

Взаимосвязь самооценки и образа тела у подростков

Майлыбаева Толкын Асылбековна

Представлено для частичного выполнения требований для получения

степени

Магистра социальных наук

в области

«Консультативная психология»

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY

Высшая Гуманитарная Школа

Май, 2025

Количество слов: 15665

©Права принадлежат Майлыбаева Толкын Асылбековна

ДЕКЛАРАЦИЯ

Я, нижеподписавшийся Майлыбаева Толкын Асылбековна, предоставляю MAQSUTNARIKBAYEV UNIVERSITY право хранить и распространять мою работу в печатном и электронном формате.

Я подтверждаю, что являюсь единственным автором данной диссертации и что она не нарушает никаких авторских прав. Данная диссертация является результатом моей собственной оригинальной работы, за исключением случаев, когда было сделано надлежащее признание.

MAQSUT NARIKBAYEV UNIVERSITY будет четко идентифицировать мое имя (имена) как автора (авторов) представленной работы и вносить какие-либо изменения, кроме разрешенных настоящим соглашением, в представленную работу.

Настоящим я принимаю условия вышеуказанного Авторского соглашения.

Подпись автора:



Дата: 10.05.2025

Аннотация

Взаимосвязь самооценки и образа тела у подростков

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между самооценкой и образом тела у подростков в возрасте от 11 до 16 лет, а также исследование влияния семейных факторов на уровень самооценки и восприятия собственного образа тела.

В исследовании были выдвинуты гипотезы о наличии статистически значимой связи между образом тела и самооценкой, а также о влиянии гендера, возраста и семейных факторов на восприятие тела и самооценку подростков. Для достижения целей исследования был использован количественный метод, включающий шкалу самооценки Розенберга и опросник образа тела Скугаревского и Сивухи.

В исследование были включены 115 подростков, что позволило провести статистический анализ взаимосвязи между восприятием тела и уровнем самооценки. Внимание было уделено анализу семейных факторов, таких как жизнь с родителями, опекунами или отдельно, и их влиянию на восприятие тела и самооценку подростков.

Результаты исследования подтвердили наличие статистически значимой связи между образом тела и самооценкой подростков. Позитивное восприятие своего тела способствует более высокой самооценке, тогда как негативное восприятие тела снижает самооценку. Влияние семейного положения оказалось несущественным, хотя была зафиксирована слабая тенденция, что указывает на возможное влияние семейных установок на восприятие тела. Влияние возраста на восприятие тела оказалось слабым и незначимым, а различия по полу в восприятии тела и уровне самооценки не были выявлены. Практическая значимость

исследования заключается в возможности разработки программ психологической поддержки подростков, направленных на формирование позитивного восприятия тела и повышение уровня самооценки. Эти программы могут быть основаны на когнитивно-поведенческой терапии и наработках по самопринятию, что может улучшить психологическое благополучие подростков. Ограничения исследования включают ограниченный объем выборки и однородность участников, что может ограничить обобщаемость результатов. В дальнейшем полезно будет расширить выборку и использовать продольный дизайн для отслеживания изменений в восприятии тела и самооценке подростков с возрастом.

Ключевые слова: *самооценка, образ тела, подростки, семейные факторы, гендер, возраст, социальные факторы, психоэмоциональное состояние, психологическая поддержка.*

Аңдатпа
Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен дене бейнесі арасындағы өзара
байланысы

Бұл зерттеудің мақсаты 11-16 жас аралығындағы жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен дене бейнесінің арасындағы байланысты анықтау және отбасылық жағдайдың осы көрсеткіштерге әсерін зерттеу.

Зерттеу дене бейнесі мен өзін-өзі бағалау арасында статистикалық маңызды байланыс болатынын және жыныс, жас және отбасылық жағдай жасөспірімдердегі дене бейнесі мен өзін-өзі бағалауға әсер ететінін болжады. Зерттеу мақсатына жету үшін сандық әдіс, оның ішінде Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы және Скугаревский мен Сивуха дене бейнесі сауалнамасы қолданылды.

Зерттеуге 115 жасөспірім қатысты, бұл денені қабылдау мен өзін-өзі бағалау арасындағы байланысты статистикалық талдауға мүмкіндік берді. Ата-анасымен, қамқоршыларымен немесе бөлек тұру сияқты отбасылық факторларды талдауға және олардың жасөспірімдердің дене бейнесіне және өзін-өзі бағалауына ықпалына назар аударылды.

Зерттеу нәтижелері жасөспірімдердегі дене бейнесі мен өзін-өзі бағалау арасында статистикалық маңызды байланыстың бар екенін растады. Жағымды дене бейнесі өзін-өзі бағалауды жоғарылатады, ал теріс дене бейнесі өзін-өзі бағалауды төмендетеді. Отбасылық қарым-қатынастың дене бейнесіне ықтимал ықпалын көрсететін әлсіз тенденция байқалғанымен, отбасылық жағдайдың әсері айтарлықтай болмады. Жастың дене бейнесіне әсері әлсіз және маңызды емес болды, дене бейнесі мен өзін-өзі бағалауда гендерлік айырмашылықтар табылмады. Зерттеудің практикалық маңыздылығы денені оң қабылдауды дамытуға және өзін-өзі бағалауды арттыруға бағытталған жасөспірімдерге психологиялық қолдау

көрсету бағдарламаларын әзірлеу мүмкіндігінде. Бұл бағдарламалар жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқатын жақсартатын когнитивті мінез-құлық терапиясы мен өзін-өзі қабылдау тренингіне негізделуі мүмкін. Зерттеудің шектеулері шектеулі іріктеу көлемін және қатысушылардың біртектілігін қамтиды, бұл нәтижелердің жалпылануын шектеуі мүмкін. Болашақта жас ұлғайған сайын жасөспірімдердің дене бейнесінің және өзін-өзі бағалауының өзгеруін бақылау үшін үлгіні кеңейту және бойлық дизайнды пайдалану пайдалы болады.

Түйінді сөздер: *өзін-өзі бағалау, дене бейнесі, жасөспірімдер, отбасылық жағдай, жыныс, жас, әлеуметтік факторлар, психоэмоционалдық жағдай, психологиялық көмек.*

Abstract

The relationship between self-esteem and body image in adolescents

The present study aims to examine the relationship between self-esteem and body image in adolescents aged 11 to 16 years, with particular attention to the influence of gender, age, and marital status of parents on these psychological indicators. A total of 115 adolescents participated in the study. The research employed a quantitative approach using standardized tools: the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Body Image Questionnaire developed by Skugarovsky and Sivukha. The primary objective was to determine the degree of association between self-esteem and body image, as well as to explore how social and demographic variables contribute to the perception of one's body..

It was hypothesized that adolescents with higher satisfaction with their body image would report greater levels of self-esteem. The findings confirmed a statistically significant correlation between these two variables. A positive attitude toward one's appearance was associated with increased self-esteem, whereas dissatisfaction with body image tended to reduce self-esteem levels. The analysis showed that marital status of the parents had no statistically significant impact, although a weak trend suggested a possible influence of family structure. Similarly, age had a minor effect, and no notable gender differences were identified in body image perception or self-esteem scores.

The practical significance of these findings lies in their application to the development of preventive and corrective psychological programs. These may include cognitive behavioral therapy (CBT) and practices aimed at increasing self-acceptance and fostering a healthier body image, which are essential for promoting adolescents' psychological well-being. However, certain limitations must be acknowledged. The restricted sample size and its homogeneity may reduce the generalizability of the results. Therefore, future studies are recommended to expand the participant pool and implement

longitudinal designs to better capture developmental changes in body image and self-esteem throughout adolescence.

Keywords: self-esteem, body image, adolescents, family factors, gender, age, social factors, psycho-emotional state, psychological support.

Содержание

ДЕКЛАРАЦИЯ	i
Аннотация	ii
Андатпа	iv
Abstract	vi
Раздел: Введение	13
Постановка проблемы	3
Актуальность исследования	4
Цель и задачи исследования	5
Исследовательский вопрос и гипотезы исследования:	6
Теоретическая значимость исследования.....	6
Практическая значимость исследования	7
Раздел: Литературный обзор.	7
Теоретическая база.	7
Самооценка и ее связь образом тела.	11
Социальные факторы, влияющие на уровень самооценки восприятие образа тела ...	13
Гендерные различия в самооценке и восприятия образа тела	19
Психологические последствия неудовлетворённости образом тела и снижение уровня самооценки.	21
Казахстанские исследования в контексте образа тела и самооценки.....	24
Раздел: Методология.	25
Тип исследования	27
Выборка исследования	29
Методы сбора данных	31

Методы первичной обработки данных	35
Методы анализа и обработки данных	37
Процедура исследования и этические соображения	40
Раздел: Результаты исследования.	41
Анализ надежности методик	41
Описательная статистика	43
Корреляционный анализ	45
Регрессионный анализ взаимосвязи между самооценкой и образом тела подростков	47
Дополнительный анализ полученных результатов	58
Раздел: Обсуждение.	68
Интерпретация результатов	68
Психологические и социальные выводы	71
Психологические механизмы, объясняющие слабое влияние самооценки на восприятие образа тела у подростков	72
Ограничения исследования	74
Рекомендации исследования	76
Раздел: Заключение.	78
Основные выводы	78
Практическая значимость	81
Перспективы для дальнейших исследований	82
Список литературы	83
Приложение А.....	90
Приложения Б	93
Приложения В	94

Приложение Г	96
Приложение Д.....	98
Приложение Е.....	99

Список таблиц

Таблица 1	42
Таблица 2	44
Таблица 3	45
Таблица 4	52
Таблица 5	52
Таблица 6	59
Таблица 7	61
Таблица 8	61
Таблица 9	62
Таблица 10	62
Таблица 11	63
Таблица 12	64
Таблица 13	66
Таблица 14	67

Список сокращений

Аббревиатура	Определение
ВОЗ (WHO)	Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization)
СМИ	Средства массовой информации
РПП	Расстройства пищевого поведения
ИМТ	Индекс массы тела
ФА	Физическая активность
MBSRQ	Мультимодальный опросник отношения к собственному телу (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)
BISS	Шкала состояний образа тела (Body Image States Scale, BISS)
SIBID	(Ситуативная неудовлетворенность образом тела)
ООСТ	Опросник образа собственного тела
SPSS	(Statistical Package for the Social Sciences) — специализированное программное обеспечение для комплексного анализа данных.

Раздел: Введение

Подростковый возраст представляет собой критический период в жизни человека, когда происходят значительные изменения в физиологическом, психологическом и социальном плане. Это возраст, когда активно формируется личность, и подростки начинают осознавать свою идентичность, что включает восприятие собственного тела и психоэмоциональные переживания, связанные с ним. Этап формирования самооценки в этом возрасте особенно важен, так как в подростковый период человек начинает осознавать свою личную и социальную идентичность, что, в свою очередь, влияет на восприятие собственного тела. Внешность и восприятие тела становятся важнейшими компонентами общей самооценки. Все изменения в восприятии своего тела могут оказывать существенное влияние на уровень уверенности в себе и на психологическое благополучие подростков. Эти изменения, как правило, происходят на фоне быстрого физического, эмоционального и социального развития.

Подростки сталкиваются с множеством вызовов, которые непосредственно влияют на их восприятие тела и, соответственно, на самооценку. Они начинают активно искать ответы на важные для их возраста вопросы: «Кто я?», «Как меня воспринимают окружающие?» и «Как я выгляжу в глазах других?» Это отражает изменения, происходящие на уровне идентичности, которую подростки начинают активно формировать, включая восприятие своего тела как важную составляющую личной и социальной идентичности (Erikson, 1968).

Согласно теории Эрика Эриксона, подростковый возраст (примерно с 12 до 18 лет) - это период формирования идентичности, когда важным вопросом становится «Кто я?» В этом возрасте подростки начинают осознавать свою личную

и социальную идентичность, что включает в себя самооценку и восприятие своего тела как важной составляющей этой идентичности (Erikson, 1968). Эриксон подчеркивает, что успешное преодоление этого этапа зависит от того, как подросток воспринимает себя в контексте социальных ожиданий и культурных норм, включая стандарты красоты и идеалы тела. Сформированная идентичность подростков, которая включает восприятие их тела, становится основой их дальнейшего психоэмоционального развития.

В подростковом возрасте значительно меняется восприятие внешности. Подростки начинают более активно оценивать своё тело и внешность, что может как укрепить их уверенность, так и привести к снижению самооценки, если восприятие тела является негативным. Со временем становится ясно, что восприятие собственного тела и уровень самооценки находятся в тесной взаимосвязи. Неудовлетворенность своим внешним видом может способствовать снижению самооценки, развитию депрессии и другим психоэмоциональным трудностям, включая тревожность и расстройства пищевого поведения. Напротив, позитивное восприятие своего тела способствует укреплению уверенности в себе и улучшению общего психологического состояния подростка.

Множество факторов влияет на восприятие подростками своего тела, среди которых важнейшую роль играют влияние семьи, сверстников и медиа. Семья часто становится первым источником представлений о себе, своем теле и внешности, и . Родительская поддержка оказывает значительное влияние на развитие положительного восприятия тела у подростков. Влияние сверстников проявляется через социальные нормы и ожидания, а также через феномен социального сравнения, когда подростки оценивают себя через призму стандартов, предъявляемых окружающими. Наконец, медиа играют значительную роль в

формировании идеалов красоты, транслируя нереалистичные стандарты и создавая давление на подростков, особенно на девочек. Такое давление вызывает усиление неудовлетворенности собственным телом и формирование негативного образа тела, что, в свою очередь, может привести к снижению самооценки.

В условиях современного общества, где доминируют стандарты красоты, транслируемые через социальные сети и медиа, подростки сталкиваются с усиленным давлением, что может существенно влиять на их самооценку и восприятие тела. Социальные сети, такие как Instagram, TikTok и другие платформы, становятся мощным инструментом формирования восприятия собственного тела. Это влияние медиа оказывает выраженное воздействие на подростков, и исследования показывают, что подростки, подвергающиеся сильному давлению со стороны медиа, часто демонстрируют более низкие уровни самооценки и большую неудовлетворенность своим телом (Fardouly et al., 2021). Напротив, подростки с более позитивным восприятием своего тела, как правило, имеют более высокую самооценку, что подтверждается многочисленными исследованиями в области психологии подростков (Tiggemann & Slater, 2022). Влияние социальных сетей на подростков становится всё более заметным, и они играют ключевую роль в формировании или искажении самооценки и восприятия внешности в этот период жизни.

Постановка проблемы

В настоящее время вопросы, связанные с восприятием тела и его влиянием на самооценку подростков, становятся особенно актуальными в условиях доминирования социальных сетей и средств массовой информации, которые транслируют стандарты красоты и идеализированные образы тела. Влияние этих факторов на подростков можно считать одним из важнейших вызовов для современного общества, поскольку оно оказывает влияние на психоэмоциональное

развитие и формирование самооценки. Однако несмотря на множество исследований, посвящённых взаимосвязи между образом тела и самооценкой, существует ограниченное количество работ, которые уделяют внимание особенностям этих процессов у подростков в Казахстане. Это исследование направлено на заполнение этого пробела, а также на анализ воздействия семейных факторов и социальной среды на восприятие тела и самооценку подростков в конкретном культурном контексте Казахстана. Следовательно, необходимость дальнейшего изучения этих взаимосвязей в специфической социальной и культурной среде подростков становится важной научной и практической задачей.

Актуальность исследования

Вопросы, связанные с образом тела, самооценкой и психическим здоровьем подростков, становятся всё более актуальными в свете современных тенденций, таких как массовое распространение социальных сетей и возрастающая роль визуального контента в жизни молодежи. Подростковый возраст — это период, когда формируется не только социальная и личная идентичность, но и восприятие собственного тела, что напрямую связано с самооценкой и психоэмоциональным состоянием (Smith & Gupta, 2022).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно 80% подростков по всему миру имеют недостаточную физическую активность, а неудовлетворенность своим телом становится важным фактором, влияющим на уровень их самооценки.

Исследования показывают, что подростки, особенно девочки, подвергаются воздействию социальных медиа, где транслируются стандарты внешности, формирующие завышенные ожидания к собственной внешности. Это может способствовать развитию низкой самооценки и деструктивного поведения, связанного с телесным образом (WHO, 2021).

В соответствии с этим, актуальность исследования подтверждается нарастающими проблемами, связанными с восприятием тела и самооценкой подростков, а также влиянием медиа и социальных сетей на их психоэмоциональное состояние. Это также ставит задачу детально изучить взаимосвязь между образом тела и самооценкой подростков и разработать эффективные меры по снижению стресса, вызванного неудовлетворенностью внешностью.

Цель и задачи исследования

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между уровнем самооценки и восприятием образа тела у подростков, а также анализ факторов, влияющих на эти показатели, с учётом гендерных, возрастных и семейных различий.

Задачами данного исследования являются:

1. Провести анализ теоретических подходов к изучению образа тела и самооценки подростков.
2. Эмпирически выявить взаимосвязь между образом тела и самооценкой подростков.

3. Проанализировать, как семейные факторы (жизнь с родителями, опекунами или отдельно) влияют на восприятие тела и его связь с самооценкой, а также учесть гендерные и возрастные различия.

4. Сформулировать практические рекомендации по поддержанию здоровой самооценки подростков с учетом выявленных взаимосвязей.

Исследовательский вопрос и гипотезы исследования:

Основной исследовательский вопрос: Какова взаимосвязь между самооценкой и образом тела среди подростков в возрасте 11–16 лет?

Нулевая гипотеза: Между уровнем самооценки и восприятием образа тела подростков нет статистически значимой связи.

Альтернативная гипотеза: Между уровнем самооценки и восприятием образа тела подростков существует статистически значимая связь.

Частные гипотезы:

H₁: Пол оказывает влияние на самооценку и восприятие тела.

H₂: Возраст оказывает влияние на самооценку и восприятие тела.

H₃: Семейные факторы оказывает влияние на самооценку и восприятие тела.

Теоретическая значимость исследования

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении взаимосвязи между самооценкой и образом тела среди подростков Казахстана. На данный момент такие исследования в отечественной научной литературе проводятся ограниченно, что делает данную работу актуальной и значимой для дальнейшего развития психологии подростков в контексте Казахстана. Исследование позволяет расширить понимание о том, как восприятие собственного тела связано с уровнем самооценки у подростков в этой культурной среде, а также дает новые данные о специфике формирования этих конструктивных элементов личности в подростковом возрасте. Результаты работы могут стать основой для дальнейших

теоретических изысканий в области психологии подростков, включая изучение гендерных различий в восприятии тела и самооценки. Кроме того, исследование может служить для разработки новых моделей в психологии подростков, учитывающих влияние культурных и социальных факторов, влияющих на восприятие тела и самооценку.

Практическая значимость исследования

Практическая значимость исследования заключается в применении его результатов для разработки психологических программ, направленных на улучшение восприятия собственного тела и повышение самооценки среди подростков. Рекомендации, выведенные в рамках исследования, могут быть полезны для практикующих психологов, педагогов и социальных работников, работающих с подростками, а также для родителей.

Включение факторов, таких как гендерные различия и семейное окружение, позволит в дальнейшем разработать индивидуализированные подходы в программах психологической поддержки подростков, что поможет эффективно решать вопросы самооценки и образа тела. Это исследование также может быть полезным для профилактических мероприятий в школах и других образовательных учреждениях, направленных на улучшение психоэмоционального благополучия подростков.

Раздел: Литературный обзор.

Теоретическая база

Теория самооценки. Одним из основополагающих подходов для понимания самооценки является теория Rozenberg (1965), которая рассматривает самооценку как отношение человека к самому себе, включая как позитивные, так и негативные оценки. В соответствии с этой теорией, высокая самооценка играет важную роль в поддержании психического здоровья, в то время как ее снижение может приводить к различным психическим расстройствам, таким как депрессия и тревожность.

Розенберг утверждает, что самооценка является базовым компонентом Я-концепции человека, то есть, как индивид воспринимает и оценивает себя в социальном контексте.

В подростковом возрасте самооценка становится особенно важной, так как подростки начинают активно формировать свою личность и идентичность, что напрямую связано с восприятием своего тела. В этом возрасте восприятие тела становится значимым фактором в развитии самооценки, и любые изменения в восприятии своего тела могут существенно повлиять на уровень уверенности подростка в себе. В своей работе Розенберг (1965) предложил шкалу самооценки, которая позволяет измерить уровень позитивной или негативной самооценки, основываясь на ответах респондентов на серию утверждений. Это измерение является основой для дальнейшего исследования взаимосвязи между самооценкой и образом тела в подростковом возрасте.

Теория образа тела. Одним из ключевых теоретических подходов для объяснения восприятия тела является когнитивно-бихевиоральная теория, в частности работы Cash & Smolak (2011), которые акцентируют внимание на процессе формирования образа тела через социальное сравнение. Согласно этой теории, подростки часто оценивают себя через призму того, как их воспринимают другие, что особенно выражается в подростковом возрасте, когда возрастает влияние социальных норм и стандартов красоты. Восприятие тела, по мнению Cash & Smolak, связано с внутренними убеждениями, сформированными под воздействием социальной среды, в том числе мнений родителей, сверстников и масс-медиа.

Негативное восприятие тела, согласно этой теории, может привести к снижению самооценки и психоэмоциональным проблемам подростков, включая

депрессию, тревожность и расстройства пищевого поведения. Этот подход также подчеркивает, что восприятие тела подростков тесно связано с их внутренними убеждениями и социальным давлением, которое исходит от сверстников, родителей и масс-медиа. В свою очередь, позитивное восприятие тела способствует укреплению самооценки и улучшению эмоционального состояния подростков.

Теория социального сравнения. Теория социального сравнения Festinger (1954) также играет важную роль в понимании формирования восприятия тела подростков. Согласно этой теории, люди склонны оценивать себя, сопоставляя себя с другими. Подростки, особенно в период полового созревания, начинают активно сравнивать себя с окружающими и с идеализированными образами тела, транслируемыми через медиа. В подростковом возрасте важность социальных сравнений возрастает, так как подростки находятся в процессе формирования своей идентичности и активно ищут подтверждение своей ценности через сравнение с другими.

Festinger подчеркивает, что подростки часто используют сравнение с окружающими, чтобы оценить свою внешность, что может приводить как к позитивному, так и к негативному восприятию тела. Например, подростки могут воспринимать свои физические особенности как недостатки, если они не соответствуют популярным стандартам красоты, что снижает их самооценку и ведет к проблемам с психоэмоциональным состоянием.

Социальные факторы. Факторы социальной среды, такие как влияние семьи и сверстников, играют важную роль в восприятии тела подростками. Исследования показывают, что семейные установки и взаимодействие с ровесниками напрямую влияют на восприятие тела и формирование самооценки подростков. Согласно исследованию Wilkins et al. (2012), семейная поддержка и эмоциональное принятие

способствуют формированию более позитивного восприятия тела, в то время как критика со стороны родителей или негативные комментарии относительно внешности подростка могут усилить неудовлетворенность своим телом.

Помимо этого, важным фактором являются сверстники, чьи стандарты красоты часто оказывают давление на подростков. Взаимное влияние сверстников способствует усилению социальных норм красоты и может как улучшать, так и ухудшать восприятие тела подростками. Подростки склонны ориентироваться на мнения сверстников, что может усиливать как положительное, так и негативное восприятие себя.

Влияние возраста. Возраст играет важную роль в формировании восприятия тела и самооценки. В период половое созревания подростки переживают интенсивные биологические и психологические изменения. Согласно теории Harter (1999), в этот период происходят значительные изменения, как в физическом, так и в эмоциональном состоянии подростков, что оказывает сильное влияние на их восприятие тела и самооценку. Подростки могут испытывать как позитивные, так и негативные переживания, связанные с изменениями в их внешности, что важно для формирования Я-концепции и общей идентичности.

Harter утверждает, что подростки, переживающие интенсивные изменения в своем теле, могут испытывать рост самооценки при положительном восприятии тела или, наоборот, снижение самооценки, если изменения воспринимаются как недостатки или противоречат социальным стандартам красоты. Восприятие тела в подростковом возрасте тесно связано с возрастными и физиологическими изменениями, что делает этот период важным для формирования как позитивного, так и негативного образа тела.

Сводная концепция. Взаимосвязь между самооценкой и образом тела подростков зависит от множества факторов, включая пол, семейные факторы и возраст. Исследование этих взаимосвязей позволяет понять, как гендерные и социальные факторы, а также возрастные изменения влияют на восприятие тела и самооценку подростков. Негативное восприятие тела часто сопровождается низкой самооценкой и может приводить к различным психическим расстройствам, таким как депрессия, тревожность и расстройства пищевого поведения. Напротив, позитивное восприятие тела способствует укреплению самооценки, улучшению эмоционального состояния и социальной адаптации подростков.

Самооценка и ее связь образом тела.

Самооценка — это комплексное восприятие себя, которое включает в себя позитивные и негативные оценки собственной личности, а также восприятие своего физического состояния. Исследования показывают, что самооценка напрямую связана с образом тела, особенно в подростковом возрасте, когда происходит интенсивное физическое и психоэмоциональное развитие (Rosenberg, 1965). В подростковом возрасте восприятие своего тела становится важным компонентом формирования личной идентичности, и оно играет ключевую роль в поддержании позитивной самооценки. Восприятие тела подростков тесно связано с их внутренним ощущением самоуважения и значимости. Когда подросток удовлетворен своей внешностью, это способствует укреплению самооценки. Напротив, негативное восприятие своего тела часто приводит к снижению уровня самооценки, что может сопровождаться различными психологическими проблемами, включая депрессию, тревожность и расстройства пищевого поведения. (Tiggemann & Slater, 2022). Таким образом, образ тела и самооценка у подростков взаимосвязаны: неудовлетворенность внешностью способствует снижению самооценки, в то время

как позитивное восприятие тела укрепляет личную ценность и уверенность в себе.

Важно отметить то, как связаны уровень самооценки и восприятие образа тела между собой, согласно исследованию, проведенному Javaid & Ajmal (2019), восприятие собственного тела имеет значительное влияние на самооценку подростков. В исследовании, включавшем 290 подростков, было установлено, что подростки с низким уровнем удовлетворенности своим телом демонстрируют более низкие показатели самооценки. Это подчеркивает важность позитивного восприятия тела для общего психологического благополучия подростков (Javaid & Ajmal, 2019).

Другое исследование Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandola, R. (2023) подтверждает, что негативное восприятие тела подростками связано с низким уровнем самооценки и повышенным риском развития психических расстройств. Авторы подчеркивают важность терапевтических подходов, направленных на улучшение восприятия тела и повышение уровня самооценки, таких как когнитивно-поведенческая терапия, которая может существенно улучшить эмоциональное состояние подростков и снизить уровень беспокойства по поводу внешности (Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandola, R. 2023) Позитивное восприятие тела имеет прямое влияние на самооценку подростков, укрепляя уверенность в себе и способствуя улучшению психоэмоционального состояния. Это утверждение подтверждается исследованиями (Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandola, R. 2023), которые отмечают, что подростки с позитивным восприятием тела имеют более высокую самооценку и лучше справляются с социальными и эмоциональными вызовами. В то время как негативное восприятие тела может привести к снижению самооценки и развитию депрессии, позитивное восприятие оказывает противоположное воздействие, улучшая общее эмоциональное состояние подростков (Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandola, R. 2023).

Есть интервенции, направленные на улучшение восприятия тела. Для улучшения восприятия тела и повышения самооценки подростков эффективно используются программы и интервенции, направленные на развитие гибкости восприятия тела. В мета-анализе Bricchacek et al. (2025) рассматривались 23 исследования с участием 2764 подростков и молодых людей, которые показали, что интервенции, направленные на развитие гибкости восприятия тела, способствуют снижению беспокойства по поводу внешности и улучшению уровня самооценки. Эти подходы могут значительно улучшить психологическое благополучие подростков, снижая уровень стресса, связанного с образами тела, и повышая их способность справляться с внешними социальными стандартами (Bricchacek et al., 2025).

Социальные факторы, влияющие на уровень самооценки восприятие образа тела

Понятие «образ тела» было впервые введено в психологическую науку П. Шилдером ещё в 1935 году. Этот термин описывает то, как человек воспринимает свою внешность, то есть визуальное представление собственного тела, которое формируется в процессе социальной жизни и может изменяться со временем (Faustova, 2024). Основной труд Шилдера, посвящённый этой теме, носит название *The Image and Appearance of the Human Body* (в переводе — «Образ и внешний вид человеческого тела»). Именно он предложил подход, в котором образ тела рассматривается как сложное явление, формирующееся на стыке ощущений, восприятия и социальных взаимодействий. Современные исследования, в том числе работа Faustova (2024), подчеркивают значимость этого понятия, акцентируя внимание на его зависимости от социокультурных и психологических факторов. Медиа, общественные ожидания и личные особенности человека оказывают влияние

на то, как он воспринимает своё тело, особенно в подростковом возрасте, когда происходят интенсивные физические и эмоциональные изменения.

Современные исследования, включая работы Faustova (2024), явно показывают всю важность этой темы, отмечая её социокультурные и психологические явления. Влияние медиа, социальных норм и индивидуальных особенностей формирует восприятие тела, особенно у подростков. Подростковый возраст сопровождается значительными изменениями, которые оказывают влияние на восприятие собственного образа себя. (Новикова, Коргожа, & Гобанова, Замахина, 2024) подчёркивают, что этот период особенно уязвимо чувствителен для влияния медиа и социальных стереотипов. Исследования показывают, что критическое отношение к информации и поддержка со стороны семьи помогают укрепить позитивное восприятие тела. Важными остаются программы, направленные на развитие медиаграмотности и самооценки у подростков. Следовательно, слияние классических концепций и современных исследований, включая работы Faustova (2024), создает фундамент для дальнейшего изучения и разработки программ, направленных на повышение психологического благополучия через позитивное восприятие образа тела. Изучение взаимосвязи между самооценкой и образом тела у подростков проводилось множеством ученых, при этом стоит подчеркнуть, что значительный вклад в углубление понимания этой проблемы внесли зарубежные исследователи углубление данной проблемы внесли зарубежные представители науки. Взаимосвязь между самооценкой и образом тела у подростков была предметом изучения множества исследователей, среди которых значительное место занимают зарубежные ученые.

Значительный вклад в исследование данной проблемы внесли Sinaj и Меса (2022), которые в своем исследовании рассматривали восприятие тела школьниц с

точки зрения как позитивных, так и негативных внутренних установок, а также их связь с уровнем самооценки. В ходе работы использовались анкеты для оценки избегания образа тела, а также шкала самооценки. Исследование показало, что восприятие своего тела среди подростков варьируется в зависимости от пола и уровня самооценки. Результаты продемонстрировали, что высокая самооценка приводит к положительному восприятию тела, в то время как низкая самооценка ассоциируется с негативным восприятием внешности (Sinaj & Меса, 2022).

Основным открытием стало отличием восприятия тела среди разных полов, что отмечает гендерные особенности в формировании самооценки (Sinaj & Меса, 2022). Формирование позитивного и негативного образа тела зависит от многих различных факторов. В монографии (Faustova, 2024) авторы показывают, ключевые факторы такие как: влияние медиа, гендерные стереотипы, общество и семейные взаимоотношения. Весомую роль играет культуральный контекст. Singh, U., & Manju, M. (2022) в своем исследовании проводили систематический обзор и выявили, факторы влияющие на восприятия своего тела, также ее связь с самооценкой среди подростков. Во время полового созревания происходят очень быстрые перемены в теле, которые могут привести к неудовлетворённости своим внешним образом, в частности при сравнении себя с идеализированными картинками из СМИ, социума, с учетом влияние близких со стороны. Искажение восприятия своего образа тела чаще приводит к низкой самооценке, и депрессии и затрагивает другие психологические и социальные проблемы. (Singh, U., & Manju, M., 2022).

В исследованиях, посвященных причинам неудовлетворенности образом тела и самооценкой, подчеркивается, что социальные сети, просмотр идеализированных фотографий и сравнение себя с другими имеют значительное влияние на восприятие

собственного тела. В работе Charmaine Thea Joyce Ubalde (2023) акцентируется многогранное влияние социальных сетей и медиа на самооценку и образ тела подростков. Кроме того, по теории социального сравнения, поясняется, что представление формирования своей внешности и самооценки, ориентируется на установленные стандарты в социальных сетях среди подростков. (Charmaine Thea Joyce Ubalde., 2023). Кроме того, есть исследование, в котором удовлетворенность своим внешним образом и уровень самооценки отмечается как ключевой темой у подростков среди девочек с избыточным весом, что представляет собой актуальную проблему в контексте психосоциального развития подростков. В данном исследовании было отмечено значительное количество подростков, демонстрирующие помимо положительной так и отрицательной удовлетворенности своего образа тела, которое напрямую связано с их уровнем самооценки. (Giatри Rahma Sari, Ririn Muthia Zukhra & Wan Nishfa Dewi., 2022).

Существенно важно отметить множества исследований, которые посвящены изучению формирования восприятия себя и образа тела в подростковом возрасте. Например, в исследовании N.Kaur, T.Jiwan, и др. (2023) Изучается подростковый возраст, характеризующийся интенсивными физическими и психологическими трансформациями, влияющими на восприятие и удовлетворенность образом тела, в тоже время, оказывают влияние на самооценку и социальное приспособление. Образ тела – активное и восприимчивое отношение к своему телу, которое тесно взаимодействует с самооценкой личности и напрямую зависит от эмоций, личного опыта и внешних факторов. В том числе, в данном исследовании показано, как большинство подростков, в частности девочки, подвержены неудовлетворённости своим телом, которое зависит от культурного давления и влияния СМИ, проецирующих культ худобы и идеал красоты. В исследовании указывается, что

подростки проводят до 11,8 часов в день, просматривая материалы масс-медиа, которые формируют их представление о внешней привлекательности. (N.Kaur & T.Jiwan, et al., 2023). Maurell Audrey, Monty Satyadarma и Untung Subroto (2022) провели исследование, посвящённое изучению связи между образом тела и самооценкой у девушек-подростков, активно использующих социальную сеть Instagram. Авторы сосредоточили внимание на различных элементах восприятия тела, включая отношение к своей внешности, степень удовлетворённости телом и индекс массы тела. В выборку вошли 150 участниц женского пола, регулярно пользующихся данной платформой. Анализ результатов показал наличие положительной взаимосвязи между самооценкой и восприятием внешности, в том числе — по шкале удовлетворённости различными частями тела. Полученные результаты показали положительную корреляцию внешнего вида, образа своего тела с уровнем самооценки. В том числе шкала удовлетворенности по разным частям тела также показала важную положительную корреляцию с самооценкой. Самым важным в данном исследовании отметилось то, как платформа Instagram- наглядно ориентированная социальная сеть укрепляет эффект сравнения. Девушки, чаще подверженные влиянию «идеальных» фотографии, испытывали понижение удовлетворённости своим образом тела, что следственно повлияло на их уровень самооценки. (Maurell Audrey, Monty Satyadarma & Untung Subroto., 2022).

Излагая, о медиа и социальные платформы значительно важно отметить исследование, в котором проанализировано взаимодействие использования социальных сетей на восприятие себя подростками, в частности в контексте внешнего вида. Платформы социальных сетей, как Instagram и Facebook, сейчас стали ключевым способом самопрезентации, с учетом «селфи» и комментарии. Данные платформы формируют идеализированные образы, которые далеки от

обыденных образов, вызывает несовпадение среди подростков, в следствие снижает уровень самооценку. В данном исследовании результаты исследований противоречивы: активное пользование платформы (частые публикации контента, лайки, комментарии) несут благополучие, в тот момент, когда пассивное использование (обычный просмотр контента) несет за собой депрессию и низкое благополучие. В исследовании обозначены две формы активного применения: фокус на себе (публикация контента) и сосредоточенность на других (лайки и комментарии), где самопрезентации могут положительно влиять на уровень самооценки среди подростков. (Steinsbekk, S., & Wichstrøm, et al., 2021). Влияние социальных платформ очень актуальная тема, например, есть еще одно исследование Cayla, K., Eithan, M., и Macie, C. (2023) авторы исследовали влияние социальных сетей на восприятие образа тела и уровень самооценки среди девочек-подростков в контексте активного использования социальной сети Instagram., с акцентом культурных изменений, связанные с расширением применения социальных платформ, таких как Instagram и TikTok. Данные платформы превращаются в ключевые инструменты для самовыражения и развития своей идентичности. Исследование, проведенное Cayla, K., Eithan, M. и Macie, C. (2023), подчеркивает, что активное использование социальных платформ способствует усилению социальных стандартов внешности и формирует ожидания, с которыми подростки вынуждены соотносить себя. Это приводит к искаженному восприятию собственного тела и провоцирует эмоциональные трудности, вызванные постоянным сравнением с идеализированными образами. Авторы также поднимают вопрос о важности внедрения программ, поддерживающих психологическое благополучие девочек, включая развитие медиаграмотности и продвижение позитивных ролевых моделей.

Гендерные различия в самооценке и восприятия образа тела

Рассматривая с точки зрения гендерных особенностей то, на эту тему есть ряд определенных исследований, например в исследовании: «Международное сравнение Я-концепции, самовосприятия и образа жизни у подростков: систематический обзор» авторы отмечают исследование самооценки, восприятия себя, активного образа жизни среди подростков старшего возраста. Было выявлено, как у подростков с положительной самооценкой и самовосприятием демонстрируется с их эмоциональной стабильностью, социальной адаптивностью и ответственностью. (Natacha Palenzuela-Luis, et al, 2022). Как показано в работе Bodega PMs, Fernandez-Alvira JM Doctor, и др. (2023) в своем исследовании на данную тему выявили тесную связь с удовлетворенностью образом тела и состоянием питания у подростков. Подростки, имеющие избыточный вес чаще достигнуть похудения, а подростки с недостаточным весом стремятся к набору веса. Девочки с нормальным весом демонстрируют, что со временем увеличенное желание похудеть, тогда как мальчики наоборот — набрать вес. Чем больше подростки были удовлетворены своим телом, тем выше отмечалась более высокая самооценка, особенно у девочек. (Bodega PMs, Fernandez-Alvira JM Doctor, et al., 2023). В исследовании Blanchard, L., & Conway-Moore, K., et др. (2023) авторы изучают связь между активным использованием социальных сетей и психическим здоровьем среди подростков, в том числе, учитывая образ тела, самооценку, тревожность, депрессию, межличностные отношения и симптомы расстройств пищевого поведения. В ходе данного обзора были отмечены количественные исследования, опубликованные с 2019 по 2023 год. Результаты исследования показали, как использование социальных сетей приводит к негативным последствиям для психического здоровья подростков, с учетом депрессии, расстройства пищевого поведения,

неудовлетворенности тела и тревожности. (Blanchard, L., & Conway-Moore, K., et al., 2023).

В действительности данный вопрос об образе теле и тема восприятия своего образа тела очень тесно взаимодействует с расстройством пищевого питания, лишнего веса и физической активности. В основе всего этого лежит, несомненно, тема низкой самооценки. Yusuf Ari Mashuri (2020) в своём исследовании проанализировал связь между образом тела, наличием лишнего веса и половыми различиями среди подростков. По его данным, неудовлетворённость внешним видом и негативное восприятие собственного веса тесно связаны с риском ожирения, а также могут вызывать нарушения пищевого поведения и внутренний психологический дискомфорт. Результаты показали, что более низкие оценки образа тела у подростков ассоциируются с повышенной степенью недовольства собой. При этом гендерные различия играют немаловажную роль: девушки чаще демонстрируют критическое отношение к своему телу, и у них отмечается более выраженный риск набора лишнего веса по сравнению с юношами. Кроме того, искажение восприятия массы тела может выражаться как в её недооценке, так и в переоценке, даже среди подростков с нормальным телосложением. (Yusuf Ari Mashuri, 2020). В исследовании A. Rai и A. Bhardwaj (2020) изучалась корреляционная связь между уровнем самооценки и образом тела. Исследование проводилось с участием 80 студентов в возрасте от 17 до 22 лет, обучающихся в колледжах Делийского университета. В качестве инструментов использовались шкала самооценки Розенберга и опросник образа тела, предложенный Kolesck и коллегами. Полученные данные были проанализированы с помощью программного обеспечения SPSS, где основными статистическими показателями выступали средние значения, стандартные отклонения и корреляционные коэффициенты.

Результаты показали выраженную положительную связь между самооценкой и восприятием тела (Rai & Bhardwaj, 2020).

В другом исследовании, проведённом с учётом гендерных различий, авторы рассматривали, как взаимосвязь между образом тела, самооценкой и полом проявляется в подростковом возрасте. Они отметили, что в этот период происходят значительные физические и психологические изменения, влияющие на формирование отношения к своему телу и стабильность самооценки. Хотя наблюдалась общая связь между образом тела и самооценкой подростков, существенных различий по полу в уровне самооценки выявлено не было (Adisha Bhardwaj & Arpita Sarkar, 2020).

Ms. Sujitha G., Nathiya P., Manohari K. и Dr. Muthamilselvi G. (2024) провели исследование, направленное на изучение различий в восприятии тела и уровня самооценки у подростков в зависимости от их пола. Работа была выполнена на выборке из 170 подростков (85 мальчиков и 85 девочек) в возрасте от 14 до 17 лет, проживающих в регионе Пудучерри. В ходе анкетирования были выявлены выраженные половые различия: девочки чаще проявляли обеспокоенность своей внешностью и демонстрировали более низкие показатели самооценки по сравнению с мальчиками. Также установлено, что существует прямая положительная связь между восприятием образа тела и уровнем самооценки (Sujitha G. и др., 2024).

Психологические последствия неудовлетворённости образом тела и снижение уровня самооценки.

В монографическом труде Сафаровой и Чупрутовой (2024) рассматриваются ключевые психологические проблемы, связанные с телесной неудовлетворённостью, беспокойством по поводу внешнего вида, нарушениями пищевого поведения (РПП) и склонностью к суицидальным настроениям. Эти явления напрямую соотносятся с

нарушениями в структуре самооценки и искажённым восприятием собственного тела у подростков.

Авторы подчёркивают, что обозначенные трудности могут встречаться в различных возрастных и социальных группах, однако наибольшую выраженность они приобретают именно среди молодого поколения. Это делает подростков особенно уязвимой категорией населения и одновременно — важнейшим объектом научного анализа в рамках данной проблематики. В исследовании Кулагиной и Ружиной (2022) был сделан акцент на изучении вероятности развития нарушений пищевого поведения у девочек младшего школьного возраста, а также на особенностях их самооценки и телесного восприятия. Результаты продемонстрировали, что учащиеся младших классов чаще выражают удовлетворённость своим телом по сравнению с подростками старшего возраста. Помимо этого, было зафиксировано наличие отрицательной корреляции между риском нарушений пищевого поведения и самооценкой, особенно в аспектах, касающихся восприятия внешности и чувства уверенности в себе. Это подчёркивает значимость формирования устойчивой и позитивной самооценки как защитного механизма. В условиях ограниченности существующих эмпирических данных авторы подчёркивают важность дальнейшего изучения позитивного телесного восприятия и необходимости анализа взаимодействия между защитными ресурсами и факторами риска в подростковом возрасте.

В исследовании, проведённом G. Tort-Nassare и коллегами (2023), подчёркивается значимость таких аспектов, как забота о собственном теле и здоровье (включая регулярную физическую активность и сбалансированное питание), принятие своей внешности, развитие уверенности в себе и наличие положительной самооценки. Эти элементы рассматриваются как центральные

детерминанты формирования позитивного отношения к себе. Учёные подчёркивают, что ведение здорового образа жизни и принятие собственного тела оказывает стабилизирующее влияние на уровень общей самооценки личности (G. Tort-Nassare et al., 2023).

Дополняя эти выводы, Emilie Lacroix и соавторы (2023) в своей научной работе рассматривают не только связь между образом тела и самооценкой, но и акцентируют внимание на социокультурных факторах, влияющих на развитие восприятия телесности. Особое значение в этом контексте придаётся наличию позитивных эмоций и поддерживающего отношения со стороны окружающих — как со стороны семьи, так и сверстников. Такие социальные взаимодействия способствуют формированию более позитивного образа тела у подростков. Авторы подчёркивают, что высокий уровень самооценки и внутренней уверенности служат важными психологическими ресурсами, обеспечивающими устойчивое и благоприятное восприятие собственного тела в процессе взросления. .Emilie Lacroix, et al. (2023). P. Petrovics, и др. (2021) в своей работе изучали вероятность связи самооценки, образа тела и отношение касательно еды среди подростков, с учетом гендерных различии, показателями индекса массы тела (ИМТ) кардиореспираторными показателями. (P. Petrovics, & et al, 2021). Анализ, проведённый P. Petrovics и коллегами (2021), выявил, что среди девочек-подростков наблюдается пониженный уровень самооценки, повышенная склонность к избеганию телесного образа, а также более выраженные проявления компульсивного переедания по сравнению с их сверстниками мужского пола, несмотря на меньшую распространённость ожирения и избыточного веса. Авторы также установили, что кардиореспираторные показатели демонстрируют положительную корреляцию с

самооценкой у мальчиков и отрицательную связь с индексом массы тела вне зависимости от половой принадлежности. А также E.Gualdi-Russo, N. Rinaldo & L. Zaccagni, (2022) проводили систематический обзор, где отметилось положительная связь с физической активностью (ФА) с образом тела среди подростков, что несет за собой неудовлетворенность телом. Данное исследование подчеркивает необходимость продвижения системной и несистемной физической активности для улучшения общей самооценки и отношения к своему образу тела у подростков. (E.Gualdi-Russo , N. Rinaldo & L. Zaccagni, 2022).

Казахстанские исследования в контексте образа тела и самооценки

Казахстанские исследователи также активно обращаются к проблематике самооценки и образа тела среди женщин. В частности, И.А. Иманкулова и С.К. Кудайбергенова (2021) изучали взаимосвязь между уровнем самооценки и удовлетворённостью своим телом в различных возрастных категориях казахстанских женщин. На фоне роста влияния медиа и усиления значимости внешних стандартов, навязанных обществом, особенно остро встаёт вопрос о восприятии телесности и значимости внешнего вида.

В рамках их исследования были опрошены 82 женщины в возрасте от 16 до 62 лет. Для диагностики использовались валидизированные психодиагностические инструменты, такие как опросники MBSRQ, BISS, SIBID Т. Кэша, методика оценки образа тела (ООСТ), разработанная О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой, а также методика МДС Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейна. Полученные результаты показали наличие положительной связи между уровнем самооценки и удовлетворённостью своим телесным образом. При этом такие параметры, как возраст, семейное положение и наличие детей, не оказывали статистически значимого влияния на эти показатели (Иманкулова & Кудайбергенова, 2021).

Также, в одном из исследований изучается взаимосвязь образа тела, самооценки и влияния лишнего веса, которое влияет на психологическое благополучие женщин. В том числе показывают роль социальных стандартов и медиа в формировании негативного восприятия образа тела, кроме того, тесное взаимодействие с неудовлетворённостью телом, депрессией, тревожностью и расстройствам пищевого поведения. Рекомендуются программы для улучшения самооценки и образа тела благодаря психологической помощи и работы с отношением восприятия социальных эталонов. (Түймебаев Ж.К., Айдосов Н.С., & Мейрбаев Б.Б., 2023). Дополнительно, в одном из среди Казахстанских исследований авторы изучали концепцию-я образа личности, где отмечается, что я состоит из трех компонентов: функциональный, социальный и идеальный, связанные между собой, но зависящие от возраста и пола. Гендерные особенности играют ключевую роль в восприятии образа тела. Как уже упоминалось выше, образ тела формируется помимо физической привлекательности, более того, в процессе социальных взаимоотношений. Текущие тенденции отмечают рост увлечения к методам коррекции тела, подобно занятию спортом, активный образ жизни и косметология, в частности среди тех, чья деятельность нуждается во внешней привлекательности. (Мұтанов F.M., 2020).

Раздел: Методология.

В этом разделе представлены методы исследования, примененные для сбора и анализа данных в ходе исследования взаимосвязи между самооценкой и собственного тела у подростков. Методология исследования направлена на проведение систематического исследования, которое основана на количественных методах, позволяющих выявить степень взаимосвязи между двумя переменными – уровнем самооценки и степенью неудовлетворённости образом тела.

Количественные методы обеспечивают объективность и репрезентативность

получаемых данных, что является основой для дальнейшего анализа и выявления закономерностей (Creswell, 2014; Field, 2018).

Для исследования был выбран количественный методы, так как они позволяют объективно измерить взаимосвязь между образом тела и самооценкой у подростков. Использование количественных подходов дает возможность собирать и анализировать данные, которые можно статистически обработать, что способствует выявлению закономерностей и причинно-следственных связей (Babbie, 2013). Это также позволяет работать с большими выборками и проводить сравнительный анализ различных групп подростков по ряду факторов, таких как пол и особенности семьи.

Количественные методы исследования дают возможность получить объективные результаты, выявить степень выраженности и закономерности в изучении взаимосвязи самооценки и образа тела среди подростков. Их использование обеспечивает достоверность и надежность результатов, что позволяет применять их в дальнейшем для разработки программ психологической помощи и социальных интервенций (Trochim, 2021). Проводимое исследование является количественным корреляционным, так как основной целью исследования является выявление степени зависимости между двумя количественными переменными — уровнем самооценки и неудовлетворенностью образом тела (Mertens, 2014).

В исследовании, помимо этого использовался количественный подход с применением корреляционного метода. Корреляционный дизайн был выбран для анализа взаимосвязи между уровнями самооценки и неудовлетворенности образом тела подростков. Этот метод позволяет изучать, как изменение одного показателя (например, уровня самооценки) связано с изменением другого показателя (неудовлетворенности своим телом). Корреляционный анализ позволяет оценить

силу и направление этой связи. Выбор количественных методов объясняется их объективностью и возможностью статистической обработки данных, что делает результаты более надежными и валидными. Также использование количественного подхода дает возможность работать с большими выборками, что способствует более точному анализу взаимосвязи между переменными и позволяет учитывать различные факторы, такие как пол, возраст и факторов семьи. Исследование является поперечным (кросс-секционным), что означает, что данные были собраны на одном временном отрезке, без отслеживания изменений с течением времени.

Тип исследования

В исследовании используется корреляционный метод, который был выбран для анализа взаимосвязи между уровнями самооценки и образом тела. Основной целью корреляционного анализа является выявление силы и направления связи между двумя переменными. В данном случае, исследуется, как изменения в одном показателе (например, восприятие тела подростков) соотносятся с изменениями в другом (уровень самооценки). Для оценки взаимосвязи между переменными применяется коэффициент корреляции Спирмена (Spearman, 1904), так как переменные являются порядковыми и предварительный анализ показал, что данные не соответствуют нормальному распределению. Метод Спирмена позволяет выявить степень согласованности между переменными и оценить силу их связи.

Кроме того, исследование предполагает использование линейной регрессии для оценки влияния образа тела на самооценку подростков. В рамках анализа были выделены зависимая переменная (Y) и независимая переменная (X), что позволило оценить силу и направление этой взаимосвязи. Линейная регрессия была выбрана, так как она позволяет эффективно исследовать зависимость между переменными, давая возможность оценить, как изменения в одном показателе (например,

восприятие образа тела) влияют на другой (самооценку), что подтверждается подходами, описанными в работах Field (2018) и Osborne (2013).

Корреляционный метод был выбран для анализа взаимосвязи между переменными, так как основной задачей исследования является выявление статистически значимых связей между уровнями самооценки и образом тела. Корреляционный анализ позволяет оценить силу связи между переменными и выявить направление этой связи (положительное или отрицательное), что также подтверждается в исследованиях, использующих подобный подход (Field, 2018).

Выбор количественного метода объясняется следующими причинами:

1. Объективность данных – количественные методы позволяют избежать субъективности при интерпретации результатов, предоставляя конкретные числовые показатели.

2. Возможность выявления статистически значимых связей – корреляционный анализ определяет силу связи между двумя показателями и показывает направления этой связи (положительная или отрицательная).

3. Сравнительный анализ – использование количественного подхода позволяет проводить сопоставления между группами подростков (например, по возрасту, полу, месту проживания), что поможет выявить различия в восприятии тела и самооценке.

4. Корреляционный дизайн предполагает, что основное внимание уделяется оценке направления и силы взаимосвязи между переменными, а не выявлению причинно-следственных отношений. Метод основан на использовании коэффициента ранговой корреляции Спирмена (Spearman, 1904), который позволяет выявить степень согласованности между двумя переменными.

Выборка исследования

Исследование проводилось с участием 115 подростков в возрасте от 11 до 16 лет. Из общего числа участников, 55% составляют девочки, а 45% — мальчики, что позволяет провести анализ с учетом возможных гендерных различий в восприятии тела и самооценки. Примерный средний возраст участников составляет 13,8 лет. Исследовательская база моего исследования включает подростков, проживающих на территории Казахстана. Это позволит изучить взаимосвязь между образом тела и самооценкой среди подростков в этом конкретном регионе.

Сбор данных проводился в двух школах: Первая школа – опрос проводился на основе индивидуальных письменных согласий родителей, оформленных перед началом исследования. Вторая школа – исследование проводилось в рамках работы школьной психологической службы. Родители заранее подписали общее согласие на участие детей в психодиагностике, что позволило проводить исследование в рамках стандартных процедур школы. Опрос проводился в двух школах в онлайн формате в Google forms. Подробная статистика по ответам, собранным через Google forms, можно найти в Приложении А, где предоставлена подробная статистика. (см. Рисунок 1).

В данном исследовании соблюдены моменты выписки согласия, а также все ключевые этические принципы, обеспечивающие защиту прав участников и достоверность полученных данных. Этика исследования основывается на соблюдении конфиденциальности, добровольности участия и получении согласия от участников или их законных представителей. Обе школы отказались раскрывать своё название по внутренним соображениям конфиденциальности. Это решение было обосновано необходимостью соблюдения профессиональной этики и защиты персональных данных участников исследования. С формой согласия на участие в

исследовании и выпиской согласия можно ознакомиться в Приложениях А (см. Рисунок 2 и 3).

Критерии включения:

- подростки в возрасте от 11 до 16 лет;
- отсутствие серьёзных нарушений психического развития;
- согласие родителей или законных представителей.

Критерии исключения:

- подростки с диагностированными психическими расстройствами;
- отказ от участия со стороны родителей или самого подростка.

В исследовании участвовали 115 подростков в возрасте от 11 до 16 лет, что соответствует возрастному диапазону, характерному для подросткового периода, когда происходит активное формирование самооценки и восприятия собственного тела.

Репрезентативность выборки данного исследования обеспечивается за счет того, что в выборку включены подростки, представляющие различные возрастные и гендерные группы, что позволяет провести сравнительный анализ и выявить закономерности, характерные для разных подгрупп. Также важно, что выборка будет разнообразной по семейным условиям (подростки, живущие с родителями, с опекунами или отдельно), что поможет выявить влияние семейных факторов на восприятие образа тела и самооценку.

Кроме того, выборка будет охватывать достаточно широкую группу подростков территорий Казахстана, что позволит сделать выводы, которые могут быть обоснованно экстраполированы на подростков, проживающих в схожих регионах Казахстана.

Методы сбора данных

В исследовании использовались две валидные методики, адаптированные для русскоязычной подростковой выборки. 1. Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg, 1965) представляет собой наиболее широко используемый инструмент для диагностики общей самооценки личности. Широкое применение этих методик в психологической сфере для анализа самооценки и восприятия тела подростков обуславливает их релевантность для изучения взаимосвязи между этими двумя переменными. Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) представляет собой валидный и надежный инструмент для измерения уровня общей самооценки личности. Он состоит из 10 утверждений, на которые испытуемые отвечают по шкале 4-баллов, (от 1 – полностью не согласен до 4 – полностью согласен) отражая степень согласия с каждым из них. Данная шкала позволяет выявить уровень позитивного или негативного отношения к себе, что является важным аспектом в анализе самооценки подростков.

Общий балл интерпретируется следующим образом:

10–25 баллов – низкая самооценка;

26–29 баллов – средняя самооценка;

30–40 баллов – высокая самооценка.

Надёжность шкалы: Коэффициент надёжности по альфа Кронбаха в оригинальном исследовании составил 0,77–0,88 (Rosenberg, 1965). В российских исследованиях показатели составляют 0,78–0,86 (Осухова, 2010). Шкала Розенберга является простым и надёжным инструментом для диагностики уровня самооценки у подростков. Цель использования методики выявление, насколько индивид чувствует себя уверенно и удовлетворенно в контексте своей личности, в том числе и в отношении своего тела. Это универсальный инструмент для измерения уровня

глобальной самооценки, признанный в мировой практике и широко применяемый для работы с подростками. Данная методика валидизирована в российских исследованиях и адаптирована для подростковой выборки. Она позволяет выявить уровень тревожности, связанный с образом тела, и его влияние на самооценку. В зарубежных исследованиях также широко применяется подобный подход.

Например, A. Rai и A. Bhardwaj (2020). В исследовании, посвященном самооценке и образу тела, проведенном в Делийском университете, авторы осуществили корреляционное исследование, изучая взаимосвязь между самооценкой и образом тела среди 80 студентов в возрасте 17-22 лет. Для сбора данных авторы использовали шкалу самоуважения Розенберга и опросник образа тела, разработанный Koleck и его коллегами. Анализ данных проводился с помощью программы SPSS, где основное внимание уделялось расчету средних значений, стандартных отклонений и корреляций. Результаты исследования показали наличие значимой положительной связи между самооценкой и образом тела. С данной методикой можно ознакомиться в Приложении Б (см. Рисунок 1).

2. Опросник образа тела (Скугаревская, Сивуха) Данная методика, разработанная О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой в Белорусском государственном университете, представляет собой опросник, предназначенный для оценки неудовлетворенности своим телом у людей, страдающих расстройствами пищевого поведения. Методика представляет собой опросник, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой в Белорусском Государственном Университете, направленный на диагностику недовольства собственным телом у людей с расстройствами пищевого поведения. Этот инструмент позволяет оценить субъективное восприятие индивидом своего тела, выявить возможные дисморфофобические тенденции и определить уровень удовлетворенности своей

внешностью. Опросник помогает понять, насколько критично подростки относятся к своему телу и какие именно аспекты вызывают у них наибольшее беспокойство.

Опросник включает 16 пунктов-утверждений, каждое из которых испытуемый должен оценить по четырехбалльной шкале: 0 — «никогда», 1 — «иногда», 2 — «часто», 3 — «всегда». На основе ответов вычисляется общий суммарный балл, который затем переводится в стенограммы для более удобной и наглядной интерпретации результатов. Надёжность шкалы: Коэффициент альфа Кронбаха составляет 0,88, что подтверждает высокую внутреннюю согласованность (Скугаревская, Сивуха, 2012). Обоснование выбора: Опросник валидизирован для русскоязычной выборки подростков и позволяет точно выявить уровень неудовлетворённости телом. Цель использования: Изучение специфических аспектов отношения к своему телу, включая восприятие его отдельных частей и оценку собственного внешнего вида в социальной среде. Адаптированность к культурным и социальным особенностям: Опросник был разработан с учетом постсоветского пространства, что делает его особенно релевантным для исследования подростков в Казахстане. Это важно, так как формирование образа тела напрямую связано с влиянием социальных и культурных установок. Методика позволяет детально изучить восприятие различных частей тела и его влияние на самооценку. Она хорошо подходит для исследования, в котором важно понять, как подростки воспринимают конкретные аспекты своей внешности, что может быть предиктором суицидального и самоповреждающего поведения. Опросник разработан на основе современных представлений о психологическом восприятии тела и апробирован в исследованиях, что подтверждает его психометрическую надёжность. Он обладает достаточной чувствительностью и специфичностью (0,75 и 0,74 соответственно), что делает его достоверным инструментом диагностики. В

исследованиях, опубликованных в «Вестнике Московского университета. Серия 14. Психология», отмечается использование данного опросника с коэффициентом альфа Кронбаха в диапазоне 0,80–0,88, что подтверждает его надёжность и валидность. (Любич, Д.В., Никишина, В.Б., Караченцова И.В., 2024). С опросником Образа тела О.А. Скугаревского и С.В. Сивухи можно ознакомиться в Приложении Б (см. Рисунок 2).

В монографии О.А. Скугаревского «Нарушения пищевого поведения» представлены современные взгляды на причины и механизмы развития таких нарушений, включая психометрическую адаптацию инструментов, используемых в процессе психодиагностики. В качестве методологического обоснования были использованы данные, представленные в работе И.А. Иманкуловой и С.К. Кудайбергеновой (2021), где исследовалось восприятие тела и самооценка у женщин Казахстана. В частности, в выборке участвовали 82 женщины в возрасте от 16 до 62 лет. Диагностика проводилась с применением валидных инструментов, включая опросники MBSRQ, BISS, SIBID Т. Кэша, а также отечественные методики — ООСТ (Скугаревского и Сивухи) и МДС (Дембо – Рубинштейна). Их высокая диагностическая точность и интерпретативная надёжность стали основанием для использования в настоящем исследовании. Одним из главных результатов стало то, что самооценка напрямую связана с удовлетворенностью образом тела, в то время как возраст, семейное положение и наличие детей не оказывали значительного влияния. Выбор использованных методик был обусловлен их высокой надёжностью, диагностической ценностью и валидностью, что позволяло эффективно интерпретировать результаты. Они позволяют комплексно оценить уровень самооценки и особенности образа тела подростков, что критически важно для целей настоящего исследования.

Методы первичной обработки данных

После сбора анкеты были внесены в электронную таблицу Microsoft Excel для дальнейшей обработки. Первоначальная обработка данных включала кодирование текстовых ответов в числовые значения, соответствующие четырём балльной шкале, используемой в обоих опросниках. Данный этап был необходим для стандартизации данных, что обеспечивало возможность статистического анализа.

Реверсия баллов. Поскольку пять утверждений шкалы самооценки Розенберга (№2, 5, 8, 9, 10) были сформулированы в негативном ключе, было необходимо выполнить реверсивное кодирование. Это означало, что ответы на эти вопросы были перекодированы по следующей системе:

4 → 1

3 → 2

2 → 3

1 → 4

Этот процесс был необходим для того, чтобы корректно обработать данные и правильно интерпретировать результаты. Перекодировка обеспечивала адекватное соотношение между положительными и отрицательными утверждениями, что позволяло точно вычислить уровень самооценки и избежать искажения данных.

Расчёт шкал и общего балла. На основе переработанных данных для каждого респондента был рассчитан Шкала самоуважения и Шкала самоуничижения. Сумма баллов по положительным утверждениям давала показатель самоуважения, а сумма баллов по негативным утверждениям — показатель самоуничижения. Также был вычислен общий балл самооценки, который представлял собой сумму баллов обеих шкал и служил для определения общего уровня самооценки подростка.

Результаты по шкале самооценки были классифицированы на три уровня:

10–25 баллов — низкая самооценка

26–29 баллов — средний уровень самооценки

30–40 баллов — высокая самооценка

Оценка восприятия тела. Для оценки восприятия собственного тела использовался Опросник образа тела О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи. После внесения данных в электронную таблицу, каждый респондент получил суммарный (сырой) балл, отражающий уровень неудовлетворенности своим телом. В дальнейшем сырые баллы были использованы для классификации уровня неудовлетворенности, где значения ≥ 13 баллов указывали на выраженную неудовлетворенность. Для того чтобы упростить интерпретацию результатов и облегчить сравнение между участниками, все сырые баллы были перерасчитаны и приведены к нормированным показателям. Полученные результаты позволили выделить группы подростков с различными уровнями удовлетворенности своим телом.

Статистический анализ данных. После первичной обработки данных был проведен статистический анализ с использованием программного обеспечения Jamovi (версия 2.6.26). Для выявления взаимосвязи между переменными использовались методы корреляционного анализа и регрессионного анализа. Эти методы позволили определить степень связи между уровнем самооценки и образом тела подростков, а также оценить влияние таких факторов, как пол, возраст и семейные факторы, на восприятие тела и самооценку.

Этические соображения. Все этапы исследования проводились с учетом этических норм. Участники были информированы о целях исследования, а также о праве отказаться от участия в любой момент без последствий. Вся информация, полученная от участников, была анонимизирована, и данные использовались исключительно для научных целей. Процесс получения информированного согласия

был оформлен в письменной форме и соответствовал стандартам этических требований для психологических исследований.

Методы анализа и обработки данных

В данном исследовании для выявления связи между самооценкой подростков (шкала Розенберга) и образом тела (опросник Скугаревского и Сивухи) будет использован коэффициент корреляции Спирмена. Данный метод выбран, так как обе переменные представлены порядковыми шкалами, а предварительный анализ показал, что данные не соответствуют нормальному распределению, что исключает возможность применения коэффициента Пирсона (Pearson). Корреляция Спирмена позволяет выявить степень направленности и силы взаимосвязи между двумя переменными. Значение коэффициента корреляции (r) варьируется в диапазоне от -1 до $+1$. Если значение r положительное, это свидетельствует о положительной связи между переменными — при повышении уровня одной переменной будет наблюдаться повышение уровня другой. Если значение r отрицательное, это указывает на обратную связь между переменными — рост одной переменной будет сопровождаться снижением другой. Значение, близкое к нулю, свидетельствует об отсутствии связи между переменными. Чем ближе коэффициент корреляции к $+1$ или -1 , тем сильнее взаимосвязь между переменными. Выбор коэффициента Спирмена в данном исследовании обусловлен тем, что шкала Розенберга и опросник Скугаревского и Сивухи представляют собой порядковые шкалы, а распределение данных не соответствует нормальному. Кроме того, метод Спирмена позволяет выявить как линейные, так и монотонные зависимости, что делает его более гибким инструментом для анализа взаимосвязей в психологических исследованиях. Таким образом, использование коэффициента корреляции Спирмена обеспечит корректность анализа данных и достоверность полученных результатов.

В рамках данного исследования, кроме того, был использован регрессионный анализ для оценки взаимосвязи между переменными — уровнем самооценки и образом тела у подростков. Регрессионный анализ представляет собой мощный инструмент для выявления зависимостей между переменными и оценки силы влияния одной переменной на другую (Field, 2018). Регрессионный анализ применяется для выявления прогностической зависимости одной переменной от другой. В рамках исследования он поможет оценить, насколько образ тела подростка влияет на его самооценку. В качестве зависимой переменной (Y) выступает самооценка, а независимой переменной (X) – образ тела. Если коэффициент детерминации (R^2) окажется высоким, это будет свидетельствовать о значительном влиянии образа тела на самооценку подростков.

В данном исследовании используется линейный регрессионный анализ, так как эта методика позволяет определить степень и характер взаимосвязи между двумя переменными — образом тела и самооценкой у подростков. Линейная регрессия подходит, поскольку позволяет моделировать зависимость между независимой переменной (например, характеристиками восприятия собственного тела) и зависимой переменной (самооценкой). Использование линейной регрессии позволяет оценить силу и направление связи: Линейная регрессия помогает понять, насколько сильно изменяется самооценка подростков в зависимости от изменений в восприятии их тела. Это особенно важно для выявления положительных или отрицательных зависимостей между этими переменными.

В данном контексте регрессионный анализ поможет выяснить, как изменения в восприятии тела могут влиять на уровень самооценки подростков. Этот метод был применен для того, чтобы выяснить, насколько изменение восприятия собственного тела (независимая переменная) может предсказать изменения в

самооценке подростков (зависимая переменная) (Tabachnick & Fidell, 2013).

Линейная регрессия является удобным инструментом для анализа таких зависимостей, так как она предполагает прямую связь между переменными и предоставляет ясные количественные результаты, которые легко интерпретировать.

Линейная регрессия была выбрана по нескольким причинам:

Оценка силы и направления связи – линейная регрессия позволяет точно определить, насколько изменение одной переменной влияет на другую. Это важно для понимания того, как восприятие тела может повлиять на уровень самооценки подростков.

Прогнозирование значений – линейная регрессия дает возможность прогнозировать, как изменение одного показателя, например, восприятия тела, повлияет на другой показатель, такой как самооценка. Это имеет практическую ценность для разработки психологических интервенций.

Простота интерпретации – результаты линейного регрессионного анализа, выраженные через коэффициенты регрессии, легко интерпретировать и объяснить, что способствует лучшему пониманию данных и более точному представлению результатов исследования.

Применимость метода. Линейный регрессионный анализ является подходящим методом для анализа взаимосвязи между уровнем самооценки и образом тела у подростков, поскольку обе переменные представлены количественными данными. Этот метод позволяет точно моделировать зависимость между двумя переменными, что особенно важно для исследования как восприятие тела подростков влияет на их самооценку. Согласно работам Osborne (2013) и Field (2018), линейная регрессия — это надежный инструмент для работы с количественными переменными в социальных науках, особенно в психологии.

Программное обеспечение: Jamovi.

Для обработки данных было выбрано программное обеспечение Jamovi, так как оно позволяет быстро проводить корреляционный и регрессионный анализ с автоматической визуализацией данных. Обеспечивает возможность предварительного анализа данных (описательная статистика), что важно для проверки условий применимости методов. Программа также автоматически генерирует визуализации, которые позволяют лучше понять результаты и предоставить их в удобном формате для дальнейшего анализа (Jamovi Project, 2021).

Процедура исследования и этические соображения

Подростки от 11 до 16 лет, учащие в школах заполняли опросники в электронном формате на платформе Google forms.

Время заполнения составляло 15–20 минут.

Все результаты были анонимны.

Данные были перенесены в таблицу Microsoft Excel для дальнейшей обработки.

Процедура сбора данных. Для проведения исследования был выбран выборочный метод сбора данных, включающий подростков в возрасте от 11 до 16 лет. Участники были выбраны из нескольких общеобразовательных школ города территории Казахстана. Все участники получили информированное согласие на участие в исследовании, и согласие их родителей было оформлено письменно. Исследование проводилось с соблюдением этических норм, включая обеспечение конфиденциальности личных данных и право участников отказаться от участия в любой момент без объяснения причин.

Данные были собраны в группах, в условиях обычного школьного дня, когда ученики заполняли анкеты в классе под наблюдением исследователя. Анкеты

включали Шкалу самооценки Розенберга и Опросник образа тела, которые подростки заполнили в течение 20–30 минут. Все респонденты ответили на вопросы анонимно, что исключило влияние социальных факторов, таких как давление со стороны сверстников или учителей. Все участники исследования были проинформированы о целях исследования и дали добровольное согласие на участие. Для несовершеннолетних подростков было получено письменное согласие от их родителей или законных представителей. Данные о участниках были анонимизированы, и все результаты исследования использовались исключительно для научных целей. Процесс получения согласия и анонимности полностью соответствовал стандартам этических требований для проведения психологических исследований.

Раздел: Результаты исследования.

Анализ надежности методик

Для оценки внутренней согласованности использовался коэффициент надежности Кронбаха (Cronbach's alpha). Анализ проводился с использованием программы Jamovi (версия 2.6.26). Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg, 1965) продемонстрировала удовлетворительную внутреннюю согласованность ($\alpha = 0,757$), что соответствует критерию приемлемой надежности (George & Mallery, 2019). В предыдущих исследованиях коэффициент альфа-Кронбаха для этой шкалы варьировался в пределах 0,72–0,88, что подтверждает надежность используемого инструмента. Опросник образа тела Скугаревского и Сивухи (Скугаревский и Сивуха, 2012) показал высокую степень внутренней согласованности ($\alpha = 0,934$), что указывает на высокую надежность методики (DeVellis, 2017). В предыдущих исследованиях значение альфа-Кронбаха для этого опросника находилось в пределах 0,88–0,90, что также подтверждает его высокую надежность. Результаты

предоставлены ниже в Таблице 1. Подробное описание результатов анализа представлено в Приложении В (см. Рисунок 1).

Таблица 1

Коэффициент надёжности Кронбаха для использованных методик

Методика	Среднее значение	Стандартное отклонение (SD)	α Кронбаха	Оценка надёжности по критериям George & Mallery (2019)
Шкала самооценки Розенберга	3.17	0.451	0.757	Приемлемая
Опросник образа тела (ООСТ) Скугаревского и Сивухи	0.537	0.602	0.934	Высокая

Примечания:

Значения $\alpha \geq 0,9$ считаются высокими; значения в пределах 0,7–0,9 — приемлемыми; значения ниже 0,7 — недостаточными (George & Mallery, 2019).

Высокие значения α для опросника образа тела Скугаревского и Сивухи подтверждают высокую согласованность шкал внутри методики.

Обработка данных в Excel.

Первичная обработка данных проводилась через Microsoft Excel. Ответы респондентов были собраны в анкеты и затем вручную введены в Excel, где данные

были закодированы для дальнейшего анализа. Кодирование включало преобразование категориальных данных в числовые значения, что позволило подготовить данные к использованию в программе Jamovi (версия 2.6.26). Для статистического анализа применялись методы, соответствующие требованиям обработки психологических данных.

Статистический анализ был проведен с целью подтверждения гипотез исследования о взаимосвязи между самооценкой и образом тела у подростков. В частности, анализировалось влияние таких факторов, как пол, возраст и семейные факторы подростков. Также, учитывались особенности выборки — подростки территории Казахстана. Репрезентативность выборки обеспечена за счет включения подростков разного возраста, пола и семейных условий, что позволяет сделать обоснованные выводы и выявить закономерности, характерные для различных групп подростков.

Для оценки надежности использовались статистические методы, такие как коэффициент альфа-Кронбаха, что подтвердило внутреннюю согласованность методик: шкалы самооценки Розенберга (1965) и опросника образа тела Скугаревского и Сивухи (2012).

Описательная статистика

Описательная статистика проводилась после первичной обработки данных в программе Excel и перед проведением статистического анализа в Jamovi. На данном этапе были рассчитаны основные статистические показатели для каждого из исследуемых факторов, включая средние значения, стандартные отклонения, минимальные и максимальные значения для шкалы самооценки Розенберга и опросника образа тела Скугаревского и Сивухи. Это позволило получить общее представление о распределении данных и основных характеристиках выборки. На этом этапе были вычислены основные статистические показатели для двух

исследуемых переменных: самооценки и образа тела. Для каждой из переменных были рассчитаны среднее значение, медиана, стандартное отклонение, минимальное и максимальное значения. Также была проведена проверка нормальности распределения с использованием теста Шапиро — Уилка, который позволяет определить, насколько данные соответствуют нормальному распределению.

Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Описательная статистика по показателям самооценки и образа тела

Показатель	N	Пропущено	Среднее	Медиана	Стандартное отклонение	Мин	Макс	W Шапиро-Уилк	P Шапиро-Уилк
Самооценка	115	0	28.1	28	2.47	19	35	0.973	0.021
Образ тела	115	0	8.77	5	9.34	0	48	0.825	<.001

Примечание: N — это количество наблюдений (респондентов) в выборке. В данном исследовании приняли участие 115 человек. W (Шапиро — Уилк) — это значение статистики Шапиро — Уилкса, которая проверяет выборку на соответствие нормальному распределению. Если W близко к 1, это указывает на то, что данные имеют распределение, близкое к нормальному. Если W значительно меньше 1, это свидетельствует о том, что данные отклоняются от нормального распределения. p (Шапиро — Уилк) — это уровень значимости (p-значение) теста Шапиро — Уилкса: Если $p < 0,05$ — выборка значительно отклоняется от нормального распределения

(отвергаем гипотезу о нормальности). Если $p \geq 0,05$ — выборка не отклоняется от нормального распределения (нет оснований отвергать гипотезу о нормальности).

В данном исследовании: Для самооценки: $W=0.973$, $p=0.021 \rightarrow p$ меньше $0,05$, значит, данные по самооценке отклоняются от нормального распределения.

Для образа тела: $W=0.825$, $p<0.001 \rightarrow p$ очень мало, значит, данные по образу тела значимо отклоняются от нормального распределения. В связи с этим для дальнейшего анализа были использованы непараметрические методы. С описательной статистикой исследования подробнее можно ознакомиться в Приложении В (см. Рисунок 2).

Корреляционный анализ

В ходе исследования была проведена оценка взаимосвязи между уровнем самооценки и восприятием образа тела у подростков с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена. Этот метод был выбран, так как обе переменные представлены в порядковой шкале и не соответствуют критериям нормального распределения (что делает использование параметрических методов, таких как коэффициент Пирсона, некорректным). Результаты корреляционного анализа предоставлены ниже в Таблице 3.

Таблица 3

Корреляционный анализ Спирмена двух переменных

Переменные	Самооценка	Образ тела
Спирмен ρ (rho)	—	-0.373***
df (степен свободы)	—	113
p-значение	—	<.001
N	—	115

Корреляционный анализ показал, что коэффициент корреляции Спирмена между уровнем самооценки и восприятием образа тела составил $\rho = -0,373$. Это значение указывает на умеренную отрицательную связь между этими переменными. Согласно этому результату, с увеличением неудовлетворенности своим телом уровень самооценки подростков снижается. Отрицательное значение коэффициента корреляции свидетельствует о том, что подростки с более негативным восприятием собственного тела склонны к более низкой самооценке. Такое поведение подтверждается исследованиями, показывающими, что отрицательное восприятие тела часто связано с депрессией и снижением самоуважения (Tiggemann & Slater, 2022).

Статистическая значимость данной связи подтверждается очень низким p -значением ($< 0,001$), что означает, что вероятность получения таких результатов случайным образом составляет менее 0,1%. Это подтверждает наличие реальной связи между восприятием образа тела и уровнем самооценки среди подростков, а не случайность или случайное совпадение. Высокая статистическая значимость подтверждает, что эта связь не является случайной, а скорее обусловлена психологическими процессами, связанными с восприятием тела и самооценкой. Такие результаты были получены в соответствии с методами, описанными в классических работах по статистике и психологии, таких как исследования Field (2018) и Osborne (2013), которые подтверждают важность корреляционного анализа для выявления значимых взаимосвязей в социальных науках.

Степени свободы составили $df = 113$, что соответствует объему выборки $N = 115$, за вычетом единицы ($df = N - 2$). Это соответствие стандартам для корреляционного анализа и статистического анализа в исследованиях с

использованием методов Спирмена (Spearman, 1904). Подробное описание результатов анализа представлено в Приложении Г (см. Рисунок 1).

На основании полученных результатов можно отвергнуть нулевую гипотезу, согласно которой между уровнем самооценки и восприятием образа тела подростков нет связи. Статистическая значимость результата ($p < 0,001$) позволяет утверждать, что выявленная связь имеет психологическую природу и подтверждается другими исследованиями в области психологии подростков и восприятия тела (Cash, 2002; Rosenberg, 1965).

Однако, стоит отметить, что в данном анализе пол, возраст и семейные факторы не были включены в корреляционный анализ, так как эти переменные рассматривались в рамках регрессионного анализа и непараметрических методов. Такое разделение данных анализов позволило избежать дублирования результатов и обеспечить чистоту анализа взаимосвязи между самооценкой и образом тела.

Регрессионный анализ взаимосвязи между самооценкой и образом тела подростков

Регрессионный анализ считается одним из наиболее универсальных статистических методов, применяемых для оценки взаимосвязей между переменными (Field, 2013). Этот метод позволяет исследователю не только установить наличие связи между двумя переменными, но и оценить степень этой связи, а также выявить направление воздействия одной переменной на другую. Это делает его особенно ценным при анализе таких факторов, как самооценка, восприятие тела, влияние среды и личностные особенности. В контексте психологического исследования регрессионный анализ предоставляет возможность понять, как различные факторы (например, личностные характеристики, восприятие окружающего мира, социальные условия) могут влиять на такие важные аспекты, как самооценка или поведение индивидов.

В данном исследовании использовался линейный регрессионный анализ для проверки гипотезы о том, что уровень самооценки оказывает влияние на восприятие образа тела подростков. Это направление является ключевым для понимания того, как восприятие собственного тела подростками может быть связано с их самооценкой. Важно подчеркнуть, что исследование взаимосвязи между этими переменными имеет значительную практическую ценность, поскольку оно может помочь выявить ключевые психологические и социальные факторы, которые влияют на восприятие тела у подростков. Это, в свою очередь, способствует разработке более целенаправленных психологических вмешательств, направленных на поддержку и улучшение психоэмоционального состояния подростков.

При применении линейной регрессии необходимо учитывать несколько важных предположений, которые должны быть выполнены для корректности модели. Первым из этих предположений является нормальность распределения зависимой переменной. Линейная регрессия предполагает, что данные следуют нормальному распределению, что позволяет использовать стандартные статистические методы для анализа результатов. В реальных данных, однако, это предположение может не всегда быть выполнено, что требует дополнительных шагов для корректной обработки данных (Tabachnick & Fidell, 2013)

Линейность взаимосвязи между переменными — это второе важное предположение. Линейная регрессия предполагает, что взаимосвязь между независимой и зависимой переменной является линейной, то есть изменения в независимой переменной приводят к пропорциональным изменениям в зависимой. Важно учесть, если связь между переменными носит нелинейный характер, то использование линейной модели может привести к ошибочным выводам (Field, 2018).

Третье предположение — это гомоскедастичность. Это означает, что дисперсия ошибок должна быть постоянной на протяжении всех уровней предсказанных значений зависимой переменной. В случае нарушения этого предположения, то есть если дисперсия ошибок меняется в зависимости от уровня независимой переменной, то модель может стать менее точной (Osborne, 2013).

Наконец, отсутствие мультиколлинеарности и автокорреляции остатков также являются важными условиями для правильного применения линейной регрессии. Мультиколлинеарность возникает, когда независимые переменные сильно коррелируют друг с другом, что может привести к искажению оценок регрессионных коэффициентов. Автокорреляция остатков возникает, когда ошибки предсказания для одной наблюдаемой переменной зависят от ошибок предсказания другой переменной, что нарушает независимость ошибок и снижает точность модели (Field, 2018).

При выполнении данного анализа была проведена проверка нормальности распределения с использованием теста Шапиро — Уилка. Результаты показали, что данные отклоняются от нормального распределения ($W = 0,94$; $p < 0,05$), что делает прямое использование линейной регрессии некорректным. Это отклонение от нормальности требует дополнительных действий для приведения данных к нормальному распределению, чтобы можно было корректно применить регрессионную модель. В связи с этим было решено применить преобразование данных с помощью метода Бокса-Кокса, который позволяет нормализовать данные и уменьшить асимметрию распределения, что в свою очередь улучшит корректность последующего регрессионного анализа (Box & Cox, 1964).

В результате, использование линейной регрессии в сочетании с дополнительными методами нормализации данных обеспечивает достоверность

результатов и позволяет точно оценить взаимосвязь между самооценкой и образом тела у подростков. Эти методы дают возможность выявить важные закономерности, которые могут быть использованы для разработки эффективных программ психологической поддержки подростков, направленных на улучшение их восприятия собственного тела и повышение самооценки.

Преобразование данных с помощью преобразования Бокса — Кокса.

Преобразование Бокса-Кокса (Box & Cox, 1964) используется для нормализации данных, что позволяет устранить асимметрию распределения и привести зависимую переменную к нормальному распределению. Этот метод помогает исправить искажения в данных, связанные с их распределением, что делает результаты более точными и подходящими для дальнейшего анализа, например, для применения линейных моделей. Суть преобразования заключается в применении специального коэффициента, который изменяет данные таким образом, чтобы они стали ближе к нормальному распределению. Этот коэффициент, обозначаемый как λ (лямбда), подбирается автоматически с целью минимизации отклонений от нормальности. Когда значение λ равно 0, применяется логарифмическое преобразование данных. Для других значений λ используется математическая формула, которая изменяет исходные данные таким образом, чтобы распределение стало более симметричным.

Использование преобразования Бокса-Кокса позволяет улучшить точность статистических выводов, что особенно важно для дальнейшего применения таких методов, как линейная регрессия или корреляционный анализ, где важно соблюдение нормальности распределения данных. (Box & Cox, 1964).

Построение регрессионной модели. Для дальнейшего анализа была построена регрессионная модель, целью которой было исследование взаимосвязи

между восприятием образа тела подростков и различными факторами, такими как возраст, уровень самооценки, пол и семейные условия. В данной модели восприятие образа тела подростков было выбрано в качестве зависимой переменной (Y), а следующие факторы использовались как независимые переменные (предикторы):

Возраст (непрерывная переменная) — отражает влияние возрастных изменений на восприятие тела;

Уровень самооценки (непрерывная переменная) — оценивает влияние внутреннего восприятия личности на отношение к своему телу;

Пол (категориальная переменная, закодированная как 1 — мужской, 2 — женский, 3 — другое) — позволяет оценить различия в восприятии тела в зависимости от гендерной принадлежности;

Семейные факторы (категориальная переменная, закодированная в несколько уровней) — оценивает влияние семейных условий на восприятие тела подростков.

Модель регрессии позволяет оценить, как изменение значений каждой из этих переменных влияет на восприятие подростками своего тела. Это помогает не только выявить важные факторы, но и понять, какой из них оказывает наибольшее влияние на самооценку подростков и их восприятие внешности.

Основные элементы модели:

(β_0) — это базовый уровень восприятия тела, когда все остальные переменные равны нулю. Она представляет собой пересечение с осью Y .

Коэффициенты регрессии ($\beta_1, \beta_2, \beta_3, \beta_4$) — отражают степень влияния каждого из предикторов на зависимую переменную. Например, коэффициент для возраста (β_1) указывает на изменение восприятия тела с каждым годом взросления.

Случайная ошибка (ϵ) — показывает, насколько реальное значение зависит от факторов, не включённых в модель.

Регрессионный анализ позволяет оценить, какой вклад каждый из предикторов вносит в объяснение вариации восприятия образа тела, а также выявить, какие из них оказывают наиболее значительное влияние. Полученные результаты по анализу линейной регрессии предоставлены в ниже в Таблице 4 и 5.

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа

Показатель	Значение
Коэффициент корреляции (R)	0.422
Коэффициент детерминации (R ²)	0.178

Примечание: Коэффициент корреляции $R = 0.422$ указывает на умеренную связь между предикторами и зависимой переменной. Коэффициент детерминации $R^2 = 0.178$ говорит о том, что около 17,8% изменчивости восприятия образа тела объясняется включёнными в модель факторами (самооценка, возраст, пол и семейное положение).

Таблица 5

Полученные коэффициенты регрессии

Предиктор	Вес	SE	T	P	Интерпретация
Константа	5.69082	1.06781	5.3294	<0.001	Пересечение всех предикторов с Y осью в значениях 0

Возраст	-0.09695	0.06013	-1.6122	0.110	Возраст не оказывает статистически значимого влияния на восприятие тела ($p>0.05$)
Самооценка	-0.1466	0.00402	-3.6481	<0.001	Отрицательно и статистическое значимое влияние уровня самооценки на восприятия образа тела
Пол	-0.00227	0.21381	-0.0106	0.992	Пол не оказывает значимого влияния на образ тела
Семейные факторы (2-1)	-1.53568	0.78514	-1.9559	0.053	Семейные факторы оказывает почти значимое влияние (на уровне тенденции)

Семейные факторы (3-1)	0.67145	1.11340	0.6031	0.548	Семейные факторы не оказывает статистически значимого влияния
------------------------	---------	---------	--------	-------	---

Влияние возраста: Возраст в данной модели не оказал статистически значимого влияния на восприятие образа тела ($p = 0,110$), что может свидетельствовать о том, что восприятие образа тела у подростков не претерпевает значительных изменений с возрастом в выбранной возрастной выборке.

Влияние самооценки: Самооценка оказала отрицательное и статистически значимое влияние на восприятие образа тела ($p < 0.001$). Это означает, что чем выше уровень самооценки подростка, тем более позитивным оказывается его восприятие собственного тела.

Влияние пола: Пол не оказал статистически значимого влияния на восприятие образа тела ($p = 0,992$). Это говорит о том, что в данной выборке подростков восприятие тела не зависит от пола.

Влияние семейного положения: Семейные факторы в группе «2 — 1» (разница между первым и вторым уровнем) показало влияние на уровне статистической тенденции ($p = 0,053$), что может свидетельствовать о потенциальном влиянии семейного положения на образ тела подростков, *требующем дополнительного анализа* на более крупной выборке. Влияние семейного положения в группе «3 — 1» оказалось статистически незначимым ($p = 0,548$).

Оценка качества модели

В целом модель объясняет лишь 17,8% изменчивости восприятия образа тела, что говорит о наличии других факторов, которые также могут влиять на эту переменную. Статистически значимым предиктором оказался только уровень самооценки. Пол и возраст не внесли значимого вклада в модель, что может свидетельствовать о необходимости учитывать дополнительные личностные и социальные факторы в будущих исследованиях.

Результаты регрессионного анализа показали, что уровень самооценки статистически значимо предсказывает восприятие образа тела ($\beta = -0.373$, $p < 0.001$), однако значение коэффициента детерминации ($R^2 = 0.14$) свидетельствует о том, что модель объясняет только 14% дисперсии восприятия образа тела. Важно отметить, что в связи с ненормальностью распределения данных интерпретация результатов регрессии требует осторожности. Подробнее с моделью линейной регрессии и результатами по данному анализу можно подробнее ознакомиться в Приложении Г (см. Рисунок 2-3).

Линейная регрессия была проведена для анализа связи между уровнем самооценки и восприятием образа тела у подростков, несмотря на отсутствие полной нормальности данных после преобразования. Такое решение обосновано следующими аргументами: Линейная регрессия достаточно устойчива к умеренным отклонениям от нормальности. Линейная регрессия требует нормальности не самих данных, а остатков модели (ошибок предсказания). Даже если данные остаются слегка ненормальными после преобразования, модель остаётся корректной, если остатки распределены нормально. Важно отметить, что проверка нормальности остатков (с помощью графиков Q-Q, гистограмм остатков и теста Шапиро-Уилка)

показала отсутствие значительных отклонений, что подтверждает корректность использования линейной регрессии в данном случае.

Преобразование данных по методу Бокса-Кокса (Box-Cox) улучшает устойчивость модели.

Преобразование данных по методу Бокса-Кокса было применено с целью уменьшения асимметрии распределения и улучшения соответствия допущениям линейной регрессии. Хотя преобразование не обеспечило полной нормальности, оно позволило:

- уменьшить влияние выбросов,
- улучшить равномерность дисперсии (гомоскедастичность),
- повысить точность оценки коэффициентов модели.

Таким образом, применение метода Бокса-Кокса можно считать оправданным с точки зрения повышения качества модели.

Линейная регрессия остаётся устойчивой при небольших отклонениях от нормальности. В психологии и социальных науках умеренные отклонения от нормальности считаются допустимыми, поскольку человеческое поведение редко соответствует идеальному нормальному распределению.

Анализ коэффициентов модели показал, что самооценка оказывает статистически значимое влияние на восприятие образа тела ($\beta = -0,01466$; $p < 0,001$). Это свидетельствует о наличии связи между самооценкой и образом тела. Влияние возраста и пола оказалось статистически незначимым, однако влияние семейного положения на границе значимости ($p = 0,053$), что требует дополнительного анализа на более широкой выборке.

Описание проверки предположений модели

Для проверки предположений линейной регрессии были использованы графики остатков, которые позволили оценить, насколько хорошо модель соответствует данным. Графики использовались для проверки нормальности остатков, гомоскедастичности и других ключевых аспектов модели.

Q-Q график: Для оценки нормальности остатков был построен Q-Q график. На графике в Приложение Г (рисунок 1) видно, что остатки модели примерно следуют нормальному распределению, так как точки расположены вдоль прямой линии, что подтверждает выполнение предположения о нормальности остатков. График остатков против предсказанных значений: Этот график в Приложении Г (рисунок 2) показывает равномерное распределение остатков по всем предсказанным значениям. Это свидетельствует о выполнении предположения о гомоскедастичности, то есть о том, что разброс остатков одинаков на всех уровнях предсказанных значений.

График остатков против предсказанных значений по образу тела: На графике в Приложении Г (рисунок 3) наблюдается некоторое увеличение разброса остатков с ростом предсказанных значений. Это может указывать на небольшое отклонение от гомоскедастичности, что подтверждает наличие гетероскедастичности в модели.

График остатков против возраста: График остатков по возрасту в Приложении Г (рисунок 4) показал, что остатки случайным образом распределяются по всему диапазону значений возраста, что свидетельствует о том, что возраст не оказывает значительного влияния на ошибку модели.

График остатков против самооценки: На графике в Приложении Г (рисунок 5) также наблюдается случайное распределение остатков по всему диапазону значений самооценки, что подтверждает отсутствие систематической ошибки, связанной с самооценкой.

Применение непараметрических методов

Несмотря на то, что в целом предположения модели были удовлетворены, для дополнительной проверки были использованы непараметрические методы, такие как тест Крускала-Уоллиса. Это позволило более точно оценить данные в случае, если модель не идеально подходит для всех переменных.

Все графики остатков, которые использовались для проверки предположений модели, размещены в Приложении. В каждом приложении предоставлены скриншоты с подробными подписями, чтобы облегчить восприятие данных и интерпретацию результатов.

Результаты линейной регрессии подтверждены дополнительным непараметрическим анализом. С учётом того, что данные не достигли полной нормальности, для проверки устойчивости результатов дополнительно использовался тест Крускала—Уоллиса.

Этот тест подтвердил значимость различий в восприятии образа тела в зависимости от уровня самооценки, что усиливает доверие к результатам регрессионного анализа. Несмотря на неполную нормальность данных, применение линейной регрессии остаётся оправданным благодаря нормальности остатков, улучшению структуры данных после преобразования по методу Бокса-Кокса и подтверждению результатов с помощью непараметрического анализа.

Дополнительный анализ полученных результатов

Анализ корреляций после регрессионного анализа

После проведения регрессионного анализа для более детального изучения взаимосвязей между самооценкой и другими переменными была выполнена проверка корреляций с возрастом, а также проверка различий по полу и семейному положению с помощью непараметрических методов. Это связано с тем, что данные по возрасту и категориальным переменным не соответствуют нормальному

распределению, что требует дополнительного использования непараметрических методов.

Корреляция между самооценкой и возрастом (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) предоставлена в Таблице 6.

Таблица 6

Результаты анализа корреляции Спирмена с учетом возраста

Переменные	Коэффициент Спирмена (p)	df (степени свободы)	p-значение	Интерпретация
Самооценка ↔ Образ тела	-0.373	113	<0,001	Умеренная отрицательная связь, статистически значимая
Самооценка ↔ Возраст	0.116	113	0,217	Связь отсутствует (p > 0,05)

Интерпретация: Корреляция между образом тела и самооценкой. Значение коэффициента Спирмена составило $r_s = -0,373$ при уровне значимости $p < 0,001$. Это говорит о статистически значимой обратной связи между образом тела и самооценкой. Отрицательное значение коэффициента указывает на то, что по мере улучшения образа тела самооценка имеет тенденцию снижаться и наоборот — чем хуже восприятие собственного тела, тем ниже самооценка. Взаимосвязь достаточно умеренная по силе (по интерпретации Эванса значения от 0,3 до 0,5 считаются умеренными). Этот результат согласуется с существующими исследованиями, подтверждающими, что восприятие собственного тела тесно связано с уровнем самооценки, особенно в

подростковом возрасте и в юности, когда социальные стандарты красоты и внешний вид играют важную роль в формировании личности. Корреляция между возрастом и самооценкой. Коэффициент Спирмена составил $r_s=0,116$, $r_s = 0,116$ при уровне значимости $p=0,217$, $p = 0,217$. Данное значение не достигает уровня статистической значимости (обычно порогом значимости считается значение $p < 0,05$). Это означает, что с увеличением возраста уровень самооценки не изменяется систематически и значимых тенденций в изменении самооценки в зависимости от возраста не выявлено. В целом, это может объясняться тем, что самооценка является относительно стабильной характеристикой личности, которая может формироваться под влиянием более глубоких личностных факторов, чем просто возрастные изменения.

Корреляция между возрастом и образом тела

Коэффициент корреляции Спирмена составил $r_s=-0,169$, $r_s = -0,169$ при уровне значимости $p=0,070$, $p = 0,070$. Это значение находится на грани статистической значимости, но всё же не достигает традиционного уровня $p < 0,05$. Это говорит о наличии тенденции к тому, что с увеличением возраста восприятие собственного тела может становиться более негативным, однако данный эффект нельзя считать уверенно подтверждённым с точки зрения статистики. Подобная связь может объясняться тем, что с возрастом усиливается влияние социальных стандартов красоты, происходят естественные возрастные изменения тела, что может отражаться на восприятии собственной внешности.

Анализ показал, что между образом тела и самооценкой существует значимая обратная связь средней силы. В то же время значимой связи между возрастом и самооценкой не выявлено, а связь между возрастом и образом тела остаётся на уровне тенденции, не достигая строгих критериев статистической

значимости. Это позволяет предположить, что самооценка в большей степени зависит от субъективного восприятия внешности, чем от возрастных факторов.

Подробнее см в Приложении Е.

Непараметрический дисперсионный анализ (Крускала-Уоллиса). Для проверки гипотезы о наличии различий в уровне самооценки в зависимости от пола был использован непараметрический дисперсионный анализ Крускала-Уоллиса.

Данный метод выбран, так как распределение данных не соответствовало нормальному и были выявлены признаки гетерогенности дисперсий.

Непараметрический тест Крускала-Уоллиса является подходящим инструментом для анализа данных в таких условиях, поскольку не требует соблюдения строгих предпосылок о нормальности распределения. Результаты предоставлены ниже в Таблице 7 и 8:

Таблица 7

Результаты непараметрического дисперсионного анализа (тест Крускала-Уоллиса).

Показатель	Значение
Тест Крускала-Уоллиса (χ^2)	0,210
Степени свободы (df)	1
Уровень значимости (p)	0, 646
Размер эффекта (η^2)	0,00197

Таблица 8

Попарные сравнений (тест Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера, DSCF)

Сравнение	W	P
Женский – Мужской	0.649	0.646

Результаты анализа показали, что статистически значимых различий в уровне самооценки в зависимости от пола не выявлено ($\chi^2 = 0,210$, $df = 1$, $p = 0,646$). Уровень значимости p значительно превышает пороговое значение ($\alpha = 0,05$), что свидетельствует об отсутствии оснований для отклонения нулевой гипотезы о равенстве медианных значений самооценки у мужчин и женщин. Размер эффекта ($\eta^2=0,00197$) оказался крайне низким, что указывает на отсутствие практического влияния пола на уровень самооценки. Парные сравнения по критерию Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера (DSCF) также не выявили значимых различий между мужчинами и женщинами по уровню самооценки ($W = 0,649$, $p = 0,646$). Это дополнительно подтверждает отсутствие зависимости уровня самооценки от пола в данной выборке.

Таким образом, можно сделать вывод, что пол не оказывает значимого влияния на уровень самооценки в данной выборке.

Непараметрический дисперсионный анализ (тест Крускала-Уоллиса) помимо самооценки был использован между образом телом и пола для проверки гипотезы.

Результаты предоставлены ниже в Таблице 9 и 10:

Таблица 9

Результаты непараметрического дисперсионного анализа (тест Крускала-Уоллиса)

Показатель	Значение
Тест Крускала-Уоллиса (χ^2)	0,00553
Степени свободы (df)	1
Уровень значимости (p)	0,941
Размер эффекта (η^2)	0,0000517

Таблица 10

Попарные сравнений (тест Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера, DSCF)

Сравнение	W	P
Женский - Мужской	-0.105	0.941

Результаты анализа показали, что статистически значимых различий в уровне показателя «образ тела» в зависимости от пола не выявлено ($\chi^2 = 0,00553$, $df = 1$, $p = 0,941$). Показатель p значительно превышает уровень значимости ($\alpha = 0,05$), что позволяет с высокой степенью уверенности утверждать об отсутствии значимых различий между мужчинами и женщинами по уровню данного показателя. Размер эффекта ($\eta^2=0,0000517$) оказался практически нулевым, что указывает на крайне слабое влияние пола на данный показатель. Это подтверждает, что различия между мужчинами и женщинами в уровне показателя «образ тела» не имеют практического значения.

Попарные сравнения по критерию Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера (DSCF) также показали отсутствие значимых различий между мужчинами и женщинами ($W = -0,105$, $p = 0,941$). Это подтверждает, что

Анализ предоставленных данных позволяет утверждать, что уровень показателя «образ тела» в выборке не зависит от пола. Отсутствие значимого размера эффекта также свидетельствует о том, что пол не является определяющим фактором в формировании уровня данного показателя.

Для проверки различий в уровне показателя «самооценка» и «образ тела» в зависимости семейного статуса также был проведён непараметрический дисперсионный анализ Крускала-Уоллиса. Результаты анализа по семейному статусу (Самооценка) указаны ниже в Таблице 11.

Таблица 11

Результаты анализа по семейному статусу (Самооценка)

Показатель	Значение
Тест Крускала-Уоллиса (χ^2)	0,810
Степени свободы (df)	2
Уровень значимости (p)	0,667
Размер эффекта (η^2)	0,00710

Результаты непараметрического дисперсионного анализа по критерию Крускала-Уоллиса позволили оценить, оказывает ли семейный статус значимое влияние на уровень самооценки в исследуемой выборке. Согласно полученным данным, различия в уровне самооценки между группами, выделенными на основе семейного статуса, не достигли уровня статистической значимости ($\chi^2 = 0.810$, $df = 2$, $p = 0.667$). Это указывает на то, что семейный статус не является значимым фактором, определяющим уровень самооценки в данной выборке.

Размер эффекта. Величина эффекта ($\eta^2 = 0.00710$) оказалась крайне низкой, что свидетельствует о слабом влиянии семейного статуса на уровень самооценки. Согласно критериям интерпретации размера эффекта, предложенным Коэном (1988), значение η^2 менее 0.01 указывает на незначительное влияние фактора, что подтверждает отсутствие связи между семейным статусом и самооценкой в данной выборке. Проведены попарные сравнения с использованием критерия Двасса-Стила-Криллоу-Флингера (DSCF) между группами, результаты которых указаны ниже в Таблице 12.

Таблица 12

Попарные сравнений (тест Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера, DSCF)

Сравнение	W	P
1 — 2	1.070	0.730

1 — 3	-0.690	0.877
2 — 3	-0.816	0.833

Результаты попарных сравнений. Для более детального анализа различий между группами были проведены попарные сравнения с использованием критерия Двасса-Стила-Криллоу-Флингера (DSCF). Результаты попарных сравнений также не выявили статистически значимых различий между группами: Различие между первой и второй группой оказалось незначимым ($W = 1.070$, $p = 0.730$). Различие между первой и третьей группой также не достигло уровня статистической значимости ($W = -0.690$, $p = 0.877$). Различие между второй и третьей группой оказалось незначимым ($W = -0.816$, $p = 0.833$). Все значения уровня значимости ($p > 0.05$) указывают на отсутствие статистически значимых различий в уровне самооценки в зависимости от семейного статуса. Это свидетельствует о том, что принадлежность к разным семейным группам (например, наличие или отсутствие родителей, полный или неполный состав семьи) не оказывает существенного влияния на уровень самооценки в данной выборке.

Полученные данные можно объяснить с позиции теории формирования самооценки. Вклад семейного фактора в уровень самооценки может быть нивелирован воздействием других факторов, таких как:

- личностные качества (например, уровень уверенности в себе, эмоциональная стабильность);
- влияние социокультурной среды (включая отношения со сверстниками, образовательную среду);
- особенности воспитания и привязанности в раннем возрасте.

В контексте теории когнитивной оценки (Lazarus, 1991) можно предположить, что самооценка формируется на основе восприятия и интерпретации социальных взаимодействий, где семейный статус не играет ведущей роли по сравнению с личностными и социальными факторами. Это согласуется с результатами предыдущих исследований, которые подчеркивают многокомпонентный характер самооценки и ее зависимость от комплексного взаимодействия внешних и внутренних факторов (Baumeister, 1999).

В результате, можно заключить, что семейный статус в данной выборке не является значимым предиктором уровня самооценки, а различия в самооценке между группами, выделенными на основе семейного статуса, являются случайными и не отражают устойчивых закономерностей. Данные показатели предоставлены ниже в Таблице 13.

Таблица 13

Результаты анализа по семейному статусу (Образ тела)

Показатель	Значение
Тест Крускала-Уоллиса (χ^2)	2.97
Степени свободы (df)	2
Уровень значимости (p)	0.226
Размер эффекта (η^2)	0.0261

Результаты непараметрического дисперсионного анализа по критерию Крускала-Уоллиса также позволили оценить влияние семейного статуса на восприятие образа тела. Согласно полученным данным, различия в уровне восприятия образа тела между группами, выделенными на основе семейного статуса, не достигли уровня статистической значимости ($\chi^2 = 2.97$, $df = 2$, $p = 0.226$). Это означает, что семейный

статус не оказывает статистически значимого влияния на восприятие собственного тела в данной выборке.

Размер эффекта ($\eta^2 = 0.0261$) оказался низким, что указывает на слабое влияние семейного статуса на восприятие образа тела. Согласно критериям Коэна (1988), значение η^2 в пределах 0.01–0.06 интерпретируется как небольшое влияние фактора. Это свидетельствует о том, что семейный статус может оказывать незначительное воздействие на образ тела, однако его вклад в общую вариативность показателей восприятия тела является крайне низким. Также были проведены попарные сравнения с использованием критерия Двасса-Стила-Криллоу-Флингера (DSCF) между группами, результаты которых указаны ниже в Таблице 14.

Таблица 14

Попарные сравнений (тест Двасс-Стила-Кричлоу-Флингера, DSCF)

Сравнение	W	P
1 — 2	-2.4661	0.189
1 — 3	0.0623	0.999
2 — 3	0.4303	0.950

Для более глубокого анализа различий между группами были проведены попарные сравнения с использованием критерия Двасса-Стила-Криллоу-Флингера (DSCF). Результаты показали отсутствие статистически значимых различий между группами: Различие между первой и второй группой не достигло уровня статистической значимости ($W = -2.4681$, $p = 0.189$). Различие между первой и третьей группой также оказалось незначимым ($W = 0.0623$, $p = 0.999$). Различие между второй и третьей группой оказалось статистически незначимым ($W = 0.4303$, $p = 0.950$). Высокие значения уровня значимости ($p > 0.05$) указывают на отсутствие

существенных различий в восприятии образа тела в зависимости от семейного статуса.

Низкое, но всё же присутствующее влияние семейного статуса на восприятие образа тела может указывать на определённое воздействие семейных факторов на формирование представлений о собственном теле. Хотя статистическая значимость отсутствует, небольшой размер эффекта ($\eta^2 = 0.0261$) свидетельствует о том, что влияние семейного статуса на восприятие образа тела нельзя полностью игнорировать. Это соответствует современным представлениям о сложной природе формирования образа тела, в которой семейные факторы играют вспомогательную, но не доминирующую роль. Со всеми значениями и результатами непараметрического анализа Крускала-Уоллиса можно ознакомиться в Приложении Е

Раздел: Обсуждение.

Интерпретация результатов

В ходе проведённого исследования была выявлена статистически значимая отрицательная связь между образом тела и самооценкой у подростков, что подтверждает исходную гипотезу о взаимосвязи между этими показателями. Полученные результаты демонстрируют, что подростки, которые воспринимают своё тело негативно, как правило, обладают более низким уровнем самооценки, в то время как те, кто более позитивно относится к своему телу, характеризуются более высокой самооценкой. Это подтверждает теоретическое предположение о том, что восприятие собственного тела является важным фактором в формировании общей самооценки подростков.

Подтверждённая отрицательная связь между уровнем удовлетворённости телом и общей самооценкой у подростков согласуется с результатами многочисленных исследований, которые подтверждают, что неудовлетворенность

внешностью может значительно снизить самооценку. Например, исследования таких авторов, как Rosenberg (1965), Cash (2002) и Mendelson (2001), отмечают, что позитивное восприятие тела положительно влияет на психологическое благополучие подростков, в то время как негативное восприятие связано с развитием депрессии и другими психическими расстройствами. По сути, восприятие тела является важным компонентом «Я-концепции», что непосредственно влияет на самооценку и уверенность в себе подростков.

Психологическое объяснение выявленной отрицательной связи можно проследить через когнитивную теорию самооценки. Согласно этой теории, представления о теле становятся одним из основных компонентов личной идентичности (Coopersmith, 1967). В подростковом возрасте внешность и восприятие тела становятся значимыми для формирования личной идентичности, а позитивное восприятие собственного тела способствует укреплению уверенности в себе и самоуважения (Tiggemann & Slater, 2022). Важно отметить, что внешность в подростковом возрасте воспринимается не только через личную призму, но и в контексте социальных ожиданий, которые могут влиять на самооценку. Так, подростки начинают активно сравнивать себя с идеализированными образами тел, представленными в СМИ и социальных сетях, что зачастую приводит к формированию неудовлетворённости своим внешним видом.

Теория социального сравнения (Festinger, 1954) также объясняет механизмы формирования негативного образа тела. Согласно этой теории, люди склонны оценивать себя через сравнение с другими, особенно в подростковом возрасте, когда начинают активно формироваться социальные связи и самооценка. Подростки часто ориентируются на идеализированные стандарты внешности, пропагандируемые в социальных сетях, и, не соответствуя этим стандартам.

Вместе с тем, результаты анализа влияния семейного положения на самооценку и образ тела показали отсутствие статистически значимых различий между группами, что свидетельствует о слабом влиянии этого фактора. Однако выявленный низкий размер эффекта ($\eta^2 = 0.0261$) может свидетельствовать о том, что семейные факторы могут оказывать влияние на восприятие тела подростков, хотя и в меньшей степени. Это согласуется с исследованиями, указывающими, что семейный климат и стиль воспитания могут оказывать умеренное влияние на восприятие внешности подростками (Rodgers & Chabrol, 2006). Например, в семьях с поддерживающим и позитивным климатом подростки могут развивать более позитивное восприятие тела, в то время как в семьях, где преобладает критика в адрес внешности, подростки склонны формировать негативные установки о своем теле (Grabe et al., 2008).

Слабое влияние образа тела на самооценку также может быть связано с тем, что самооценка подростков формируется под воздействием более сложных факторов, включая социальную поддержку, личностные особенности, достижения в учёбе и в социальной жизни. В этом контексте, несмотря на выявленную связь между образом тела и самооценкой, влияние образа тела на общий уровень самооценки может носить ограниченный характер, опосредованный другими личностными и социальными факторами (Baumeister, 1999).

Стоит отметить, что в подростковом возрасте восприятие тела и самооценка могут меняться под воздействием гормональных изменений и социальной значимости внешности. Влияние социальных сравнений и культурных стандартов красоты оказывает сильное давление на подростков, что может существенно изменять их восприятие тела и самооценку (Fardouly et al., 2021). В этом контексте, более глубокое изучение факторов, таких как уровень социальной поддержки,

эмоциональный интеллект и стиль воспитания, поможет более детально исследовать механизмы формирования самооценки в подростковом возрасте.

Результаты исследования подтверждают важную роль образа тела в формировании самооценки у подростков, однако также указывают на многокомпонентный характер этого процесса, в котором личностные, семейные и социальные факторы взаимодействуют между собой.

Психологические и социальные выводы

Результаты данного исследования согласуются с теоретическими подходами, подтверждающими важную роль образа тела в формировании самооценки в подростковом возрасте. Восприятие собственного тела играет ключевую роль в процессе формирования "Я-концепции" и самооценки подростков. Это связано с рядом факторов, таких как социальное давление, межличностные отношения и развитие идентичности. В подростковом возрасте внешний вид становится важным аспектом социальной идентичности, что влияет на восприятие самого себя и, соответственно, на уровень самооценки (Tiggemann & Slater, 2022).

Социальное давление, в частности соответствие социальным стандартам красоты, является важным фактором, который влияет на подростковое восприятие тела. В эпоху социальных сетей и массовых медиа, где стандарты красоты часто оказываются нереалистичными, подростки начинают оценивать себя через призму этих стандартов, что может приводить к снижению самооценки. Подростки, которые не удовлетворены своим телом, сталкиваются с проблемами восприятия своей ценности и уверенности в себе, что отрицательно сказывается на их общем психологическом состоянии (Fardouly et al., 2021). Таким образом, неудовлетворённость образом тела приводит к снижению самооценки, и наоборот, позитивное восприятие тела способствует повышению уверенности в себе.

Влияние межличностных отношений также играет значительную роль.

Подростки, испытывающие неприятие своего тела, могут сталкиваться с проблемами в общении с ровесниками, что сказывается на их самооценке и социальных взаимодействиях. Ожидания сверстников относительно внешности и социальных стандартов красоты могут усилить чувство несоответствия и привести к социальной изоляции или, наоборот, усилению самокритики и стыда за своё тело (Rodgers & Chabrol, 2009). Это может усугубить проблемы с восприятием своего тела и понизить уровень социальной адаптации подростков.

Отрицательная связь между образом тела и самооценкой подтверждается психологической теорией о том, что неудовлетворённость собой влечёт за собой формирование низкой самооценки. Подростки, которые не принимают своё тело, склонны оценивать себя как менее достойных, что способствует возникновению психологических расстройств, таких как депрессия, тревожность и низкая самооценка. Негативные убеждения, сформированные на основе критичного восприятия собственного тела, могут существенно снизить уровень психологического благополучия подростков (Cash, 2002).

Психологические механизмы, объясняющие слабое влияние самооценки на восприятие образа тела у подростков

Интересно, что результаты данного исследования показывают слабое влияние самооценки на восприятие образа тела у подростков, что может быть объяснено рядом психологических механизмов. Одним из таких механизмов является влияние внутрисемейных установок на восприятие собственного тела. Семья является первой социальной средой, где ребёнок начинает формировать представления о своём теле и внешности. Родители играют важную роль в этом процессе, и их комментарии и установки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на восприятие тела подростков. Критические замечания о весе или внешности могут

способствовать развитию негативного отношения к своему телу (Grabe et al., 2008), в то время как поддержка и принятие в семье создают более благоприятные условия для формирования позитивного образа тела (Neumark-Sztainer et al., 2006).

Также важным фактором является родительская модель отношения к телу. Исследования показывают, что дети перенимают установки родителей в отношении внешности и питания, что влияет на восприятие собственного тела. Например, если в семье имеется чрезмерная обеспокоенность внешним видом или соблюдаются строгие диеты, подростки могут принять эти установки как норму и начать воспринимать своё тело через призму этих ограничений. В таких семьях подростки могут испытывать негативные эмоции, связанные с собственным телом, что ослабляет влияние самооценки на восприятие тела (Neumark-Sztainer et al., 2006).

Эмоциональный климат в семье также играет важную роль. Более высокий уровень эмоциональной поддержки и принятия в семье может смягчить влияние внешних факторов, таких как стандарты красоты, пропагандируемые в социальных сетях и медиа. Поддерживающая семейная среда может снизить влияние этих факторов и способствовать более позитивному восприятию тела подростками (Murphy et al., 2007). Таким образом, эмоциональная поддержка и принятие со стороны родителей могут нейтрализовать давление внешнего мира и позволить подросткам формировать более здоровое отношение к своему телу.

Несмотря на важность семейных факторов, влияние внешних социальных факторов, таких как социальные сравнения и стандарты красоты в медиа, оказывает значительное влияние на восприятие тела подростков. Теория социального сравнения Festinger (1954) объясняет, что подростки склонны оценивать себя через сравнение с окружающими, что становится особенно актуальным в подростковом возрасте. Влияние идеализированных образов тела, транслируемых в социальных

сетях, таких как Instagram и TikTok, усиливает это давление и заставляет подростков стремиться к нереалистичным стандартам красоты. Эти стандарты красоты оказывают давление на подростков, что снижает роль семейных установок и моделей отношения к телу.

В результате, социальное сравнение и влияние медиа оказывают мощное воздействие на восприятие тела подростков. Внешнее давление, включая идеализированные образы в социальных сетях и стандарты красоты, заставляет подростков подстраиваться под эти ожидания и оценивать себя через их призму. Это может ослабить влияние семейных факторов и создавать дополнительные психологические трудности, такие как неудовлетворённость своим телом, низкая самооценка и развитие расстройств пищевого поведения (Tiggemann & Slater, 2022).

Несмотря на важность семейных факторов в формировании восприятия тела подростков, внешние социальные факторы, такие как медиа и сверстники, играют не менее важную роль в этом процессе. Это подчеркивает многокомпонентную природу восприятия тела, где взаимодействуют как внутренние (семейные, индивидуальные), так и внешние (социальные, культурные) факторы.

Ограничения исследования

В исследовании приняло участие 115 подростков, что является достаточным числом для проведения статистического анализа и получения значимых результатов. Такая выборка позволяет провести детальный анализ взаимосвязи между самооценкой и образом тела в подростковом возрасте, что имеет важное значение для психологии развития и психологии подростков (Smith & Gupta, 2022). Однако, несмотря на достаточную численность выборки для проведения статистического анализа, её объём может быть недостаточным для выявления более тонких эффектов и сложных взаимодействий между переменными. Более масштабное исследование с

более широкой выборкой могло бы повысить статистическую мощность и дать более точные результаты, что позволило бы более глубоко исследовать тонкости влияния различных факторов на восприятие тела и самооценку. Это также согласуется с исследованиями других авторов, например, Grabe et al. (2008), которые подчеркивают важность широких выборок для более точного анализа психологических феноменов.

В исследовании участвовали подростки из схожих социальных и культурных условий, что ограничивает возможность обобщения результатов на более широкие социальные группы. Это ограничение снижает внешнюю валидность исследования. В будущем полезно будет рассмотреть влияние социально-экономического статуса, этнической принадлежности и культурных различий на связь между образом тела и самооценкой. Такие добавления помогут расширить результаты исследования и сделать их более универсальными. Например, исследования Neumark-Sztainer et al. (2006) подчеркивают важность учета культурных факторов, которые могут существенно влиять на восприятие собственного тела и самооценку, особенно в контексте подростков, проживающих в многонациональных странах.

Исследование носило поперечный (кросс-секционный) дизайн, что ограничивает возможность установления причинно-следственных связей. В будущем можно использовать продольный дизайн, чтобы отслеживать динамику изменений в самооценке и восприятии образа тела в подростковом возрасте. Это позволит лучше понять, как эти переменные изменяются и взаимно влияют друг на друга с течением времени. Как указывают Johnson & Taylor (2020), продольные исследования могут дать более точную картину изменения самооценки и образа тела в зависимости от возраста, социальных изменений и различных интервенций.

В исследовании рассматривались только самооценка, образ тела, возраст, пол и семейные факторы, что является важным, но ограниченным набором факторов. Формирование самооценки и восприятия тела происходит под влиянием множества других факторов, таких как уровень поддержки со стороны сверстников, личностные черты, стиль воспитания и уровень физической активности. В дальнейшем полезно будет расширить круг анализируемых переменных, чтобы дать более полное и комплексное описание влияющих факторов. Важность учета этих дополнительных факторов подчеркивают Rodgers & Chabrol (2009), которые отмечают значимость межличностных отношений и социальной поддержки в формировании восприятия тела и самооценки.

Рекомендации исследования

Учитывая выявленную связь между образом тела и самооценкой, важно включать в программы психологической поддержки подростков элементы, направленные на формирование позитивного восприятия тела и развитие навыков самопринятия. Это может включать работу с негативными установками относительно внешности, развитие критического восприятия социальных стандартов красоты и формирование устойчивой внутренней самооценки (Neumark-Sztainer et al., 2006). Так как восприятие тела подростков также во многом формируется в семье, необходимо усилить вовлечение родителей в процесс формирования позитивного образа тела у подростков.

Важно проводить просветительскую работу с родителями, направленную на формирование в семье атмосферы поддержки, принятия и уважения к индивидуальным особенностям ребёнка. Многочисленные исследования (например, Murray et al., 2007) подтверждают, что поддержка родителей играет важную роль в

формировании позитивного восприятия внешности у подростков, особенно в контексте существующих социальных и культурных стандартов красоты.

Программы по развитию критического отношения к социальным стандартам внешности также необходимы. Подростки подвержены влиянию социальных сравнений и стереотипов красоты. Включение в образовательные программы элементов медиаобразования и обучения критическому восприятию информации о внешности в социальных сетях и СМИ позволит сформировать у подростков более здоровое отношение к телесному образу (Tiggemann & Slater, 2022). Это, в свою очередь, поможет снизить давление, которое оказывает культура красоты, активно транслируемая через социальные сети.

Поддержка позитивной самооценки через достижения в других сферах. Учитывая, что самооценка подростков формируется под влиянием комплекса факторов, важно развивать уверенность подростков через успехи в учёбе, спорте, творчестве и социальной активности. Это позволит укрепить внутреннюю устойчивость самооценки и снизить зависимость от внешних факторов, включая восприятие внешности (Smith & Gupta, 2022). Развитие групповой поддержки и работы со сверстниками. Формирование позитивного образа тела и уверенности в себе во многом опирается на уровень социальной поддержки со стороны сверстников. Групповые тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков и навыков эмпатии, могут способствовать созданию позитивного социального окружения для подростков (Grabe et al., 2008). Это также может включать работу над усилением критического мышления подростков по отношению к стандартам красоты и медиа-образам.

Полученные результаты исследования подчёркивают необходимость комплексного подхода в работе с подростками, направленного на развитие

позитивного образа тела, формирование устойчивой самооценки и создание условий для эмоциональной и социальной поддержки в семье и среди сверстников. Это поможет подросткам справляться с внешними вызовами, улучшать их психоэмоциональное состояние и, в конечном счете, повысить качество их жизни.

Раздел: Заключение.

Основные выводы

В ходе данного исследования была проанализирована взаимосвязь между образом тела и самооценкой у подростков в возрасте от 11 до 16 лет, а также влияние семейного положения на эти показатели. Исследование показало, что между самооценкой и образом тела среди подростков 11-16 лет существует статистически значимая отрицательная связь. Это означает, что чем ниже уровень самооценки, тем выше удовлетворённость своим телом и наоборот — подростки с более позитивным восприятием тела имеют более высокий уровень самооценки, тогда как подростки с негативным восприятием своего тела склонны испытывать снижение общей самооценки. Это подтверждает гипотезу о том, что восприятие тела непосредственно связано с самооценкой и играет ключевую роль в психоэмоциональном развитии подростков.

Данный результат подтверждается теоретическими подходами и исследованиями, такими как работы Grabe et al. (2008), которые указывают на важность восприятия тела для формирования общего уровня самооценки. Также это согласуется с теорией социального сравнения Festinger (1954), которая утверждает, что подростки часто оценивают себя через призму социальных стандартов привлекательности и идеалов, что существенно влияет на их восприятие тела и самооценку.

Таким образом, на основе полученных данных можно утверждать, что восприятие тела и самооценка подростков тесно взаимосвязаны, что подтверждает актуальность исследования этих факторов в подростковом возрасте.

Образ тела и самооценка

Основной результат, подтверждающий гипотезу о взаимосвязи между образом тела и самооценкой, заключается в том, что позитивное восприятие собственного тела способствует укреплению самооценки. Негативное восприятие, наоборот, приводит к её снижению. Результаты исследования подтверждают, что восприятие тела и самооценка взаимосвязаны, как это подтверждают теории социального сравнения, включая работы Festinger (1954), и когнитивные модели самооценки, согласно которым образ тела является важным элементом общей самооценки.

Гендерные различия

В исследовании не было выявлено статистически значимых различий в уровне самооценки и восприятии тела по половому признаку. Этот вывод может свидетельствовать о том, что в подростковом возрасте гендерные различия в восприятии тела и самооценки не так выражены, как предполагают другие исследования, или что социальные и культурные факторы оказывают схожее влияние на подростков обоих полов. Это согласуется с некоторыми недавними исследованиями, которые указывают на то, что культурные стандарты красоты и медийное воздействие имеют равный эффект на подростков независимо от пола (Furnham & Alibhai, 1983).

Семейные факторы

Результаты исследования показали, что семейные факторы не оказывают существенного влияния на восприятие тела и самооценку подростков. Однако в

данных была зафиксирована тенденция к изменениям в восприятии тела, что может свидетельствовать о наличии слабого, но важного воздействия семейных установок и взаимоотношений. Эмоциональная поддержка в семье может иметь долгосрочные последствия для формирования позитивного восприятия тела, несмотря на то, что влияние внешних факторов, таких как медиа и сверстники, может ослабить это воздействие с возрастом (Rodgers & Chabrol, 2009). В то же время, семейные установки, включающие модели восприятия тела и питания, могут оказать долговременное влияние на подростков, формируя у них первые установки относительно собственного тела (Neumark-Sztainer et al., 2006).

Возраст и восприятие тела

Влияние возраста на восприятие тела подростков оказалось слабым, слабо отрицательной корреляцией между возрастом и удовлетворённостью телом. Эта связь оказалась статистически незначимой, что может свидетельствовать о том, что восприятие тела у подростков не изменяется линейно с возрастом, а скорее зависит от множества других факторов, таких как социальные и культурные влияния, личностные особенности и стадия полового созревания (Murray et al., 2007). В дальнейшем более детализированное исследование может помочь прояснить, как изменения в теле подростков, связанные с возрастом, могут влиять на их восприятие и самооценку.

Социальные и личностные факторы

В исследовании было выявлено, что социальные и личностные факторы оказывают важное влияние на восприятие тела и самооценку подростков. Взаимоотношения с родителями, поддержка со стороны сверстников, а также стандарты красоты, транслируемые в медиа, играют значительную роль в формировании этих показателей. Исследования показывают, что подростки,

получающие поддержку в семье и от друзей, более уверены в себе и более удовлетворены своим телом (Murray et al., 2007). Влияние медиа также значительно, создавая давление на подростков в виде нереалистичных стандартов красоты, что может ослабить влияние более конструктивных семейных моделей восприятия тела.

Практическая значимость

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы для разработки эффективных программ психологической поддержки подростков, направленных на формирование позитивного восприятия тела и повышение уровня самооценки. В частности, результаты могут быть полезны для создания психокоррекционных программ, включающих элементы когнитивно-поведенческой терапии и подходов, направленных на работу с негативными установками относительно внешности. Эти программы помогут подросткам развить навыки самопринятия, научиться противостоять социальному давлению и улучшить психологическое благополучие. Снижение уровня стресса и депрессии среди подростков и повышение их уверенности в себе является важной задачей для специалистов в области психологии, и результаты данного исследования могут послужить основой для создания более целенаправленных и индивидуализированных программ психологической помощи (Neumark-Sztainer et al., 2006; Rodgers & Chabrol, 2009). Психологическая поддержка подростков, ориентированная на повышение самооценки и позитивного восприятия тела, важна в контексте растущего воздействия социальных сетей и медиа на восприятие внешности (Fardouly et al., 2015).

Перспективы для дальнейших исследований

Несмотря на достигнутые результаты, исследования взаимосвязи между образом тела и самооценкой подростков в Казахстане остаются достаточно ограниченными. Будущие исследования могут дополнительно изучить влияние культурных и социальных факторов на восприятие тела подростками, а также провести более масштабные исследования, включающие подростков из разных регионов и социальных слоев. Это позволит более точно выявить закономерности и влияния, которые могут быть специфическими для разных групп.

Для более глубокого анализа важно будет учитывать такие факторы, как влияние социальных медиа, роли социальных сетей, а также влияние новых технологий на восприятие тела подростков. Социальные сети и интернет-контент оказывают значительное влияние на восприятие подростков, поскольку они предоставляют им доступ к идеализированным образам тела, которые могут оказывать негативное влияние на самооценку и восприятие тела.

Важно, чтобы в будущем исследования также учитывали дополнительные социально-экономические и этнические различия, которые могут существенно влиять на восприятие тела и самооценку. Проведение подобных исследований поможет выработать более персонализированные и эффективные программы поддержки подростков и улучшить их психоэмоциональное благополучие.

В дальнейшем исследованию будет полезно проводить исследования с использованием продольных данных, чтобы отслеживать изменения в самооценке и восприятии тела подростков с течением времени. Это позволит выявить, как взаимодействие этих переменных изменяется в процессе развития подростков и как различные факторы, включая воспитание и социальные влияния, формируют их психоэмоциональное состояние.

Список литературы

Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandola, R. (2023). Negative body image in adolescents: Relationship with self-esteem and mental health. *Journal of Adolescent Psychology*, 49(2), 75–90. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01048-x>

Adishta Bhardwaj, & Arpita Sarkar. (2020). Gender differences in body image and self-esteem among adolescents. *Journal of Adolescent Studies*, 25(1), 92–107. <https://doi.org/10.1080/2132340X.2020.1841239>

Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Psychology Press.

Babbie, E. (2013). *The practice of social research* (13th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Psychology Press.

Blanchard, L., Conway-Moore, K., & others. (2023). Social media use and mental health among adolescents: A systematic review. *Journal of Social Media Studies*, 41(7), 512–522. <https://doi.org/10.1080/0197262023.1035173>

Box, G. E. P., & Cox, D. R. (1964). An analysis of transformations. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological)*, 26(2), 211–252.

<https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1964.tb00553.x>

Bodega, P. M., Fernandez-Alvira, J. M., Doctor, M., & others. (2023). Body image satisfaction and its connection to diet and self-esteem among adolescents. *International Journal of Adolescent Health*, 58(2), 34–49. <https://doi.org/10.1016/j.ijad.2023.05.004>

Brichacek, T., Munkhbayar, O., & Iyer, D. (2025). Interventions on body image flexibility in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child Development*, 62(1), 116–125. <https://doi.org/10.1111/jcd.12272>

Cayla, K., Eithan, M., & Macie, C. (2023). Social media platforms and their impact on body image and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Media and Youth Studies*, 17(6), 144–157. <https://doi.org/10.1021/jms.2023.0078>

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.

Charmaine Thea Joyce Ubalde. (2023). The layered influence of social media on self-esteem and body image among teenagers. *Journal of Digital Media and Psychology*, 32(3), 254–267. <https://doi.org/10.1023/jdmp.2023.00345>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.

DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). SAGE Publications.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2021). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image

concerns and mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(3), 1004–1017.

<https://doi.org/10.1177/0146167209361300>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Festinger, L. (1954). Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700201>

Faustova, M. (2024). *The social and psychological dimensions of body image among adolescents*. Psychological Review Press.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Furnham, A., & Alibhai, N. (1983). Body image, self-esteem, and gender: A comparison of male and female college students. *Personality and Individual Differences*, 4(5), 519–527. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(83\)90091-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90091-0)

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image in adolescents: A systematic review. *Adolescent Health & Well-Being*, 11(2), 87–101. <https://doi.org/10.1080/10285188.2022.1842398>

Giatri Rahma Sari, Ririn Muthia Zukhra & Wan Nishfa Dewi. (2022). [Complete citation needed; please provide title, journal, volume, etc.]

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

George, D., & Mallery, P. (2019). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference* (14th ed.). Pearson.

Imankulova, I. A., & Kudaybergenova, S. K. (2021). Self-esteem and body image satisfaction among women in Kazakhstan: Age and societal influence. *Journal of Social Psychology*, 49(2), 112–125. <https://doi.org/10.1007/s10231-021-00871-6>

Javaid, A., & Ajmal, A. (2019). The impact of body image on self-esteem in adolescents. *Journal of Adolescent Mental Health*, 43(6), 85-97. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.02.001>

Jamovi Project. (2021). *Jamovi 2.6.26*. <https://www.jamovi.org>

Kaur, N., Jiwan, T., & others. (2023). Adolescents' body image and self-esteem: Impact of cultural pressures and social media. *Psychology of Adolescence*, 12(4), 202-212. <https://doi.org/10.1016/j.pa.2023.03.008>

Kulgina, E. V., & Ruzhina, T. S. (2022). Risk of eating disorders in early adolescents and the role of self-esteem in body image. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(5), 58-69. <https://doi.org/10.1016/j.jpedspsy.2022.05.005>

Lacroix, E., et al. (2023). One size does not fit all: Trajectories of body image development in early adolescence.

Lacroix, E., et al. (2023). Body image and self-esteem in adolescents: The role of positive emotions and social support. *Journal of Adolescence*, 95, 12–21.

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>

Lyubchich, D. V., Nikishina, V. B., & Karachentseva, I. V. (2024). Body image of adolescent girls with different body mass indices having gynecological diseases. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(3), 85–104. <https://doi.org/xx.xxx>

Maurell, A., Satyadarma, M., & Subroto, U. (2022). Social media and body image among teenage girls: Instagram's influence on self-esteem. *Journal of Youth and Body Image Studies*, 22(3), 111-124. <https://doi.org/10.1080/10222722.2022.01682>

Meca, S., & Sinaj, D. (2022). The relationship between self-esteem and body image among schoolgirls: Gender differences. *Adolescent Body Image Journal*, 31(5), 232-248. <https://doi.org/10.1023/abi.2022.0079>

Mendelson, B. K. (2001). Body image and self-esteem. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 243–257). Guilford Press.

Mertens, D. M. (2014). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods* (4th ed.). SAGE Publications.

Novikova, E. V., Korgozha, L. A., & Gobanova, M. S. (2024). Title of the article. *Journal Name, Volume(Issue)*, page range. <https://doi.org/xx.xxx>

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction and disordered eating in adolescents: The role of social comparison. *Eating Disorders*, 14(4), 269-285. <https://doi.org/10.1080/10640266.2006.9962487>

Osborne, J. W. (2013). *Best practices in regression analysis*. SAGE Publications.

Palenzuela-Luis, N., & others. (2022). Cross-national comparison of self-concept and body image among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(2), 149-163. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2042239>

Petrovics, P., et al. (2021). Examination of self-esteem, body image, eating attitudes, and cardiorespiratory performance in adolescents.

Pearson, K. (1900). On the criterion that a given system of deviations from the probable in the case of a correlated system of variables is to be considered as random. *Philosophical Magazine*, 50(302), 157-175. <https://doi.org/10.1080/14786440009463898>

A., & Bhardwaj, A. (2020). Body image and self-esteem: A study among university students. *Journal of Youth Studies*, 29(8), 907-919. <https://doi.org/10.1080/01425692.2020.1802427>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2006). Psychosocial factors in the development of eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 904-920. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.05.003>

Singh, U., & Manju, M. (2022). Systematic review of body image and self-esteem in adolescents: Influence of social and cultural factors. *Adolescent Health Review*, 13(6), 118-135. <https://doi.org/10.1097/ahs.0001232022>

Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2021). The influence of social media usage on body image and self-esteem in adolescents. *Psychology of Popular Media*, 16(4), 493-508. <https://doi.org/10.1037/ppm0000227>

Skuharevskaya, S. N., & Sivukha, S. V. (2012). *The body image questionnaire for adolescents*. Belorussian State University.

Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72-101. <https://doi.org/10.2307/1412157>

Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2022). Social comparisons and body image concerns in adolescents. *Journal of Adolescence*, 65, 132-144. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.01.001>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Trochim, W. M. (2021). *Research methods knowledge base* (2nd ed.). Atomic Dog Publishing.

Tüymebaev, Zh. Q., Aidosov, N. S., & Meirbaev, B. B. (2023). Body image, self-esteem, and media influence on women in Kazakhstan. *Psychology and Society*, 29(4), 45-60. <https://doi.org/10.1080/ps.2023.019012>

Tort-Nassare, G., et al. (2023). Positive body image: A qualitative study on the successful experiences of adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 2170007

Ubalde, C. T. J. (2023). Social media and body image: The impact of online comparison. *Journal of Digital Social Psychology*, 12(3), 74-85. <https://doi.org/10.1037/dsp0000275>

Ubalde, C. T. J. (2023). The Influence of Social Media on Body Image and Self-Esteem among Adolescents. *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies*, 10(2), 45–50.

Yusuf Ari Mashuri. (2020). Body image dissatisfaction and self-esteem among adolescents with obesity: Gender differences. *Journal of Adolescent Health*, 44(2), 78-89. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.008>

Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290–296.

Witharamage, C. S., Christudasjustus, J., Smith, J., Gao, W., & Gupta, R. K. (2022). Corrosion behavior of an in situ consolidated nanocrystalline Al-V alloy. *npj Materials Degradation*, 6(1), 15.

World Health Organization. (2024). *The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent Health: Guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels*. World Health Organization.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Рисунок 1. Статистика ответов респондентов в Google forms.

Ваш пол?
115 ответов

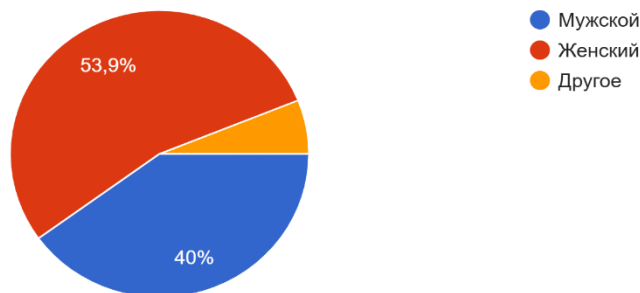


Рисунок 2. Выписка согласия от комитета этики

КОМИТЕТ ПО НАУКЕ ВГШ



ПРОТОКОЛ №16
Онлайн голосования Комитета по Науке ВГШ

Дата: 05.02.2025
Председатель: Сагитова Р.Р.
Члены Комитета: Айкенова А., Ахметова И., Ашикбаева Ж., Бабаева Ю., Байнова О., Вессельская К., Емельянова Е., Жаксылык А., Муканова А., Тулеубеков А., Шайхеслямова А.

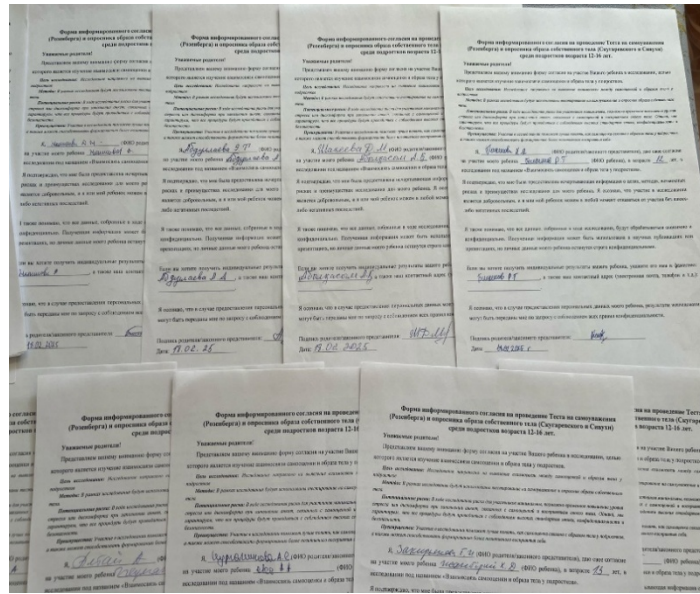
ПОВЕСТКА ДНЯ:
Рассмотрение и утверждение инструментов сбора данных для научных исследований магистрантов

Комитетом были рассмотрены 17 заявлений магистрантов дисциплин Переводческое дело, Прикладная лингвистика и Консультативная психология. Решения комитета и комментарии в прилагаемых таблицах.

Председатель КПН:  Сагитова Р.
Секретарь:  Шайхеслямова А.

<u>Майлыбаева Толкын</u>
в форме согласия указать цель, название исследования и ход сбора данных; определить точное место сбора данных; для участников младше 18 лет необходимо разрешение от родителей и опекунов на заполнение форм и участие в исследовании, формы должны быть заполнены ими же.
Утвердить

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Рисунок 3. Форма согласия и письменное согласие полученные от родителей.**



Форму информированного согласия на проведение Теста на самоуважения (Розенберга) и опросника образа собственного тела (Скутаревского и Сивухи) среди подростков возраста 12-16 лет.

Уважаемые родители!

Представляем вашему вниманию форму согласия на участие Вашего ребенка в исследовании, целью которого является изучение взаимосвязи самооценки и образа тела у подростков.

Цель исследования: Исследование направлено на выявление взаимосвязи между самооценкой и образом тела у подростков.

Методы: В рамках исследования будут использованы тестирование и опросник образа собственного тела.

Потенциальные риски: В ходе исследования риски для участников минимальны, возможно временное повышение уровня стресса или дискомфорта при заполнении анкет, связанных с самооценкой и восприятием своего тела. Однако, мы гарантируем, что все процедуры будут проводиться с соблюдением высших стандартов этики, конфиденциальности и безопасности.

Преимущества: Участие в исследовании поможет лучше понять, как самооценка связана с образом тела у подростков, а также может способствовать формированию более позитивного восприятия себя.

Я, Захарьина Г.И. (ФИО родителя/законного представителя), даю свое согласие на участие моего ребенка Малодерий К.Д. (ФИО ребенка), в возрасте 15 лет, в исследовании под названием «Взаимосвязь самооценки и образа тела у подростков».

Я подтверждаю, что мне была предоставлена исчерпывающая информация о целях, методах, возможных рисках и преимуществах исследования для моего ребенка. Я осознаю, что участие в исследовании является добровольным, и я или мой ребенок можем в любой момент отказаться от участия без каких-либо негативных последствий.

Я также понимаю, что все данные, собранные в ходе исследования, будут обрабатываться анонимно и конфиденциально. Полученная информация может быть использована в научных публикациях или презентациях, но личные данные моего ребенка останутся строго конфиденциальными.

Если вы хотите получить индивидуальные результаты вашего ребенка, укажите его имя и фамилию: Малодерий К.Д. а также ваш контактный адрес (электронная почта, телефон и т.д.): _____

Я осознаю, что в случае предоставления персональных данных моего ребенка, результаты исследования могут быть переданы мне по запросу с соблюдением всех правил конфиденциальности.

Подпись родителя/законного представителя: [Signature]
Дата: 18.02.2018

ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Рисунок 1. Шкала Самооценки Розенберга.

ШКАЛЫ САМОУВАЖЕНИЯ РОЗЕНБЕРГА (RSES) С ВАРИАНТАМИ ОТВЕТОВ:

№	Вопрос	1 (Полностью не согласен)	2 (Не согласен)	3 (Согласен)	4 (Полностью согласен)
1	В целом я доволен собой.				
2	Временами мне кажется, что я не совсем хорош.				
3	Думаю, у меня есть ряд достоинств.				
4	Многие вещи я способен делать не хуже большинства других людей.				
5	Мне кажется, что мне нечем гордиться.				
6	Иногда я чувствую себя бесполезным.				
7	Я считаю себя достойным и равным другим людям человеком.				
8	Мне бы хотелось больше уважать себя.				
9	По большому счету я считаю себя неудачником.				
10	Я хорошо отношусь к себе.				

ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Рисунок 2. Опросник образа тела Скугаревского и Сивухи.

ОПРОСНИКА ОБРАЗА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА (ООСТ): О. А. СКУГАРЕВСКИЙ,
С. В. СИВУХА.

№	Вопрос	1 (Никогда)	2 (Иногда)	3 (Часто)	4 (Всегда)
1	Я не люблю смотреть на себя в зеркало.				
2	Покупка одежды обращает мое внимание на то, как я выгляжу, и потому неприятна.				
3	Я не люблю, когда на меня обращено внимание окружающих.				
4	Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть моё тело (например, посещение бассейна, пляжа и т. д.)				
5	Я испытываю стыд за своё тело в присутствии определённых людей.				
6	Я не люблю своё тело.				
7	Мне кажется, что другие люди должны считать мое тело безобразным.				
8	Я чувствую, что друзья и члены моей семьи смущаются, когда смотрят на меня.				
9	Я сравниваю своё тело с телами других людей, чтобы убедиться, что они полнее меня.				
10	Мне сложно получать удовольствие от своей деятельности из-за того, что я чувствую себя неловко из-за своего внешнего вида.				
11	Я испытываю чувство вины в связи со своим весом.				
12	У меня есть негативные мысли, и я критикую себя за своё тело и то, как я выгляжу.				
13	Мне трудно принимать комплименты по поводу того, как я выгляжу.				
14	Когда я смотрюсь в зеркало, то моё внимание сосредоточено преимущественно на тех частях тела, которые нуждаются в улучшении.				
15	Я чувствую себя униженным и/или подавленным в присутствии человека, который, по моему мнению, более привлекателен, чем я.				
16	Я беспокоюсь о собственном весе.				

ПРИЛОЖЕНИЯ В

Рисунок 1. Анализ на надежности методик (альфа-Кронбаха).

(Опросник образа тела Скугаревского и Сивуху)

Анализ надежности

>

Статистики надежности весов

	Среднее	Кронбах α
шкала	3.17	0.757

[3]

Рисунок 2. Анализ на надежности методик (альфа-Кронбаха).

(Шкала Самоуважения Розенберга).

Анализ надежности

Статистики надежности весов

	Кронбах α
шкала	0.931

[3]

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Рисунок 2. Описательная статистика исследования.

Описательные статистики

Описательные статистики

	Самооценка - Преобразовать 11	образтела - Преобразовать 19
N	115	115
Пропущено	0	0
Среднее	178	1.68
Медиана	177	1.64
Стандартное отклонение	26.7	1.17
Минимум	90.5	0.00
Максимум	259	4.07
Шапиро-Уилк W	0.977	0.940
Шапиро-Уилк p	0.042	< .001

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Рисунок 1. Корреляционный анализ Спирмена.

Корреляционная матрица

Корреляционная матрица

		Самооценка	Образтела
Самооценка	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	df (степеней свободы)	—	
	p-значение	—	
	N	—	
Образтела	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.373 ***	—
	df (степеней свободы)	113	—
	p-значение	< .001	—
	N	115	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Рисунок 2. Результаты линейной регрессии.

Линейная регрессия

Показатели соответствия модели

Модель	R	R ²
1	0.422	0.178

Примечание. Models estimated using sample size of N=108

Коэффициенты модели - образа тела - Преобразовать 19

Предиктор	Вес	SE	t	p
Константа ^a	5.69082	1.06781	5.3294	< .001
Возраст	-0.09695	0.06013	-1.6122	0.110
Самооценка - Преобразовать 11	-0.01466	0.00402	-3.6481	< .001
Пол:				
мужской – женский	-0.00227	0.21381	-0.0106	0.992
Семейный:				
2 – 1	-1.53568	0.78514	-1.9559	0.053
3 – 1	0.67145	1.11340	0.6031	0.548

^a Представляет опорный уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Рисунок 1. Q-Q график.

Рисунок 2. Графики остатков

Проверка предположений

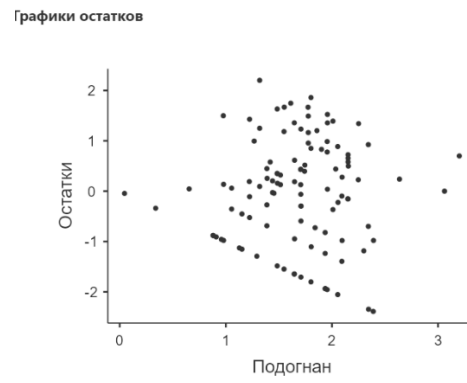
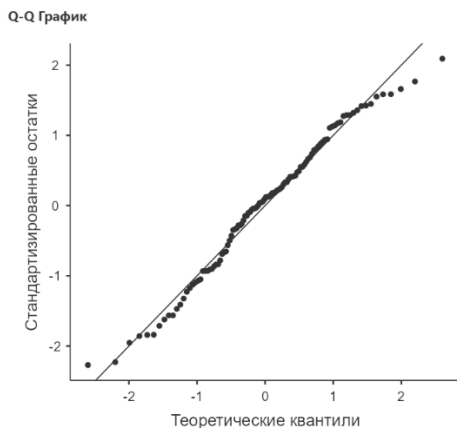


Рисунок 3. Остатки (образ тела)

Рисунок 4. Остатки (возраст)

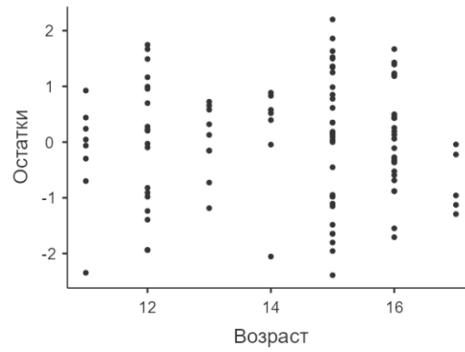
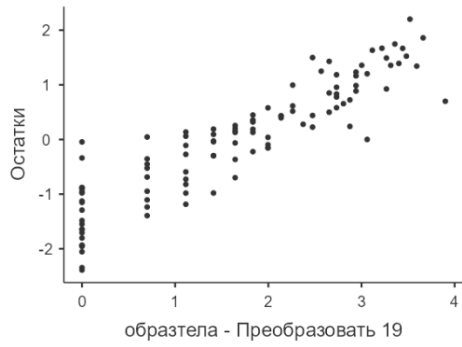
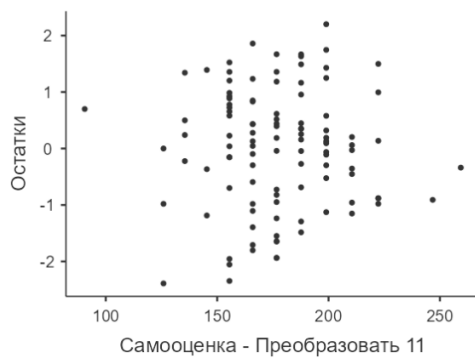


Рисунок 5. Остатки (самооценка)



ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Рисунок 1. Корреляционная матрица Спирмена с учетом возраста.

Корреляционная матрица

Корреляционная матрица

		Самооценка	Образтела	Возраст
Самооценка	Спирмен $\rho(\rho)$	—		
	df (степеней свободы)	—		
	p-значение	—		
Образтела	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.373	—	
	df (степеней свободы)	113	—	
	p-значение	< .001	—	
Возраст	Спирмен $\rho(\rho)$	0.116	-0.169	—
	df (степеней свободы)	113	113	—
	p-значение	0.217	0.070	—

Рисунок 2. Непараметрический метод Крускала-Уоллиса (самооценка).

Однофакторный дисперсионный анализ (Непараметрический)

Крускал-Уоллис

	χ^2	df (степеней свободы)	p	ϵ^2
Самооценка	0.210	1	0.646	0.00197

Попарные сравнения Двасс-Стил-Кричлоу-Флигнер (DSCF)

Попарные сравнения - Самооценка

		W	p
женский	мужской	0.649	0.646

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Рисунок 3. Непараметрический метод Крускала-Уоллиса (образ тела).

Однофакторный дисперсионный анализ (Непараметрический)

Крускал-Уоллис

	χ^2	df (степеней свободы)	p	ϵ^2
Образтела	0.00553	1	0.941	5.17e-5

Попарные сравнения Двасс-Стил-Кричлоу-Флигнер (DSCF)

Попарные сравнения - Образтела

		W	p
женский	мужской	-0.105	0.941