

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 2 / 2026, Vol. 14, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN226.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Климахина, Т. В. Восприятие своего тела и отношение к нему женщин разных возрастов / Т. В. Климахина, Л. Э. Семенова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 2. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN226.pdf>.

For citation:

Klimakhina T.V., Semenova L.E. Body perception and attitudes toward their own bodies in women of different ages. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(2): 08PSMN226. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN226.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.922.6

Климахина Татьяна Васильевна

ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Нижний Новгород, Россия
E-mail: fille85@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3046-6117>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1331786

Семенова Лидия Эдуардовна

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского», Нижний Новгород, Россия
Профессор кафедры «Возрастной и клинической психологии»

ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Нижний Новгород, Россия
Профессор кафедры «Общей и клинической психологии»

Доктор психологических наук, доцент

E-mail: verunchka08@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5077-394X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=432745

Восприятие своего тела и отношение к нему женщин разных возрастов

Аннотация. В статье обсуждается проблема восприятия своего тела и отношения к нему в гендерно-возрастном измерении применительно к взрослым женщинам. Дается краткий обзор научных психологических данных, показывающий значимость социокультурного контекста для восприятия личностью своего тела и отношения к нему, а также некоторую возрастную динамику этого отношения. Отмечается факт большей подверженности культурным стандартам телесного внешнего облика лиц женского пола, что уже прослеживается начиная с этапов раннего онтогенеза (дошкольного возраста). Представлены результаты сравнительного эмпирического исследования особенностей восприятия своего тела и отношения к нему женщин молодого и зрелого возраста в связи с суверенностью их психологического пространства. Для сбора данных в исследовании использовались три методики: «Самооценка внешнего облика» В.А. Лабунской, «Суверенность психологического пространства личности» С.К. Нартовой-Бочавер и авторский вариант методики субъективного восприятия своего телосложения. Участницами исследования стали 40 женщин молодого возраста ($M = 27,18$; $SD = 2,61$) и 40 женщин зрелого возраста ($M = 40,5$; $SD = 4,03$). Установлена некоторая возрастная специфика субъективного восприятия испытуемыми своего телосложения, в

частности, среди более старших женщин увеличивается количество тех, кто воспринимают свое тело как крепкое, выносливое и атлетическое. В то же время статистически значимые возрастные различия в отношении женщин к своему телу отсутствуют, то есть на протяжении молодого и зрелого возраста отношение к своему телу у женщин не претерпевает существенных изменений. Также обнаружены значимые положительные связи разных аспектов отношения женщин к своему телу с суверенностью их физического тела и психологического пространства личности в целом, что говорит о значимости позитивного отношения к телу для суверенности личности.

Ключевые слова: тело; внешность; отношение к телу; восприятие тела; женщины; молодой возраст; зрелый возраст

Введение

Тело и внешний облик являются неотъемлемой частью человека и сопровождают его всю жизнь [1]. Уже на ранних этапах онтогенеза возникают не просто телесные ощущения и социальные функции тела, а закладываются границы телесного «Я», суверенность физического тела, начинает оформляться образ собственного тела и отношение к нему [2–5]. Как следствие, тело и внешний облик человека становятся неотъемлемой частью его самосознания, одними из составляющих Я-концепции личности, содержание которых определяется социокультурной средой, оформляясь путем интериоризации мнений значимых людей, социальных стереотипов и медийных стандартов, что свидетельствует об их прямой зависимости от межличностного и более широкого культурного контекста [6; 7 и др.]. Другими словами, внешний телесный облик человека является социально-психологическим феноменом, который, как показывают некоторые исследования, в современном обществе перестает быть просто эстетической категорией, а приобретает особое функциональное значение в качестве «инвестиционной силы», становится необходимым условием для успешной самореализации и благополучия личности [8–11].

В современной психологии имеются некоторые данные относительно возрастной специфики восприятия тела и отношения к нему. Так, первые представления о своем теле появляются в дошкольном детстве. При этом подчеркивается роль социокультурных стандартов телесности, в соответствии с которыми даже современные девочки-дошкольницы стремятся иметь стройное, худое тело и отвергают полное тело как менее красивое и неприемлемое [12]. Кроме того, отмечается и факт влияния на восприятие своего тела и отношение к нему мнений значимых других, ориентация на которые уже четко прослеживается в младшем школьном возрасте [13]. Также установлено, что с возрастом, как правило, повышается неудовлетворенность своим телом, которая достигает своего пика в подростковом возрасте, юности и молодости, когда имеет место гипертрофированное значение внешности, стремление соответствовать общепринятым стандартам [14–17]. По имеющимся данным уже в младшем школьном возрасте очень многие дети, преимущественно девочки, демонстрируют неудовлетворенность своим телом, в частности, внешним обликом, и желание его изменить [18].

Ориентация на внешние оценки в плане отношения к своему телу у женщин прослеживается вплоть до периода ранней взрослости. Однако в дальнейшем — в период средней взрослости роль внешних оценок, равно как и степень ориентации на культурные стандарты внешности, заметно снижается, а удовлетворенность своим телом начинает постепенно расти. Во всяком случае, как показывают исследования, многие женщины зрелого возраста на уровне вербального поведения демонстрируют принятие своего тела [19].

Рассматривая специфику отношения личности к своему телу, Т.С. Леви разводит две совершенно разных вида этого отношения, а именно: объектное и субъектное и подчеркивает

их связь с психологическим здоровьем личности [20]. По ее мнению, объектное отношение осуществляется с позиции внешнего наблюдателя предполагает оценочный подход к телу, как средству достижения каких-либо целей, т. е. в этом случае тело имеет инструментальную ценность, что порождает соответствующее поведение — стремление контролировать свое тело, придавать ему необходимую форму, корректировать его и т. д., человек не «слушает и не слышит» свое тело, игнорирует его возможности, потребности и состояние, не пытается его понять и принять. Такое отношение, по словам автора, можно назвать властным. Субъектное отношение осуществляется с позиции внутреннего наблюдателя, при этом тело становится терминальной ценностью личности, ««превращается» в «превращается» в телесность, выражающую внутренний мир человека и являющуюся его неотъемлемой частью» [20, с. 74], личность «слушает» и стремится понять свое тело. Такое отношение возможно только при условии самопринятия и служит маркером психологического здоровья.

По мнению С.К. Нартовой-Бочавер, тело человека является важной частью его психологического пространства, которую он не только ощущает, но и защищает [3; 4]. Поэтому есть все основания полагать, что отношение к телу имеет самую тесную связь суверенностью психологического пространства личности, так и непосредственно с таким его измерением, как суверенность физического тела. Однако конкретных эмпирических данных, подтверждающих эту связь, в частности, у взрослых женщин, для которых в соответствии с традиционными гендерными стандартами телесный внешний облик приобретает особое значение [21; 22], мы не встретили, что и побудило нас провести собственное исследование.

Целью нашего исследования стало сравнительное изучение особенностей восприятия своего тела и отношения к нему женщин молодого и зрелого возраста в связи с суверенностью их психологического пространства.

Материалы и методы исследования

В исследовании проверялись следующие гипотезы:

1. Восприятие своего тела и отношение к нему женщин молодого и зрелого возраста могут быть различными, т. е. они имеют возрастную специфику.
2. Отношение к телу женщин, независимо от возраста, будет положительно связано с суверенностью психологического пространства личности в целом и суверенностью физического тела в частности.

Для сбора эмпирических данных в исследовании были использованы следующие методики:

- «Самооценка внешнего облика» В.А. Лабунской;
- «Суверенность психологического пространства личности» С.К. Нартовой-Бочавер;
- авторский вариант методики субъективного восприятия своего телосложения, в ходе прохождения которой испытуемые должны были высказать свое мнение относительно собственного телосложения, отнеся его к одному из трех типов (экоморфное; мезоморфное; эндоморфное).

В исследовании приняли участие 80 женщин, из них: 40 женщин молодого возраста (от 21 года до 30 лет; $M = 27,18$; $SD = 2,61$) и 40 женщин зрелого возраста (от 31 года до 45 лет; $M = 40,5$; $SD = 4,03$).

Проверка на нормальность распределения полученных данных выполнялась с помощью критерия Шапиро-Уилка, по итогам которого для сравнительного анализа двух независимых групп был выбран непараметрический критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования

На первом этапе исследования мы проанализировали результаты субъективного восприятия своего телосложения женщинами разных возрастов, которые нашли свое отражение в таблице 1 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1

Субъективное восприятие своего телосложения женщинами молодого и зрелого возраста

Телосложение	Женщины молодого возраста	Женщины зрелого возраста	φ-критерий Фишера	Всего
Мезоморфное	12,5 %	30,0 %	1,95 (p ≤ 0,05)	21,2 %
Эктоморфное	45,0 %	35,0 %	0,92	40,0 %
Эндоморфное	42,5 %	35,0 %	0,69	38,8 %

Составлено авторами



Рисунок 1. Восприятие своего телосложения женщинами молодого возраста (составлено авторами)



Рисунок 2. Восприятие своего телосложения женщинами зрелого возраста (составлено авторами)

Согласно полученным результатам, большинство женщин — участниц нашего исследования воспринимают свой тип телосложения либо как эктоморфное (40,0 %), либо как эндоморфное (38,8 %), тогда как мезоморфный тип телосложения (21,2 %) приписывают себе

меньшинство. При этом ярче всего такая тенденция восприятия прослеживается в группе молодых женщин.

Наибольшую долю среди испытуемых молодого возраста (рис. 1) составляют женщины, обозначившие тип своего телосложения как эктоморфный (45 %). Чуть меньше, но также значительно представлено мнение об эндоморфном типе своего телосложения (42,5 %). При этом, только 12,5 % испытуемых отнесли свое телосложение к мезоморфному типу.

В свою очередь в группе женщин зрелого возраста (рис. 2) субъективное восприятие своего телосложения оказалось более гомогенным с незначительным доминированием эктоморфного (35,0 %) и эндоморфного (35,0 %) типов. В то же время по сравнению с испытуемыми молодого возраста в качестве мезоморфного свое телосложение воспринимает уже существенно большее количество женщин зрелого возраста (30 %).

В целом, при сравнении двух групп испытуемых можно отметить следующие тенденции:

- значительный прирост (более чем в два раза, точнее на 17,5 %) среди женщин зрелого возраста по сравнению с женщинами молодого возраста тех, кто воспринимает свое телосложение как соответствующее мезоморфному типу (различия статистически значимы: $\phi = 1,95$ при $p \leq 0,05$);

- снижение по мере взросления доли тех женщин, которые воспринимают свое телосложение как соответствующее эктоморфному и эндоморфному типам.

Это говорит о том, что с возрастом, возможно, получив опыт физической нагрузки, женщины начинают воспринимать свое тело как более крепкое, выносливое и атлетическое, о чем, в частности, свидетельствует наличие статистически значимых различий по ϕ -критерию Фишера.

Далее обратимся к результатам сравнительного анализа самооценки внешнего облика испытуемых разного возраста, представленным в таблице 2.

Таблица 2

Особенности самооценки внешнего облика женщин молодого и зрелого возраста

Параметры самооценки	Женщины молодого возраста		Женщины зрелого возраста		Критерий U Манна-Уитни	Значимость, p
	M	Sd	M	Sd		
Лицо	7,30	1,97	7,66	1,50	712,00	0,397
Телосложение	6,65	2,16	7,46	2,09	614,50	0,074
Оформление внешности	6,67	1,89	7,03	1,93	700,50	0,338
Выразительное поведение	7,08	1,80	7,74	1,60	616,00	0,076
Интегральная самооценка внешнего облика	6,92	1,75	7,47	1,59	628,50	0,099

Составлено авторами

Результаты проведенного статистического анализа показали отсутствие достоверно значимых различий по показателям самооценки внешнего облика между женщинами молодого и зрелого возраста, причем это касается абсолютно всех параметров самооценки (и лица, и телосложения, и оформления внешности, и выразительного поведения), равно как и интегрального показателя самооценки внешнего облика.

Кроме того, важно подчеркнуть, что женщины обеих возрастных групп демонстрируют средний уровень самооценки как по каждому из выше перечисленных параметров, так и по интегральному уровню самооценки внешнего облика, хотя показатели самооценки в группе женщин зрелого возраста все же немного выше, чем у женщин более молодого возраста.

Выходит, что с возрастом отношение к телу становится несколько более позитивным. Однако кардинальных изменений в этом плане мы не обнаружили.

В целом, резюмируя представленные выше результаты изучения восприятия собственного тела и отношения к нему у женщин разных возрастов, мы можем говорить о том, что первая гипотеза исследования нашла только частичное подтверждение, а именно: выявлена некоторая возрастная специфика субъективного восприятия испытуемыми своего телосложения.

Далее с целью проверки второй гипотезы исследования был проведен корреляционный анализ самооценки внешнего облика и суверенности физического тела, а также общего показателя суверенности психологического пространства личности в каждой группе испытуемых с использованием коэффициента Спирмена.

Результаты корреляционного анализа нашли свое отражение в таблице 3.

Таблица 3

Специфика связи самооценки внешнего облика с суверенностью физического тела и психологического пространства личности у женщин молодого и зрелого возраста (по Спирмену)

Параметры самооценки	Суверенность физического тела	Суверенность психологического пространства
Женщины молодого возраста		
Лицо	0,099	0,007
Телосложение	0,323*	0,224
Оформление внешности	0,331*	0,366*
Выразительное поведение	0,372*	0,249
Интегральная самооценка внешнего облика	0,318*	0,198
Женщины зрелого возраста		
Лицо	0,287	0,298
Телосложение	0,206	0,251
Оформление внешности	0,266	0,317*
Выразительное поведение	0,266	0,247
Интегральная самооценка внешнего облика	0,316*	0,330*

* — корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). Составлено авторами

Как можно видеть из таблицы 3, в группе женщин молодого возраста были зафиксированы четыре значимые положительные корреляционные связи суверенности физического тела с разными параметрами самооценки внешнего облика, а именно: самооценка тела ($r = 0,323$), самооценка оформления внешности ($r = 0,331$), самооценка выразительного поведения ($r = 0,372$) и интегральная самооценка внешности ($r = 0,318$), и еще одна значимая положительная корреляционная связь между общим показателем суверенности психологического пространства личности и самооценкой оформления внешности ($r = 0,366$). Выходит, что позитивное отношение к своему внешнему облику у молодых женщин, прежде всего, оказывается связано с суверенностью их физического тела, которая отражает переживание личностью неприкосновенности своего телесного Я, отсутствие фактов внешнего насилия, актов принуждения в удовлетворении физиологических потребностей и уважение со стороны окружающих к ее телесным границам.

В то же время в группе женщин зрелого возраста наблюдается принципиально иная картина значимых корреляционных связей, поскольку в целом их оказалось на порядок меньше, при этом две из трех зафиксированы между общим показателем суверенности психологического пространства личности и самооценкой оформления внешности ($r = 0,317$), а также интегральной самооценкой внешнего облика ($r = 0,330$) и всего одна между суверенностью физического тела

и интегральной самооценкой внешнего облика ($r = 0,316$). При этом все эти связи, как и в группе молодых женщин, носят положительный характер, что подтверждает вторую гипотезу исследования.

Иными словами, согласно полученным данным, с возрастом отмечается существенное снижение силы выраженности связи отношения женщин к своему внешнему облику с суверенностью их физического тела и, напротив, незначительное увеличение силы выраженности связи этого отношения с суверенностью психологического пространства личности как такового в целом. Соответственно, мы можем говорить о том, что в процессе взросления происходит качественная перестройка психологической структуры связей самоотношения к телу с суверенностью личности.

Обсуждение результатов

Обращаясь к обсуждению полученных результатов, прежде всего, следует отметить тот факт, что у более старших женщин наблюдается несколько большее разнообразие мнений относительно своего телосложения. В частности, увеличивается количество тех, кто относит свое тело к мезоморфному, т. е. атлетическому типу. Мы это объясняем тем, что с возрастом женщины все чаще сталкиваются с разного рода телесными изменениями, среди которых не только те, что происходят помимо их воли (например, набор веса или его уменьшение в связи с заболеваниями и т. п.), но и те, которыми управляют они сами (например, занятие фитнесом и др.), что может находить свое отражение в увеличении мышечной массы и, как следствие, изменении телосложения по атлетическому типу.

Впрочем, вполне вероятно также и то, что мезоморфный тип телосложения, менее соответствующий социальным стандартам привлекательной женской внешности и нередко называемый мужеподобным, а следовательно, мало впечатляющий мужчин, более молодые участницы исследования просто не решались себе приписать в силу своей большей подверженности стандартам женской привлекательности, распространяемым в социальных сетях и масс медиа. О последнем, в частности, свидетельствуют некоторые психологические исследования, где констатируется факт более выраженной ориентации на культурные стандарты внешности женщин молодого возраста [19]. Кроме того, здесь также уместным будет заметить, что привлекательная внешность в современном обществе по-прежнему считается одной из ведущих составляющих женского самоутверждения [22]. При этом, по оценкам специалистов, именно женское тело признается объектом культурного представления о красоте, которое в свою очередь определяет стандарты и восприятие самой женской красоты [23]. В этом плане, как подчеркивают некоторые исследователи, приоритет принадлежит, как правило, двум основным образам телесной женской красоты, которые попеременно сменяют друг друга: один — это худой идеал женского тела (экоморфный тип телосложения), второй — пышнотелый (т. е. эндоморфный тип телосложения), тогда как атлетическому типу телосложения в культурных образах телесной женской красоты практически нет места, за исключением непродолжительного периода, когда пропагандировалась спортивная фигура «советской женщины» [24].

Кроме того, весьма любопытными оказываются результаты, касающиеся показателей по шкале самооценки своего тела, которые, как было установлено, несколько повышаются по мере взросления женщин. На наш взгляд, это может быть связано с уже характерным для многих женщин более старшего возраста принятием собственного тела, завершением периода активного сравнения себя с культурными стандартами красоты, как правило, свойственного для молодости. Не исключено, что в зрелом возрасте при оценивании тела на первый план выходит уже не столько его эстетика, сколько функциональность, о чем косвенно может говорить и

увеличивающаяся доля испытуемых, воспринимающих свое телосложение как соответствующее мезоморфному типу. Иными словами, для женщин этой возрастной группы их атлетическое телосложение может рассматриваться не просто как красивый и привлекательный образ, но и как хорошо функционирующий физический ресурс, необходимый для ежедневной деятельности.

В свою очередь пусть и не значительно, но тем не менее более высокие показатели по шкале самооценки выразительного поведения (мимики, жестов, походки) у женщин зрелого возраста могут отражать постепенно возрастающую по мере взросления уверенность в социальных взаимодействиях. В более зрелом возрасте, приобретая жизненный опыт, люди становятся более уверенными и компетентными в межличностной коммуникации, что способствует снижению их беспокойства относительно того, как они выглядят в процессе общения со стороны.

Однако в целом, как было установлено, отношение к своему телу у женщин, принявших участие в нашем исследовании, оказывается достаточно схожим как в молодом, так и в зрелом возрасте, т. е. оно остается относительно стабильным конструктом по крайней мере на протяжении двух возрастных периодов взрослости (ранней и средней).

Анализируя выявленные корреляционные связи, следует отметить, что значительное число этих статистически значимых связей в группе молодых женщин может указывать на высокую степень интеграции их самооценочных характеристик с показателями суверенности личности. В частности, с ростом суверенности тела у этих испытуемых повышается и его самооценка, т. е. переживание сохранности и неприкосновенности телесных границ, которое, согласно С.К. Нартовой-Бочавер, закладывается еще в младенческом возрасте и становится базовой характеристикой суверенности личности [3], поддерживает, возможно еще не совсем стабильную самооценку тела молодой женщины.

Положительная связь суверенности физического тела и самооценки оформления внешнего облика молодых женщин говорит о том, что их общая удовлетворенность внешностью становится выше, если они чувствуют себя более защищенными в телесной сфере. Более того, статистически значимая положительная связь между суверенностью физического тела и самооценкой выразительного поведения у молодых женщин может служить иллюстрацией важности сохранности телесных границ и, как следствие, чувства телесной защищенности личности для поддержания уверенности в самовыражении посредством своего тела в процессе социального взаимодействия. В то же время, важно подчеркнуть, что, судя по полученным данным, ничего подобного у женщин зрелого возраста мы уже не наблюдаем.

Иными словами, как показывают результаты корреляционного анализа, суверенность физического тела оказывается весьма актуальной для самооценки внешности женщины, прежде всего, в молодом возрасте.

Что же касается связей самооценки внешнего облика молодых женщин и суверенности психологического пространства их личности в целом, то среди них была зафиксирована только одна статистически значимая связь, которая свидетельствует о важности наличия личных границ молодой женщины для поддержания ее уверенности в плане оформления своей внешности и, соответственно, подачи ее для других. Заметим, что по имеющимся в психологии данным, наличие личных границ позволяет более спокойно относиться к критике, не бояться ее и чувствовать себя достаточно уверенно в социальном пространстве, в том числе и в процессе самопрезентации [25].

Показательно, что точно такая же статистически значимая связь была обнаружена и у женщин зрелого возраста. Выходит, что суверенность психологического пространства личности в целом сохраняет свою актуальность для самопрезентации женщины через свою внешность (не просто как физической данности, но как особым образом оформленного облика) не только в молодом, но и в зрелом возрасте.

Кроме того, общая самооценка внешнего облика у женщин зрелого возраста, как свидетельствуют полученные результаты, поддерживается и автономией физического тела, и суверенностью психологического пространства личности в целом, да и сама эта самооценка в свою очередь, по всей видимости, также может поддерживать выше обозначенные феномены.

Наконец, еще одна значимая связь в группе женщин зрелого возраста иллюстрирует схожую с зафиксированной в группе молодых женщин тенденцией, подтверждающей важность для самооценки целостного внешнего облика суверенности физического тела. Однако в отличие от более молодых испытуемых у женщин зрелого возраста отдельные аспекты самооценки внешности (лица, телосложения, оформления внешности, выразительного поведения) уже не имеют столь тесной связи с суверенностью тела, какая была обнаружена у женщин молодого возраста.

Заключение

Выполненное исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. В молодом возрасте большинство женщин воспринимают свое тело, как соответствующее либо эндоморфному, либо эктоморфному типу телосложения, тогда как в зрелом возрасте уже почти треть испытуемых относят свое телосложение к мезоморфному типу.
2. На протяжении молодого и зрелого возраста отношение к своему телу у женщин не претерпевает существенных изменений. И хотя показатели по самооценке внешнего облика с возрастом несколько увеличиваются, возрастные различия остаются статистически не значимыми.
3. Отношение к своему телу женщин молодого и зрелого возраста положительно связаны с суверенностью их физического тела и суверенностью их психологического пространства личности в целом. При этом именно в молодом возрасте эти связи являются более очевидными, что свидетельствует о более выраженной тенденции интеграции самооценочных характеристик с суверенностью личности.
4. Выявленные связи позволяют говорить о значимости позитивного отношения к телу для обеспечения суверенности личности женщины, что, прежде всего, характерно для молодого возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рамси, Н., Харкорт, Д. Психология внешности. — СПб.: Питер, 2009. — 256 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004338474>.
2. Айламазьян, А.М., Каминская, Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 3. — С. 45–55. — DOI: 10.11621/npj.2015.0305. — URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2021_n2/Meshkova?ysclid=mmhwm8q71611925616 (дата обращения: 08.03.2025).
3. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: монография. — М.: Прометей, 2005. — 312 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20085960> (дата обращения: 08.03.2025).

4. Нартова-Бочавер, С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27633028> (дата обращения: 08.03.2025).
5. Смирнова, Е.О., Абдулаева, Е.А. Условия становления пространственного образа «Я» в раннем возрасте как первой формы самосознания // Культурно-историческая психология. — 2009. — Т. 5. — № 3. — С. 16–24. — URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2009_n3/24637 (дата обращения: 08.03.2026).
6. Алмазова, С.Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности // Психология телесности: теоретические и практические исследования: сборник статей II Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Е.В. Буренковой. — Пенза: ПГПУ имени В.Г. Белинского, 2009. — С. 39–45. — URL: <https://psyjournals.ru/nonserialpublications/psytel2009/contents/40807> (дата обращения: 08.03.2026).
7. Осьминина, А.А., Крюкова, Т.Л. Факторы отношения женщин средней взрослости к собственному внешнему облику // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2020. — № 2. — С. 56–62. — DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-2-56-62.
8. Епанчинцева, Г.А., Козловская, Т.Н., Аверкова, Е.П. Внешний облик и субъективное благополучие личности // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2021. — № 1(229). — С. 112–116. — DOI: 10.25198/1814-6457-229-112.
9. Лабунская, В.А., Серикова, Г.В., Шкурко, Т.А. и др. Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования: коллективная монография. — Ростов н/Д: Мини-Тайп, 2019. — 456 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42614541> (дата обращения: 08.03.2025).
10. Oxford Handbook of the Psychology of Appearance / eds. by N. Rumsey, D. Harcourt. — New York: Publ. Oxford University Press, 2014. — 736 p. — DOI: 10.1093/asj/sjv180. — URL: <https://global.oup.com/academic/product/oxford-handbook-of-the-psychology-of-appearance-9780198723226> (дата обращения: 08.03.2026).
11. Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M. «Pretty pressure» from peers, parents, and the media: a longitudinal study of appearance-based rejection sensitivity // Journal of Research on Adolescence. — 2017. — Vol. 27(4). — P. 718–735. — DOI: 10.1111/jora.12310.
12. Белогай, К.Н., Борисенко, Ю.В., Бугрова, Н.А. Социокультурные стереотипы как фактор становления образа тела у девочек дошкольного возраста // Социальная психология и общество. — 2022. — Т. 13. — № 2. — С. 194–208. — DOI: 10.17759/sps.2022130213. — URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2022_n2/Belogay_et_al (дата обращения: 08.03.2026).
13. Чемеревская, В.А. Взаимосвязь родительских оценок и удовлетворенности своей внешностью у детей младшего школьного возраста // Право. Экономика. Психология. — 2020. — № 2(18). — С. 53–59. — URL: <https://rep.brsu.by/bitstream/handle/123456789/3447/Чемеревская.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 08.03.2026).
14. Авдюнина, Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. — 2016. — № 2. — С. 77–85. — DOI: 10.12737/19551 — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25996474> (дата обращения: 08.03.2026).

15. Белопольская, Н.Л., Литовченко, И.С. Психологический и телесный возраст подростков и юношей с реальными и мнимыми проблемами внешности // Психологическая наука и образование. — 2014. — Т. 19. — № 4. — С. 72–80. — URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2014_n4/73264 (дата обращения: 08.03.2026).
16. Лабунская, В.А. «Ценность внешнего облика» в иерархии ценностных ориентаций современной студенческой молодежи // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. — М.: «Институт психологии РАН», 2018. — С. 742–748. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36438419&ysclid=mmhfw2h1133704288> (дата обращения: 08.03.2026).
17. Сериков, Г.В. Привлекательный внешний облик как «инструментальная ценность», его значимость в молодежной среде // Психолог. — 2018. — № 6. — С. 21–30. — DOI: 10.25136/2409-8701.2018.6.27934 — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37292973> (дата обращения: 08.03.2026).
18. Чемеревская, В.А. Особенности образа телесного «Я» у мальчиков и девочек младшего школьного возраста // Вестник Вяткинского государственного университета. — 2020. — № 2. — С. 158–172. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obraza-telesnogo-ya-u-malchikov-i-devochek-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 08.03.2026)
19. Белогай, К.Н., Морозова, И.С. Возрастная изменчивость образа тела женщины в период взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2017. — № 1. — С. 94–98. — DOI: 10.21603/2078-8975-2017-1-94-98 — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voznrastnaya-izmenchivost-obraza-tela-zhenschiny-v-period-vzroslosti?ysclid=mmhw2877mp510191377> (дата обращения: 08.03.2026).
20. Леви, Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения // Знание. Понимание. Умение. — 2008. — № 3. — С. 72–75. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-telu-v-strukture-samootnosheniy> (дата обращения: 08.03.2026).
21. Вульф, Н. Миф о красоте: стереотипы против женщин. — М.: «Альпина нон-фикшн», 2018. — 576 с. — URL: <https://www.livelib.ru/book/1002919693-mif-o-krasote-stereotipy-protiv-zhenschin-naomi-vulf>.
22. Клещина, И.С., Иоффе, Е.В. Нормы женского поведения: традиционная и современная модели // Женщина в российском обществе. — 2019. — № 3. — С. 72–90. — DOI: 10.21064/WinRS.2019.3.6.
23. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия. — М.: Академический Проект, 2000. — 448 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20032124> (дата обращения: 08.03.2026).
24. Погонцева, Д.В. Культурно-историческая динамика представлений о женской красоте // Человек и культура. — 2014. — № 5. — С. 67–85. — DOI: 10.7256/2409-8744.2014.5.14612 — URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=14612 (дата обращения: 08.03.2026).
25. Иванова, Ю.В. Границы как показатель суверенности психологического пространства личности // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. — 2023. — Т. 4. — № 3. — С. 109–113. — https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_3_109.

Klimakhina Tatiana Vasilievna

«Privolzhsky Research Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Nizhny Novgorod, Russia
E-mail: file85@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3046-6117>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1331786

Semenova Lidiya Eduardovna

National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia
«Privolzhsky Research Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Nizhny Novgorod, Russia
E-mail: verunehka08@list.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5077-394X>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=432745

Body perception and attitudes toward their own bodies in women of different ages

Abstract. The article addresses the issue of body perception and attitudes toward one's own body in adult women from a gender- and age-related perspective. It provides a brief overview of psychological research data, highlighting the significance of the sociocultural context for an individual's perception of body along with attitude toward it, as well as some age-related dynamics of this attitude. The article notes that females are more subject to cultural standards of physical appearance, a trend observable from early stages of ontogenesis (preschool age). The results of a comparative empirical study dedicated to the characteristics of body perception and attitude to it in young and middle-aged women are presented, specifically in relation to the sovereignty of their psychological space. To collect relevant data three method of conducting research were used: «Self-Assessment of Physical Appearance» by V.A. Labunskaya, «Sovereignty of Psychological Space» by S.K. Nartova-Bochaver, and the author's own version of a subjective body type perception scale. The study involved 40 young women ($M = 27,18$; $SD = 2,61$) and 40 middle-aged women ($M = 40,5$; $SD = 4,03$). Certain age-specific features in the subjective perception of one's own body type were identified. Specifically, among older women, there was an increase in the number of those who perceive their body as strong, resilient and athletic. Simultaneously, no statistically significant age-related differences were identified in women's attitudes toward their bodies. This suggests that attitudes toward one's body do not undergo significant changes during young and middle adulthood. Furthermore, significant positive correlations were found between various aspects of women's attitudes toward their bodies and the sovereignty of their physical body and psychological space, indicating the importance of a positive body attitude for an individual's personal sovereignty.

Keywords: body; physical appearance; body attitude; body perception; women; young adulthood; middle adulthood