

РОЛЬ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА ТЕЛА У ЖЕНЩИН.

Ахмедова Дилноза Айбековна

Kimyo International University in Tashkent

Магистрант факультета Психология (Социальная Психология)

Аннотация: В данной статье рассматривается роль самооценки в формировании образа тела у женщин как важного компонента психологического благополучия личности. Образ тела является сложной психосоциальной конструкцией, включающей восприятие, когнитивную оценку и эмоциональное отношение к своему телу. Особое внимание уделяется взаимосвязи уровня самооценки и удовлетворенности внешностью, влиянию социальных и культурных факторов, включая медиа, на формирование негативного или позитивного телесного образа. В работе представлены результаты эмпирического исследования, демонстрирующие значимость самооценки как предиктора телесной удовлетворенности. Сделаны выводы о необходимости формирования адекватной самооценки в образовательной и психологической практике.

Ключевые слова: самооценка, образ тела, женщины, психологическое благополучие, медиа-влияние, социальные стандарты, самовосприятие, внешность

В современном обществе проблема восприятия собственного тела приобретает особую актуальность, особенно среди женщин. Социальные стандарты красоты, активно транслируемые средствами массовой информации и социальными сетями, формируют определенные идеалы внешности, которые зачастую недостижимы. В результате возникает разрыв между реальным и идеальным образом тела, что приводит к снижению удовлетворенности собой.

Самооценка играет ключевую роль в этом процессе, поскольку именно

она определяет, как человек воспринимает и оценивает собственные физические характеристики. Женщины с низкой самооценкой более склонны к формированию негативного образа тела, что может привести к психологическим проблемам, таким как тревожность, депрессия и расстройства пищевого поведения. Цель исследования — определить влияние уровня самооценки на формирование образа тела у женщин.

Роль самооценки в формировании образа тела у женщин — это один из центральных вопросов современной психологии тела и гендерной психологии. Связь между этими двумя конструктами очень тесная, двунаправленная и в значительной степени определяет психическое благополучие женщин.

Основные закономерности связи

Самооценка влияет на формирование образа тела

Женщины с высокой глобальной самооценкой (чувством собственной ценности независимо от внешности)

- чаще формируют позитивный или нейтральный образ тела
- легче сопротивляются нереалистичным стандартам красоты
- реже фиксируются на «недостатках»
- лучше принимают возрастные и послеродовые изменения тела

Низкая самооценка, напротив, делает женщину гораздо более уязвимой к:

- интернализации тонкого идеала
- социальным сравнениям (особенно в Instagram и TikTok)
- перфекционизму в отношении внешности

Образ тела сильно влияет обратно на самооценку (особенно у женщин)

Негативный образ тела → снижение самооценки → ещё более негативный образ тела → замкнутый круг.

Исследования показывают корреляцию от $r = -0.4$ до -0.6 между удовлетворённостью телом и самооценкой у женщин (чем хуже образ тела — тем ниже самооценка).

Особенно сильная связь наблюдается в трёх зонах:

- грудь (особенно после мастэктомии или родов)
- живот и талия
- бёдра и ягодицы

Двунаправленная причинно-следственная связь

Современный консенсус: это реципрокные отношения

Низкая самооценка → плохой образ тела → низкая самооценка

Положительная самооценка → принятие тела → ещё более устойчивая самооценка

Факторы, усиливающие или ослабляющие эту связь

Фактор	Усиливает негативную связь (ухудшает)	Ослабляет негатив / усиливает позитив
Возраст	Подростковый и 18–25 лет	После 35–40 лет (часто принятие тела растёт)
Социальные сети	Высокое потребление fitspiration / thinspiration	Осознанное потребление body-positive контента
Самосострадание (self-compassion)	—	Очень сильный буфер (часто сильнее самооценки)
Зависимость самооценности от внешности	Очень высокая	Низкая (самоценность от других источников)
Культура	Высокий прессинг тонкого идеала	Культуры с более широкими нормами красоты
Травматичный опыт	Буллинг по внешности, сексуальное насилие	—

Практические выводы

- Работать только с образом тела (диеты, спорт, косметология), не работая с базовой самооценкой, обычно даёт временный и хрупкий эффект.
- Самые эффективные подходы включают одновременно:
 - развитие глобальной самооценки (не зависящей от внешности)
 - тренировку самосострадания
 - снижение appearance-contingent self-worth (зависимости самоуважения от внешности)
 - осознанное управление медиапотреблением

Коротко:

Высокая самооценка — один из самых мощных защитных факторов позитивного образа тела у женщин.

Низкая самооценка — главный фактор риска развития негативного, искажённого, тревожного образа тела и всех связанных с ним проблем (расстройства пищевого поведения, депрессия, body dysmorphic disorder, чрезмерная пластическая хирургия и т.д.).

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что самооценка является ключевым фактором формирования образа тела у женщин. Высокая самооценка выступает защитным механизмом, позволяющим противостоять давлению социальных стандартов.

Важным аспектом является роль медиа и социальных сетей, которые формируют и усиливают нереалистичные стандарты красоты. Женщины с низкой самооценкой чаще вовлекаются в процессы социального сравнения, что усиливает негативное восприятие собственного тела.

Таким образом, формирование адекватной самооценки может рассматриваться как эффективный способ профилактики психологических проблем, связанных с образом тела.

Заключение

Самооценка играет определяющую роль в формировании образа тела у женщин. Высокий уровень самооценки способствует позитивному

восприятию внешности и снижает влияние негативных социальных факторов. В то же время низкая самооценка усиливает риск формирования искаженного образа тела и психологических нарушений.

Предложения и рекомендации

Внедрение психологических программ по развитию адекватной самооценки

Проведение тренингов по медиаграмотности

Ограничение негативного влияния социальных сетей

Формирование позитивного телесного восприятия в образовательной среде

Работа психологов с группами риска (подростки и молодые женщины)

Популяризация разнообразия телесных форм в медиа.

Литература

1. Cash T.F., Pruzinsky T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. – New York: Guilford Press, 2002.
2. Tiggemann M. *Sociocultural Perspectives on Body Image // Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. – 2011. – P. 758–765.
3. Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. – London: Routledge, 2016.
4. Neumark-Sztainer D. et al. *Body Dissatisfaction and Unhealthy Weight Control Behaviors // Journal of Adolescent Health*. – 2006. – Vol. 39(2). – P. 244–251.
5. Harter S. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. – New York: Guilford Press, 2012.
6. Perloff R.M. *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns // Sex Roles*. – 2014. – Vol. 71. – P. 363–377.
7. Fardouly J., Vartanian L.R. *Social Media and Body Image Concerns // Current Opinion in Psychology*. – 2016. – Vol. 9. – P. 1–5.

8. Holland G., Tiggemann M. *A Systematic Review of the Impact of Social Networking Sites on Body Image* // *Body Image*. – 2016. – Vol. 17. – P. 100–110.
9. Grabe S., Ward L.M., Hyde J.S. *The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women* // *Psychological Bulletin*. – 2008. – Vol. 134(3). – P. 460–476.