счастья у женщин. А.Г. Черкашина, исследуя образ физического «Я», указывает на то, что для девушек юношеского возраста характерна высокая степень включенности физического компонента в общую структуру самоотношения. Автор подчеркивает, что тело в этот период становится не просто физическим объектом, а значимым инструментом самопрезентации, от которого зависит эмоциональный комфорт и социальная уверенность. Что подтверждает тесную взаимосвязь между эмоциональным благополучием и восприятием телесности [9].

Негативный образ тела характеризуется устойчивым ощущением несовершенства физического облика. По мнению М. Тиггеманна, он включает в себя когнитивный перекокс – чрезмерную значимость внешности для самооценки и эмоциональный дискомфорт [14].

Для лиц, занятых в индустрии моделинга, где тело является объектом постоянной внешней оценки, негативный образ тела приобретает форму устойчивой психологической профессиональной деформации. Как отмечает Д. Томпсон, в условиях жестких стандартов

индустрии недовольство телом становится хроническим состоянием, выступающим фактором риска для развития широкого спектра психопатологий [13]. Л.Б. Морозова и Е.А. Кудряшова подчеркивают взаимосвязь между компонентами негативного образа тела, эмпирически доказывая, что низкий уровень самопринятия и неадекватная самооценка напрямую коррелируют с высокой неудовлетворенностью образом тела. Авторы рассматривают это сочетание как фактор, провоцирующий внутреннюю конфликтность личности [5]. В исследовании Никитиной А.А., Шкилевой А.А. было продемонстрировано, что существует явная взаимосвязь между восприятием внешности, самооценкой и общим самоотношением [7]. В исследовании Никитиной А.А. обнаружены два качественно различных типа понимания женского идеала, строго связанных с удовлетворенностью собственной внешностью: для девушек с негативным телесным образом характерна редукция идеала до физических атрибутов (лицо, тело), для девушек с позитивным образом тела характерно целостное восприятие идеала, интегрирующее личностные и духовные качества [6].

Фундаментальные исследования Е.Т. Соколовой указывают на то, что нарушение образа тела отражает диффузность «Я-концепции» и часто выступает «фасадом» для более глубоких личностных конфликтов [8]. В рамках «теории объективации» Б. Фредриксона и Т. Робертса, постоянный мониторинг внешности истощает когнитивные ресурсы, что коррелирует с ростом социальной тревожности [11]. Особое значение имеют лонгитюдные исследования Э. Стайса и С. Бирмана, подтвердившие прогностический потенциал выявленных показателей негативного образа тела: хроническое недовольство телом в молодом возрасте с высокой вероятностью предсказывает наступление клинической депрессии в будущем [12].

Таким образом, недовольство внешностью не является изолированной проблемой, оно выступает как мощный фактор, который подрывает самооценку и запускает цепную реакцию нарушения целостного самоотношения. В свою очередь, низкая самооценка и негативное самоотношение и восприятие своей внешности провоцирует молодых женщин искать опору вовне, фиксируясь на внешних стандартах красоты, что еще больше углубляет недовольство и замыкает порочный круг. Учитывая все вышесказанное, можно предположить, что негативный образ тела является ранним маркером, позволяющим диагностировать риск психологического неблагополучия. Таким образом, исследование особенностей самоотношения девушек-моделей с негативным образом тела является актуальным и практически значимым для дальнейшей разработки программы психологической помощи, способствующей улучшению восприятия собственного образа тела и особенностей внешности, а также профилактики негативных психических состояний.

Материалы и методы

Целью нашего исследования является теоретическое и экспериментальное изучение особенностей восприятия собственной внешности девушек-моделей.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

- 1) «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» О.А. Скугаревского.
- 2) «Шкала удовлетворённости собственным телом (ШУСТ)» О.А. Скугаревского.
- 3) «Опросник самооотношения (ОСО)» В.В. Столина и С.Р. Пантилеева.

Исследование проводилось на базе модельного агентства Евгении Чкаловой города Нижний Новгород. Выборку составили 30 девушек-моделей в возрасте от 17 до 27 лет.

Результаты исследования

В начале исследования с помощью опросника ООСТ О.А. Скугаревского была изучена общая степень удовлетворенности собственной внешностью у девушек-моделей. Уровень неудовлетворенности внешностью варьируется от нормального до выраженного, при этом 73% опрошенных в той или иной мере недовольны своей внешностью (см. рисунок 1). Возможно, модельная среда с жесткой конкуренцией и строгими стандартами является фактором риска для формирования негативного образа тела, в связи с чем выявлен высокий процент неудовлетворенности своим телом.



РИСУНОК 1 – РЕЗУЛЬТАТЫ ООСТ (%)

По результатам «Опросника образа собственного тела» респонденты были поделены на три группы в соответствии с их уровнем удовлетворенности собственной внешностью: «Гармоничное принятие» (n=8), «Небольшая или умеренная неудовлетворенность» (n=17) и «Негативный образ тела» (n=5) (см. таблицу 1).

ТАБЛИЦА 1 – РАЗДЕЛЕНИЕ ДЕВУШЕК НА ПОДГРУППЫ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ

Подгруппы девушек	Количество
Гармоничное принятие внешности	8
Небольшая/умеренная неудовлетворенность	17
Негативный образ тела (выраженная неудовлетворенность)	5

Дальнейший анализ результатов исследования проводился с ориентацией на выделенные группы, в которые респонденты были объединены в зависимости от степени принятия своей внешности.

Для детального анализа удовлетворенности отдельными телесными зонами была применена методика «Шкала удовлетворенности собственным телом» (см. рисунок 2).

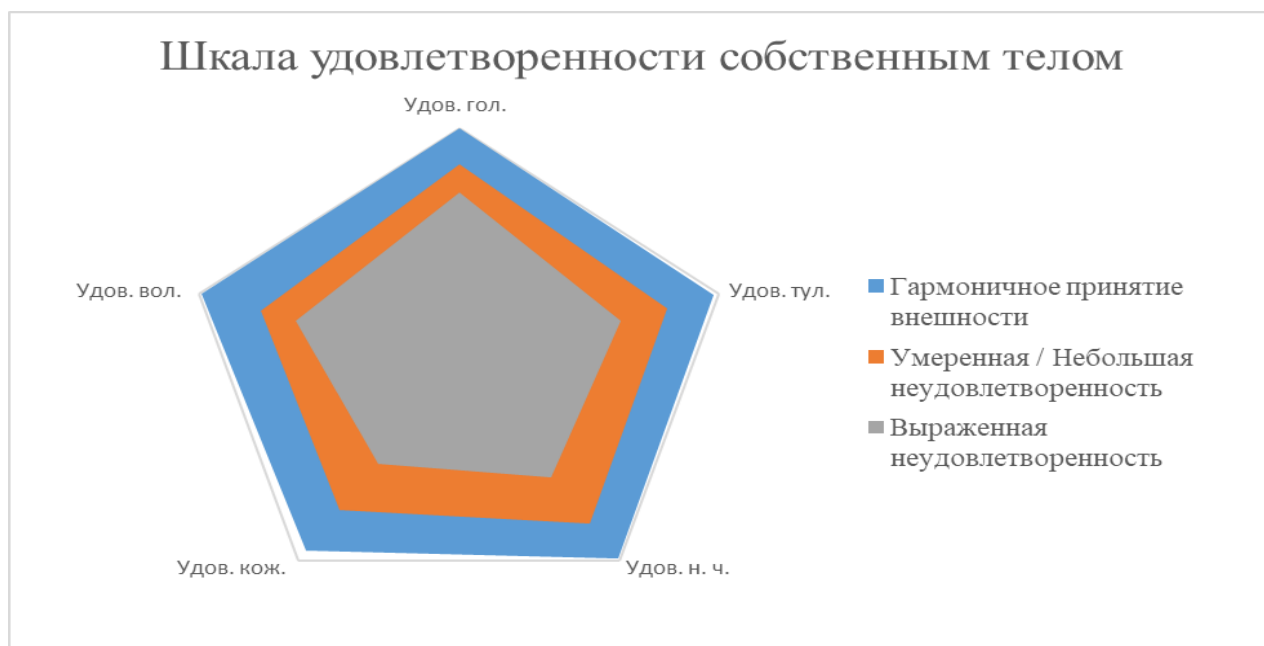


РИСУНОК 2 – СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ШУСТ

Удовлетворенность каждой частью тела снижается по мере увеличения общей неудовлетворенности внешностью (см. таблицу 2). Это демонстрирует тот факт, что общее восприятие себя как красивой или некрасивой влияет на оценку конкретных частей тела.

ТАБЛИЦА 2 – РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИКИ ШУСТ ПО ПОДГРУППАМ

Подгруппы девушек	Удовлетворенность головой	Удовлетворенность туловищем	Удовлетворенность нижней частью тела	Удовлетворенность кожными покровами	Удовлетворенность волосами
Гармоничное принятие (n=8)	5	4,9	4,95	4,75	4,94
Небольшая/умеренная удовлетворенность (n=17)	4,25	4	4,05	3,7	3,82
Негативный образ тела (n=5)	3,65	3,11	2,86	2,5	3,15

Девушки с гармоничным восприятием внешности оценивают удовлетворенность лицом и головой в среднем на 5 баллов. У девушек с негативным образом тела этот показатель значительно ниже — 3,65. Разница в удовлетворенности туловищем между группами менее выражена, но тенденция сохраняется: 4,9 у девушек с гармоничным восприятием внешности и 3,11 у девушек с выраженной неудовлетворенностью. Что касается удовлетворенности нижней частью тела, у девушек, гармонично воспринимающих свою внешность, показатель равен 4,95, а у девушек с выраженной неудовлетворенностью — 2,86. Это может указывать на то, что нижняя часть тела (например, бедра, ноги) является особенно чувствительной областью для девушек с проблемами восприятия своей внешности. Наименьшую удовлетворенность кожей демонстрируют девушки с негативным образом тела (2,5). В то же время девушки с гармоничным принятием своей внешности оценивают удовлетворенность кожей в среднем на 4,75. Разница между группами в удовлетворенности волосами также значительна. У девушек, принимающих свою внешность, этот показатель равен 4,94, а у девушек с выраженной неудовлетворенностью — 3,15 (см. таблицу 2).

Удовлетворенность головой (черты лица) во всех группах остается относительно стабильной, что говорит о локализации негативного образа тела именно в «профессионально значимых» зонах (качество кожи, волос и параметры фигуры).

Перейдем далее к рассмотрению результатов по «Опроснику самооотношения (ОСО)» В.В. Столина и С.Р. Пантилеева. На рисунке 3 показана структура самооотношения девушек-моделей.

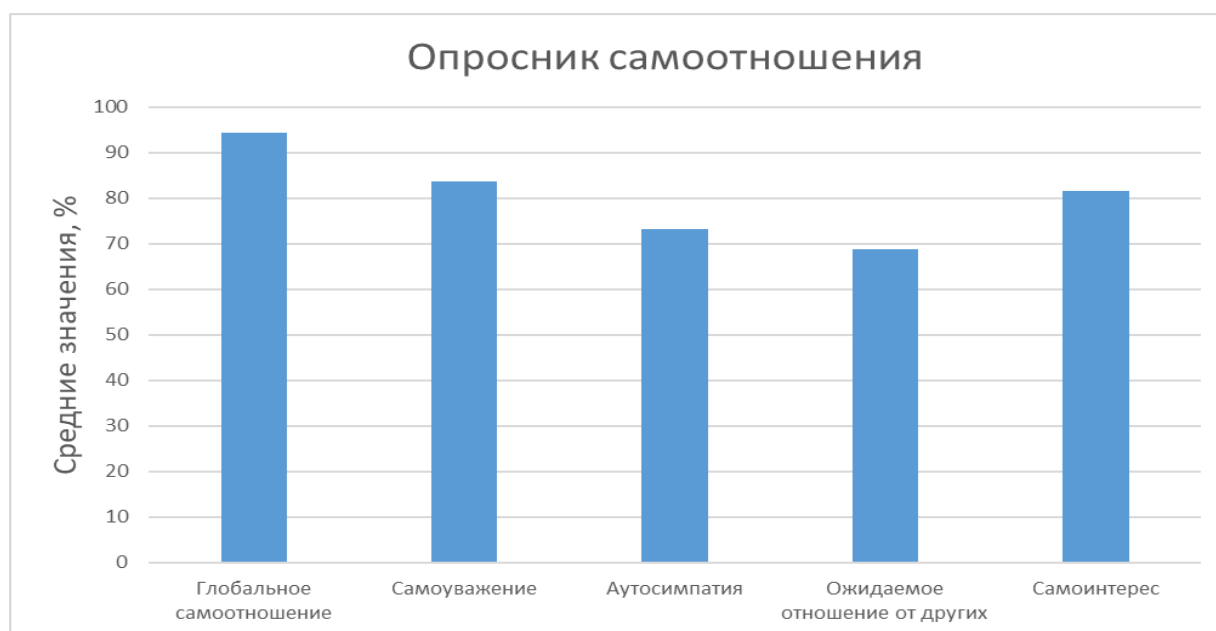


РИСУНОК 3 – СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ОСО (%)

В ходе анализа результатов по подгруппам была выявлена четкая закономерность: по мере роста неудовлетворенности внешностью снижаются все показатели самооотношения (см. таблицу 3). Глобальное самооотношение снижается с 98,7 до 88,7 баллов. Аутосимпатия в группе с негативным образом тела (67,3) существенно ниже, чем в группе с гармоничным принятием внешности (77,4). Ожидаемое отношение от других демонстрирует падение (с 72,9 до 62,7).

ТАБЛИЦА 3 – ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ У ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ ВОСПРИЯТИЕМ ВНЕШНОСТИ

Подгруппы девушек	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес
Гармоничное принятие внешности (n=8)	98,7	87,6	77,4	72,9	87,9
Небольшая/умеренная неудовлетворенность (n=17)	95,8	85,1	74,6	70,5	82,5
Негативный образ тела (n=5)	88,7	78,4	67,3	62,7	74,1

Негативный образ тела у моделей не является изолированным феноменом, а выступает фактором деструкции личности. Снижение аутосимпатии и самоинтереса свидетельствует о том, что недовольство внешностью перерастает в глубокое неприятие себя как личности, что является прямой предпосылкой к развитию негативных психических состояний и общего психологического неблагополучия.

Обсуждения и заключения

Полученные данные позволяют сделать вывод, что позитивный образ физического «Я» является буфером, защищающим психику, тогда как негативное восприятие отдельных компонентов тела служит пусковым механизмом для глубоких личностных деформаций. Как показал анализ, наиболее чувствительными маркерами наступающего психологического неблагополучия являются резкое снижение показателей аутосимпатии и ожидаемого отношения от других на фоне низкого уровня удовлетворенности собственной внешностью. Результаты проведенного исследования подтверждают, что выделенные компоненты негативного образа тела у девушек моделей могут выступать в качестве ранних маркеров психологического неблагополучия. Механизм этой связи заключается в том, что хроническое недовольство физическим «Я» выступает как перманентный когнитивный стрессор, истощающий ресурсы психики. У девушек-моделей подтверждено наличие специфического профиля «риска», характеризующегося сочетанием негативного образа тела и дефицитарного самоотношения.

Представленное в статье исследование носит незаконченный характер: мы планируем продолжить изучение особенностей восприятия внешности и самоотношения девушек-моделей, увеличить выборку респондентов и проанализировать данные исследования с использованием методов математической статистики.

Результаты проведенного обзора современной научной литературы и собственное пилотное исследование подтверждают необходимость первичной профилактики, направленной на стабилизацию самоотношения, самооценки и уверенности в себе для предотвращения манифестации негативных психических состояний у молодых женщин, в частности работающих в модельном бизнесе. Мы считаем, что своевременное выявление данных маркеров и последующая психологическая поддержка помогут девушкам-моделям сформировать объективно-конструктивное отношение к своему физическому облику. Это не только улучшит их ментальное состояние и самоощущение, но и станет надежной профилактикой негативных психических состояний в условиях профессионального стресса.

Список использованных источников

1. Буренкова Е.В. Образ тела как метафорическая репрезентация эмоционального состояния девушек 19-20 лет / Е.В. Буренкова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2009.– С. 63-74.
2. Дроздова Е. Влияние групповой оценки и самооценки внешнего облика на социально-психологический статус в группе / Дроздова Е. // Науч. материалы V съезда РПО. – М., 2012. – Том 2. – С. 241.
3. Карабина Ю.С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного я у женщин / Ю.С. Карабина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Том 16. – С. 144-148.
4. Лукьянова З.Н. Влияние самооценки внешности учащегося на его общение с другими людьми / З.Н. Лукьянова // Вопросы психологии. – 1989. – №3. – С.71-75.
5. Морозова Л.Б., Кудряшова Е.А. Взаимосвязь самоотношения, самооценки и удовлетворенности образом тела у девушек юношеского возраста // Нижегородский психологический альманах. – 2024. – № 1., URL: psykaf417.esrae.ru/39-453 (дата обращения: 15.04.2026).
6. Никитина А.А. Особенности самоотношения молодых женщин в аспекте представлений об идеальной красоте // Доказательная педагогика, психология. 2025. № 4. С.37-46. DOI: 10.18323/3034-2996-2025-4-63-3.
7. Никитина А.А., Шкилева А.А. Особенности самосознания молодых женщин, недовольных собственной внешностью // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 1, URL: psykaf417.esrae.ru/ru/37-388 (дата обращения: 20.04.2026).
8. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 210 с.
9. Черкашина А.Г. Образ физического Я в самоотношении девушек 17-18 лет [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук. Самара, 2004. 197 с.
10. Cash, T. F. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance / T. F. Cash. – San Diego : Academic Press, 2012. – 938 p.
11. Fredrickson, B. L. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks / B. L. Fredrickson, T. A. Roberts // Psychology of Women Quarterly. – 1997. – Vol. 21, Is. 2. – P. 173–206.
12. Stice, E. Body dissatisfaction as a predictor of onset of elevated depressive symptoms in adolescent girls: A 12-month prospective study / E. Stice [et al.] // Journal of Abnormal Psychology. – 2001. – Vol. 110, No. 3. – P. 338–344.

13. Thompson, J. K. *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance* / J. K. Thompson [et al.]. – Washington, DC : American Psychological Association, 1999. – 396 p.
14. Tiggemann, M. *Body image is a complex construct* / M. Tiggemann // *Body Image*. – 2004. – Vol. 1, Is. 1. – P. 29–41.

Никитина Александра Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru.

Кудряшова Анастасия Борисовна, магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: nastyakudr357@gmail.com.

Nikitina Aleksandra Aleksandrovna, Ph.D. Psychology, Associate Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Mininsky University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru.

Kudriashova Anastasiia Borisovna, graduent student of Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Mininsky University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: nastyakudr357@gmail.com.

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

10 стр.