

**НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ОБРАЗОМ ТЕЛА КАК ОБЪЕКТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**DISSATISFACTION WITH ONE'S BODY IMAGE AS AN OBJECT OF
PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

Зюрина Софья Александровна,

бакалавр психолого-педагогических наук,

Московский педагогический государственный университет.

Zyurina Sofia Aleksandrovna,

Bachelor of Psychology and Pedagogy,

Moscow State Pedagogical University.

В статье рассматривается проблема неудовлетворённости образом собственного тела как одного из актуальных объектов психологического консультирования в условиях современного общества. Представлен анализ отечественных и зарубежных исследований, посвящённых психологическим механизмам формирования негативного отношения к собственной внешности, а также влиянию социокультурных факторов и цифровой среды на развитие неудовлетворённости образом собственного тела. Особое внимание уделяется возможностям психологического консультирования, направленного на формирование позитивного отношения к собственному телу, развитие навыков самопринятия, снижение выраженности самообъективизации и коррекцию дезадаптивных убеждений, связанных с внешностью. Сделан вывод о необходимости комплексного

консультативного сопровождения клиентов с неудовлетворённостью образом тела, учитывающего индивидуальные психологические особенности личности и влияние современной цифровой среды.

The article examines the problem of dissatisfaction with one's own body image as one of the pressing issues in psychological counseling in the context of modern society. It presents an analysis of domestic and foreign studies devoted to the psychological mechanisms underlying the formation of a negative attitude towards one's own appearance, as well as the influence of sociocultural factors and the digital environment on the development of dissatisfaction with one's own body image. Special attention is paid to the possibilities of psychological counseling aimed at fostering a positive attitude towards one's own body, developing self-acceptance skills, reducing the severity of self-objectification, and correcting maladaptive beliefs related to appearance. It has been concluded that comprehensive consultative support is needed for clients who are dissatisfied with their body image, taking into account the individual psychological characteristics of the person and the influence of the modern digital environment.

Ключевые слова: образ тела, неудовлетворённость образом тела, психологическое консультирование, телесная идентичность, самооценка, самопринятие, самообъективизация, социальное сравнение, цифровая среда, социальные сети, психологическое благополучие.

Key words: body image, dissatisfaction with body image, psychological counseling, body identity, self-esteem, self-acceptance, self-objectification, social comparison, digital environment, social media, psychological well-being.

В современных условиях проблема отношения человека к собственной внешности приобретает всё большую психологическую и социальную значимость. Высокая распространённость визуальной коммуникации, активное развитие цифровой среды и постоянная

трансляция идеализированных стандартов красоты способствуют тому, что образ собственного тела становится одним из центральных компонентов самовосприятия личности. Всё большее число людей испытывает неудовлетворённость своей внешностью, которая проявляется в негативной оценке отдельных частей тела или внешнего облика в целом, сопровождается снижением самооценки, эмоциональным неблагополучием и стремлением соответствовать социально одобряемым стандартам привлекательности. Особенно остро данная проблема проявляется среди подростков и молодых людей, для которых внешность нередко становится значимым критерием социальной успешности и принятия окружающими. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами, представленными в средствах массовой информации и социальных сетях, усиливает риск формирования негативного образа тела, самообъективизации, тревожности и нарушений пищевого поведения. В связи этим неудовлетворённость образом тела рассматривается не только как следствие социокультурного влияния, но и как самостоятельная психологическая проблема, оказывающая существенное влияние на качество жизни, межличностные отношения и психологическое благополучие личности. В последние годы интерес исследователей к данной проблематике значительно возрос. В отечественной и зарубежной психологии накоплен обширный материал, посвящённый изучению структуры образа тела, факторов его формирования, взаимосвязи с самооценкой, идентичностью и психическим здоровьем. Вместе с тем всё более актуальным становится рассмотрение неудовлетворённости образом тела не только как объекта научного исследования, но и как одной из распространённых причин обращения за психологической помощью. Практика консультирования показывает, что негативное отношение к собственной внешности нередко лежит в основе эмоциональных переживаний, трудностей самопринятия,

социальной тревожности и неадаптивных поведенческих стратегий, требующих комплексной психологической коррекции. В этих условиях возрастает значение психологического консультирования как одного из наиболее эффективных способов оказания помощи людям, испытывающим неудовлетворённость образом собственного тела. Современные консультативные подходы ориентированы не столько на изменение внешности, сколько на формирование реалистичного восприятия собственного тела, развитие самопринятия, повышение устойчивости к внешним оценкам и снижение влияния деструктивных социальных установок. Анализ существующих теоретических подходов и практических направлений психологической помощи позволяет определить наиболее эффективные стратегии консультативной работы с данной категорией клиентов. Цель статьи заключается в теоретическом анализе проблемы неудовлетворённости образом тела как объекта психологического консультирования, а также в рассмотрении основных психологических факторов её формирования и современных подходов к консультативной помощи, направленной на развитие позитивного отношения личности к собственному телу.

Неудовлетворённость образом собственного тела является одной из наиболее распространённых психологических проблем современности. Несмотря на отсутствие объективных нарушений внешности, многие люди испытывают выраженный эмоциональный дискомфорт, связанный с восприятием собственного тела, что сопровождается снижением самооценки, тревожностью, социальной неуверенностью и ухудшением качества жизни. В последние десятилетия данная проблема всё чаще рассматривается не только в рамках клинической психологии, но и как самостоятельный объект психологического консультирования, поскольку затрагивает широкий круг лиц, не имеющих психических расстройств, однако нуждающихся в психологической помощи.

Понятие образа тела было введено П. Шильдером, который определял его как субъективное представление человека о собственном теле, формирующееся под влиянием сенсорного опыта, эмоциональных переживаний и социальных взаимодействий [8]. Согласно его концепции, образ тела представляет собой динамическую систему, постоянно изменяющуюся в процессе жизнедеятельности личности. В дальнейшем представления об образе тела были существенно расширены. Современные исследователи рассматривают его как многокомпонентное психологическое образование, включающее перцептивный, когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты. Значительный вклад в изучение структуры образа тела внёс Т. Кэш, предложивший многофакторную модель, согласно которой отношение человека к собственной внешности определяется не столько объективными физическими характеристиками, сколько системой убеждений, оценок, эмоциональных реакций и моделей поведения [4]. Именно субъективная интерпретация собственного тела определяет уровень удовлетворённости внешностью и психологическое благополучие личности. Современные исследования показывают, что неудовлетворённость образом тела формируется под влиянием комплекса биологических, психологических и социальных факторов. Среди психологических детерминант особое значение имеют особенности самооценки, уровень тревожности, перфекционизм, склонность к социальному сравнению, негативные убеждения о собственной внешности и высокая зависимость самооценки от физической привлекательности. Подобные когнитивные установки делают человека более чувствительным к внешней оценке и способствуют закреплению негативного отношения к своему телу. Особую роль в формировании неудовлетворённости телом играет современная цифровая среда [2, 7, 10]. Социальные сети существенно изменили характер восприятия внешности, превратив её в объект постоянной демонстрации и

социальной оценки. Пользователи ежедневно сталкиваются с большим количеством тщательно отобранных и обработанных изображений, отражающих недостижимые стандарты красоты. Механизмы социального сравнения, описанные Л. Фестингером, в условиях цифровой среды приобретают особую интенсивность, поскольку сравнение происходит практически непрерывно и сопровождается количественной оценкой популярности посредством лайков, комментариев и подписчиков. Исследования С. Гроган, К. Томпсона, Л. Смолак, М. Тиггеманн, Р. Энгельн, Л. Вартанян и других авторов демонстрируют устойчивую взаимосвязь между интенсивным использованием социальных сетей и снижением удовлетворённости собственной внешностью [2, 7, 10]. Наиболее выраженное влияние оказывается на девушек и молодых женщин, для которых внешняя привлекательность часто становится значимым элементом самооценки и социальной идентичности. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами способствует интериоризации нереалистичных стандартов красоты, развитию самообъективизации, повышенной критичности к собственной внешности и риску формирования нарушений пищевого поведения [5, 6]. Согласно теории объективизации Б. Фредриксон и Т. Робертс, человек начинает воспринимать собственное тело преимущественно как объект внешней оценки, а не как источник субъективного опыта [7, 10]. Подобная позиция сопровождается постоянным самонаблюдением, тревогой относительно внешнего вида, снижением удовлетворённости телом и эмоционального благополучия. В психологическом консультировании данный механизм рассматривается как один из ключевых факторов поддержания негативного образа тела. Следует отметить, что неудовлетворённость внешностью далеко не всегда связана с реальными особенностями телосложения. Во многих случаях источником проблемы становятся иррациональные убеждения, негативные когнитивные схемы и

искажённое восприятие собственного тела. Именно поэтому основной задачей психологического консультирования становится не изменение внешности клиента, изменение его отношения соотвено телесности. Современные направления психологического консультирования предлагают различные подходы к работе с данной проблемой. В когнитивно-поведенческой терапии основное внимание уделяется выявлению и коррекции дисфункциональных убеждений относительно собственной внешности, снижению выраженности социального сравнения и формированию более реалистичного восприятия тела [1, 4]. Большое значение имеют техники когнитивной реструктуризации, поведенческие эксперименты, работа с избеганием и постепенное снижение зависимости самооценки от внешнего вида. В гуманистическом подходе неудовлетворённость телом рассматривается как следствие нарушения принятия себя и рассогласования между реальным и идеальным образом личности [1]. Основной целью консультирования становится развитие безусловного самопринятия, укрепление самооценности личности и формирование более гармоничного отношения к собственному телу независимо от соответствия социальным стандартам. Телесно-ориентированная психотерапия акцентирует внимание на восстановлении контакта человека с собственным телом через осознание телесных ощущений хронического мышечного напряжения и развитие способности воспринимать тело не только как объект оценки, но и как основу собственного жизненного опыта [8]. Подобная работа способствует формированию более целостной телесной идентичности и уменьшению эмоционального напряжения, связанного с внешностью. В последние годы всё большее распространение получают методы, основанные на развитии самосострадания, осознанности и позитивного образа тела [7]. Их эффективность подтверждается многочисленными исследованиями, показывающими снижение выраженности самокритики, тревожности и

неудовлетворённости внешностью при формировании более доброжелательного отношения к собственному телу. Таким образом, анализ современных исследований позволяет рассматривать неудовлетворённость образом тела как многофакторный психологический феномен, возникающий под влиянием индивидуально-личностных особенностей, социальных ожиданий и цифровой среды. Поскольку данная проблема обусловлена преимущественно субъективным восприятием собственной внешности, психологическое консультирование выступает одним из наиболее эффективных способов её преодоления. Работа психолога направлена не на изменение физических характеристик человека, а на формирование реалистичного восприятия собственного тела, развитие самопринятия, снижение зависимости самооценки от внешности и укрепление психологического благополучия личности. Неудовлетворённость образом тела относится к числу распространённых причин обращения за психологической помощью среди подростков и лиц молодого возраста [3]. Хотя данное состояние не всегда соответствует критериям клинического расстройства, оно может быть связано со снижением качества жизни, повышением уровня тревожности, депрессивной симптоматикой, нарушениями пищевого поведения и ограничением социальной активности. В связи с этим психологическое консультирование рассматривается как одно из направлений профилактики и коррекции негативного отношения к собственной внешности. Цель консультирования состоит не в изменении физических характеристик внешности, а в формировании более реалистичного, интегрированного и менее оценочно окрашенного отношения к собственному телу. Задачи психолога включают снижение зависимости самооценки от внешнего вида, развитие самопринятия, повышение устойчивости к социальному сравнению и формирование более адаптивных способов взаимодействия с цифровой средой. Одним из

основных направлений является когнитивно-поведенческий подход. В исследованиях Т. Кэша и других авторов показано, что неудовлетворенность образом тела поддерживается когнитивными искажениями, дисфункциональными убеждениями и устойчивыми негативными схемами восприятия собственной внешности. В консультировании используются процедуры выявления автоматических негативных мыслей, связанных с телом, оценки их обоснованности и формирования более реалистичных интерпретаций. Работа также направлена на снижение выраженности социального сравнения, уменьшение избегания и развитие навыков более объективной оценки собственной внешности. В рамках когнитивно-поведенческого направления применяется рационально-эмотивно-поведенческая терапия А. Эллиса [7]. В соответствии с данной моделью эмоциональные реакции определяются не самим событием, а системой убеждений, связанных с этим событием. Применительно к неудовлетворённости образом тела это означает, что психологический дискомфорт поддерживается не только восприятием внешности, но и иррациональными установками, например убеждением о необходимости соответствовать идеализированным стандартам красоты, представлением о том, что внешность определяет личностную ценность, или ожиданием постоянного одобрения со стороны окружающих. В модели ABC событие, связанное с оценкой собственной внешности или сравнением с другими, активирует когнитивные оценки, которые определяют интенсивность эмоциональной реакции. В консультировании используются методы выявления и оспаривания иррациональных убеждений, их замены на более гибкие и реалистичные установки, а также поведенческой проверки новых убеждений. Это способствует снижению тревожности, уменьшению самокритики и формированию более устойчивого отношения к собственному телу. В когнитивно-поведенческой практике используются когнитивная

реструктуризация, ведение дневника автоматических мыслей, поведенческие эксперименты, экспозиционные процедуры, упражнения с зеркалом, техники снижения частоты проверки внешности, а также работа по уменьшению компенсаторного поведения, связанного с чрезмерным использованием косметических средств, фильтров и ретуширования изображений. Гуманистический подход рассматривает неудовлетворённость образом тела как следствие недостаточного самопринятия и несоответствия между реальным и идеализированным образом Я. В клиент-центрированном консультировании создаются условия для безоценочного принятия опыта клиента, повышения уровня самоуважения и укрепления чувства собственной ценности независимо от соответствия внешности социальным стандартам. В рамках данного подхода внимание уделяется развитию эмоциональной осознанности, самопонимания и интеграции телесного опыта в структуру личности. Телесно-ориентированные методы рассматривают тело как источник сенсорного, эмоционального и поведенческого опыта. Консультативная работа направлена на восстановление контакта с телесными ощущениями, снижение хронического мышечного напряжения, развитие телесной чувствительности и повышение толерантности к физическим ощущениям. В практике используются дыхательные упражнения, техники релаксации, упражнения на осознание телесных ощущений, элементы двигательной терапии и другие методы, направленные на расширение позитивного телесного опыта. В консультировании также применяются методы, основанные на развитии осознанности и самосострадания. Эти подходы направлены на снижение выраженности самокритики, уменьшение зависимости эмоционального состояния от внешней оценки и формирование более доброжелательного отношения к себе. Практики осознанности способствуют снижению фиксации на внешности и уменьшению интенсивности негативных переживаний, связанных с

образом тела. Важным компонентом консультативной работы является психообразование. Психолог предоставляет информацию о механизмах формирования образа тела, влиянии социальных норм, цифровой среды и социальных сетей на восприятие внешности, а также об особенностях социального сравнения и самообъективизации. Понимание этих механизмов способствует формированию более критического отношения к идеализированным изображениям и снижению влияния нормативных стандартов красоты. В условиях цифровой среды консультирование может включать анализ паттернов использования социальных сетей, выявление ситуаций, усиливающих неудовлетворённость внешностью, формирование навыков осознанного потребления цифрового контента и ограничение контакта с ресурсами, которые усиливают негативную оценку собственного тела. Дополнительно может развиваться цифровая грамотность, необходимая для критической оценки отредактированных изображений и понимания механизмов производства визуального контента. При выраженной неудовлетворённости образом тела консультативная работа может быть связана с профилактикой нарушений пищевого поведения. В этом случае внимание уделяется снижению перфекционистских установок, уменьшению жёстких требований к собственной внешности, формированию более адаптивных способов заботы о теле и укреплению устойчивых представлений о собственной ценности. Следовательно, психологическое консультирование при неудовлетворённости образом тела включает ряд теоретически и эмпирически обоснованных подходов и методов. Их применение направлено на изменение дисфункциональных убеждений, снижение зависимости самооценки от внешности, развитие самопринятия и повышение психологической адаптации личности.

Неудовлетворённость образом тела представляет собой актуальную психологическую проблему, приобретающую особую значимость в

условиях современной цифровой среды. Анализ научной литературы показал, что отношение человека к собственной внешности формируется под влиянием комплекса биологических, психологических и социокультурных факторов, среди которых особую роль играют социальное сравнение, интериоризация стандартов красоты, особенности самооценки и постоянное воздействие визуального контента социальных сетей. При этом решающее значение имеют не объективные особенности внешности, а субъективное восприятие собственного тела и его место в структуре самосознания личности. Проведённый теоретический анализ свидетельствует о том, что психологическое консультирование является одним из наиболее эффективных направлений психологической помощи при неудовлетворённости образом тела. Современные консультативные подходы ориентированы не на изменение внешности клиента, а на трансформацию его отношения к собственной телесности посредством коррекции дисфункциональных убеждений, развития самопринятия, снижения выраженности социального сравнения и формирования более устойчивой самооценки. Наибольшую эффективность демонстрируют интегративные модели, сочетающие когнитивно-поведенческий, гуманистический и телесно-ориентированный подходы, а также методы, основанные на развитии осознанности, самосострадания и цифровой грамотности. Неудовлетворённость образом тела следует рассматривать не только как следствие индивидуальных психологических особенностей, но и как результат влияния современных социокультурных условий, прежде всего цифровой среды. Это обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования консультативных программ, ориентированных на формирование позитивного образа тела, развитие психологической устойчивости к внешним оценкам и профилактику негативных последствий цифрового взаимодействия. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и эмпирическая оценка

комплексных моделей психологического консультирования, учитывающих особенности формирования образа тела в условиях активного использования социальных сетей.

Список литературы

1. Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. - СПб.: Речь, 2000. - 240 с. URL: https://vk.com/wall-27031267_62185?ysclid=msj02bqy7e740724382
2. Гроган С. Тело: понимание неудовлетворенности телом у мужчин, женщин и детей / пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2018. - 224 с. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=2407196>
3. Детюк Л. М., Кузнецова Е. С. Психологическое консультирование лиц с нарушением восприятия собственного тела // Молодой учёный. - 2026. - № 7 (610). - С. 228-230. URL: <https://moluch.ru/archive/610/133667?ysclid=msj03fjxd384536938>
4. Кэш Т. Ф. Рабочая тетрадь по образу тела: 8-ступенчатая программа, чтобы научиться нравиться себе / пер. с англ. - М.: Эксмо, 2021. - 256 с. URL: <https://www.amazon.com/Body-Image-Workbook-Eight-Step-Learning/dp/1572245468>
5. Мешкова Т. А., Дурнева М. Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. - 2013. - № 2. - С. 25-34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-neudovletvorennosti-sobstvennym-telom-v-yunosheskom-vozraste-psihologicheskie-prichiny-i-vozmozhnosti-korreksii?ysclid=msj04ofah51102952>

6. Тарханова П. М., Холмогорова А. Б. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворённости своим телом // Психологическая наука и образование. - 2011. - Т. 16, № 5. - С. 52-60. URL:
https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2011_n5/48716?ysclid=msj05414i831757854
7. Тиггеманн М. Рассмотрение позитивного образа тела в различных социальных контекстах // Body Image. - 2015. - Т. 12. - С. 1-12. URL:
https://bpb-us-w2.wpmucdn.com/u.osu.edu/dist/1/10560/files/2015/08/Tiggemann_SI-1wkqspp.pdf
8. Тостов А. Ш. Психология телесности. - М.: Смысл, 2002. - 272 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-neudovletvorennosti-sobstvennym-telom-v-yunosheskom-vozraste-psihologicheskie-prichiny-i-vozmozhnosti-korrekcii?ysclid=msj05rb0k851423406>
9. Филиппова С. А., Шелиспанская Э. В. Феномен неудовлетворённости собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции // Психолог. - 2017. - № 4. - С. 21-31. URL:
https://www.nbpublish.com/library_read_article.php?id=23273&ysclid=msj065h0l363318397
10. Tiggemann M., Zaccardo M. «Exercise to Be Fit, Not Skinny»: The Effect of Fitspiration Imagery on Women's Body Image // Body Image. - 2015. - Vol. 15. - P. 61-67. URL:
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2407216>