

Удовлетворенность образом тела у девушек 18–23 лет с различным опытом физической активности

Е. В. Шиндрикова

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Шиндрикова Е. В. Удовлетворенность образом тела у девушек 18–23 лет с различным опытом физической активности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. Т. 15. Вып. 1. С. 165–175. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2025.110>

Качество жизни и психологическое благополучие у девушек связаны с представлениями о себе, образе своего тела. Зарубежные исследования выявляют повышение уровня неудовлетворенности образом тела у девушек и женщин в последние десятилетия, а также увеличение интереса к коррекции тела различными методами. Спорт и физическая активность в числе прочего являются инструментами коррекции фигуры, веса. Целью данного исследования является сравнение представлений о собственном весе и удовлетворенности образом тела у девушек с различными уровнями физической активности: без занятий физической культурой и спортом, с систематической физической активностью в образе жизни и у профессиональных спортсменок. Выборку исследования составили 150 девушек в возрасте 18–23 лет. Психодиагностическую батарею методик составили: шкала удовлетворенности образом тела BISS, влияние образа тела на качество жизни BIQLI, «Мнение о собственной внешности» (ASI-R), шкала самооценки RSES и социально-биографическая анкета. Математическая обработка данных включила в себя описательные статистики, корреляционный анализ, однофакторный дисперсионный анализ. Результаты: спортсменки из технико-эстетических видов спорта чаще других девушек имеют искаженное представление о собственном весе: оценивают свой вес как больший, при этом индекс массы тела (ИМТ) данной группы минимальный относительно групп сравнения. В рамках данного исследования у всех девушек 18–23 лет выявлена взаимосвязь между удовлетворенностью образом тела и самооценкой. Выводы: у профессиональных спортсменок больше выражена мотивация изменения образа тела, при этом занятия физической культурой и спортом напрямую не связаны с повышением удовлетворенности образом тела у девушек 18–23 лет.

Ключевые слова: удовлетворенность образом тела, ИМТ, девушки, физическая активность, образ тела, самооценка.

Образ тела — многомерный конструкт, отражающий восприятие индивидом собственного тела, чувства, мысли и убеждения о собственном теле (Thompson, Schaefer, 2019). В зарубежных исследованиях отмечается наличие идеального образа тела в определенной культуре (культурный эталон образа тела), а также личный/персональный идеал собственного тела (Ridley et al., 2024). Культурный эталон образа тела, транслируемые в СМИ предпочтительные параметры тела и стандарты красоты, ассоциированные с модельной внешностью (Crossley et al., 2012), оказывают влияние на удовлетворенность образом тела (Anić et al., 2022; Jiotso et al., 2021). Многие зарубежные исследования подтверждают влияние

социокультурных факторов на самооценку индивида, в том числе снижение уровня удовлетворенности собственным образом тела при несоответствии принятым в социуме и референтных группах стандартам телосложения в старшем подростковом, юношеском периоде и у молодых людей (Cingel et al., 2022; Palenzuela-Luis et al., 2022), распространенность неудовлетворенности образом тела отмечают и в отечественных исследованиях (Копылова, 2020; Белогай, 2018). Транслируемый образ тела часто ассоциируется с ситуациями успеха, достижений, признания в социуме, что соотносится с возрастными потребностями молодых людей (Капитанова, 2022). Низкая удовлетворенность образом тела (далее — УОТ) может выступать фактором риска возникновения нарушений и расстройств пищевого поведения (далее — НПП, РПП) у индивида, сопровождающихся использованием различных способов коррекции фигуры, параметров тела, в том числе опасных для здоровья человека: значимое сокращение рациона питания, изнуряющие тренировки, использование медикаментов, хирургии (Ковальчук и др., 2021; Melissa et al., 2020; Shoraka et al., 2019). Изучение удовлетворенности образом тела, его субъективной оценки, мотивации к изменению тела у девушек является актуальным, так как указанные показатели могут оказывать существенное влияние на самооценку, психологическое благополучие, вероятность возникновения НПП и РПП.

Повышение физической активности, занятия спортом являются одним из способов изменения собственного тела. Под физической активностью (далее — ФА) в данной статье понимаются занятия физической культурой и спортом: бег, плавание, различные виды танцев, систематические занятия в спортивном или тренажерном зале, фитнес и др. (Медведкова и др., 2019). ФА является не только одним из компонентов здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья и профилактику заболеваний, связанных с избыточной массой тела (Макарова и др., 2020; Пащенко, 2017), но также выявлены взаимосвязи ФА с повышением качества жизни вследствие расширения социального взаимодействия, выработке эндорфинов в процессе занятий, повышения самооценки через улучшение навыков и умений, изменения физического Я (Anokye et al., 2012). В некоторых исследованиях отмечается повышение удовлетворенности образом тела при занятиях ФА (Homan, Tylka, 2014), в других отмечается ослабление этой связи, если ФА используется как средство изменения фигуры, снижения веса (Anić et al., 2022). Также получены данные о более низкой удовлетворенности своим телом гимнасток в подростковом возрасте по сравнению со сверстницами, не занимающимися спортом (Ветвицкая, 2021), при этом группа технико-эстетических видов спорта представляется наиболее соответствующей стандарту образа женского тела (Crossley et al., 2012; Белогай, 2018): худое, подтянутое тело, длинные ноги, «идеальные» параметры тела, низкий вес.

Таким образом, актуальность исследования определяется необходимостью конкретизации взаимосвязей между удовлетворенностью образом тела (далее — УОТ) и вовлеченностью в занятия ФА у девушек 18–23 лет.

Цель исследования — сравнительный анализ УОТ у девушек с разным опытом ФА: не занимающихся ФА, систематически занимающихся ФА, занимающихся профессиональным спортом.

Гипотеза: УОТ различается в зависимости от степени вовлеченности в занятия спортом и ФА: выше у девушек, не занимающихся ФА, ниже у профессиональных спортсменок.

Методы исследования

Для реализации цели исследования были использованы следующие методики:

- социально-биографическая анкета: возраст, рост и вес для определения ИМТ, субъективная оценка веса (самооценочное отнесение своего веса к категории: дефицит массы тела / норма / избыточный вес / ожирение);
- Шкала удовлетворенности образом тела BISS (Cash et al., 2002) в адаптации (Баранская, Татаурова, 2011), диагностирующая общую удовлетворенность респондента образом тела в настоящее время;
- методика оценки влияния образа тела на качество жизни BIQLI (Cash, Fleming, 2002) в адаптации (Баранская и др., 2008), оценивающая знак (положительное/негативное влияние) и значимость влияния образа тела на качество жизни в целом;
- опросник ASI-R «Мнение о собственной внешности» (Cash et al., 2004) в адаптации (Баранская, Татаурова, 2011), отражающий психологическое вложение во внешний вид как часть конструкта образа тела (субъективная значимость образа тела, влияние внешности на психологическое состояние индивида, желание изменения образа тела или удовлетворенность им и др.), который включает две подшкалы: самооценочной значимости внешности (Self-Evaluative Salience) и мотивационной значимости (Motivational Salience);
- Шкала самооценки RSES, разработанная М. Розенбергом (в адаптации (Золотарева, 2020)).

Выборка исследования

Выборку исследования составили 150 девушек 18–23 лет, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга по специальностям «психология» и «педагогика». В зависимости от опыта ФА и занятий спортом респонденты были разделены на три группы:

1. Студентки, в настоящее время не занимающиеся ФА постоянно.
2. Студентки, которые в настоящее время систематически занимаются ФА (фитнес, йога, стретчинг/растяжка, плавание, танцы (зумба, латиноамериканские танцы, хип-хоп), тренажерный зал, бег, аэробика) на любительском уровне и не имеют спортивного разряда.
3. Студентки, занимающиеся профессионально технико-эстетическими видами спорта (художественная гимнастика (20 чел.), танцевальный спорт (15), эстетическая гимнастика (5), спортивная аэробика (5), фигурное катание (5) и имеющие спортивные разряды: кандидат в мастера спорта, мастер спорта.

Средний возраст респондентов по всей выборке составил 19,5 лет ($234,76 \pm 1,34$ мес.): 1-я группа — 19,8 лет ($238,72 \pm 2,48$), 2-я группа — 19,25 лет ($231,12 \pm 1,99$), 3-я группа — 19,5 лет ($234,44 \pm 2,39$).

Проект исследования одобрен Этическим комитетом СПбГУ (РК № 115-03-14 от 21.06.2023).

Результаты исследования

По результатам исследования во всех группах преобладает нормативное значение ИМТ по критериям ВОЗ. Процентное распределение категорий веса (ИМТ,

ВОЗ) и категорий веса по субъективной оценке представлено на рисунке. Показатель «Субъективная оценка веса» был выявлен путем соотнесения респондентом своего веса с одной из четырех категорий, соответствующих распределению ИМТ: недостаток веса / дефицит массы тела, вес в норме, небольшой лишний вес / избыток массы тела, большой лишний вес / ожирение.

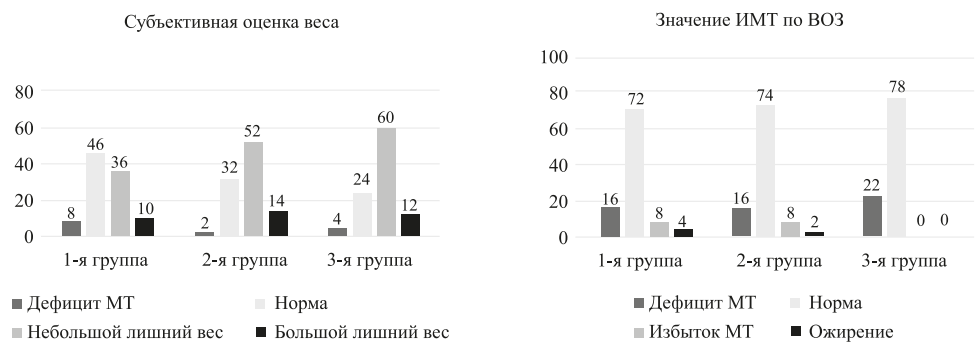


Рис. Значения ИМТ по группам по критериям ВОЗ (слева) и по субъективной оценке (справа): девушки без ФА (1-я группа), девушки с ФА (2-я группа), профессиональные спортсменки (3-я группа), МТ — масса тела, %

В группе профессиональных спортсменок отсутствуют респондентки с избыточной массой тела или ожирением, однако по субъективным оценкам у преобладающего большинства спортсменок (72 %) отмечается смещение оценки собственного веса в большую сторону, восприятие веса как лишнего, избыточного. В 1-й и 2-й группах выявлены по одному эпизоду занижения категории веса по субъективной оценке; совпадение категорий веса по объективной и субъективной оценке выявлены у половины девушек, не занимающихся ФА (52 %), у 24 % девушек, занимающихся ФА, и у 20 % спортсменок. Завышение оценки веса по субъективному критерию отмечено у 46 % девушек из 1-й группы, у 74 % девушек из 2-й группы, у 80 % девушек из 3-й группы; превышение субъективной оценки веса на 2 и более категорий выявлено у 4 % девушек из 2-й группы и 20 % девушек из группы профессиональных спортсменок.

Среднее значение ИМТ (табл. 1) в группе спортсменок ниже, чем в группе девушек, не занимающихся профессионально спортом и ФА, по результатам однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA, $F = 3,668$; $p = 0,03$). Также профессиональные спортсменки в среднем оценивают свой вес выше, по сравнению с девушками из 1-й группы (ANOVA, $F = 2,987$; $p = 0,05$).

Таблица 1. Средние значения ИМТ и субъективной оценки веса в группах сравнения

Показатель	1-я группа (нет ФА)	2-я группа (есть ФА)	3-я группа (проф. спорт)
ИМТ	21,26 ± 0,51	21,48 ± 0,41	20,03 ± 0,25
Субъективная оценка веса	2,48 ± 0,11	2,78 ± 0,1	2,8 ± 0,09

Среднее значение УОТ (BISS) во всех группах выше среднего (максимальное значение 96): наибольшая удовлетворенность образом тела выявлена в группе профессиональных спортсменок, наименьшее значение — в группе девушек, не занимающихся ФА (табл. 2), однако статистически значимых различий в группах сравнения по среднему значению в данном исследовании не выявлено.

Таблица 2. Средние значения в группах сравнения по методике BISS, опроснику BIQLI и методике ASI-R

Показатель	1-я группа (нет ФА)	2-я группа (есть ФА)	3-я группа (проф. спорт)
BISS	5,68 ± 0,21	5,87 ± 0,22	6,0 ± 0,21
BIQLI	0,35 ± 0,16	0,76 ± 0,16	0,87 ± 0,16
ASI-R	3,51 ± 0,09	3,41 ± 0,1	3,64 ± 0,08
ASI-R самооценка	3,55 ± 0,11	3,3 ± 0,12	3,44 ± 0,09
ASI-R мотивация*	3,42 ± 0,08	3,55 ± 0,11	3,92 ± 0,08
Шкала самооценки (RSES)	29,54 ± 0,8	30,82 ± 0,7	32,0 ± 0,63

Примечание: символом * отмечены критерии, по которым выявлены статистически значимые различия.

У спортсменок отсутствует взаимосвязь (коэффициент корреляции Пирсона) между ИМТ и общей удовлетворенностью образом тела (BISS), в то время как в группе девушек без ФА ($r = -0,388$, при $p = 0,005$) и с ФА ($r = -0,314$, при $p = 0,025$) взаимосвязь выявлена: чем выше ИМТ, тем ниже общая удовлетворенность образом тела. При этом чем выше категория субъективной оценки собственного веса, тем ниже общая удовлетворенность образом тела во всех группах ($p = 0,000$).

При сравнении средних значений (см. табл. 2) по методике BIQLI, соответствующих нормативному значению во всех группах, с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) выявлено различие на уровне статистической тенденции ($F = 2,859$; $p = 0,060$): все группы девушек оценивают влияние образа тела на качество жизни в целом как положительное, однако девушки, не занимающиеся ФА, оценивают влияние образа тела на качество жизни ниже по сравнению с девушками, занимающимися ФА и профессиональным спортом. При этом показатель влияния образа тела на качество жизни взаимосвязан с самооценкой у девушек-спортсменок ($r = 0,525$ при $p = 0,000$) и девушек, занимающихся ФА ($r = 0,364$ при $p = 0,009$).

Мотивация и усилия, направленные на улучшение и поддержание определенного уровня привлекательности внешности индивида (подшкала мотивации (Motivational Saliency) опросника ASI-R), у девушек-спортсменок выражены выше, чем у девушек из групп сравнения (ANOVA, $F = 8,393$; $p = 0,000$), что может быть следствием влияния специфики технико-эстетических видов спорта: учет внешности, телосложения через компоненты артистизма и эстетики в системе оценивания соревновательной программы, а также внимание тренера и самих спортсменок к весу, параметрам фигуры в рамках спортивно-тренировочного режима.

Самооценка у девушек 18–23 лет взаимосвязана с мнением о собственной внешности (компонент самооценочной значимости внешности, методика ASI-R): у девушек без ФА ($r = -0,304$ при $p = 0,032$), с систематической ФА ($r = -0,526$ при $p = 0,000$) и профессиональных спортсменок ($r = -0,315$ при $p = 0,026$). Чем ниже самооценка, тем выше значимость внешности для девушек. Высокая самооценка у девушек 18–23 лет ассоциирована с большей УОТ: у девушек без ФА ($r = 0,370$ при $p = 0,008$), с систематической ФА ($r = 0,537$ при $p = 0,000$) и профессиональных спортсменок ($r = 0,674$ при $p = 0,000$). Самооценка девушек-спортсменок выше самооценки девушек, не занимающихся ФА и спортом, на уровне статистической тенденции (ANOVA, $F = 2,983$; $p = 0,054$) по шкале самооценки RSES.

Обсуждение результатов

Во всех группах у девушек выявлено расхождение между ИМТ (физические данные (рост, вес)) и субъективной оценкой веса: субъективно оценивают свой вес как больший 46 % девушек, не занимающихся ФА, 74 % девушек, систематически занимающихся ФА, и 80 % девушек — профессиональных спортсменок. Тенденция к преувеличению веса собственного тела и отдельных частей отмечается и в других исследованиях у девушек 18 лет (Ziora-Jakutowicz et al., 2024). Важно отметить, что превышение субъективной оценки веса на две и более категорий выявлено у 4 % девушек из 2-й группы и 20 % девушек из группы профессиональных спортсменок, при этом расхождение оценки в три категории выявлено в двух случаях только у девушек из 3-й группы: по ИМТ выявлен дефицит массы тела, по субъективной оценке девушки отмечают у себя большой лишний вес (ожирение), что требует особого внимания со стороны тренера, психолога, так как является симптомом НПП и РПП, в частности анорексии (Scarpina et al., 2022). Устранение расхождения между собственной оценкой веса и ИМТ является одной из задач психотерапии при НПП и РПП (Ridley et al., 2024).

По методике удовлетворенности образом тела (BISS) среднее значение по всей выборке исследования ($5,85 \pm 0,12$) соотносится с данными девушек-студенток Университета Акрон (ср. зн. BISS = 5,7; $N = 15$, средний возраст 22,4 года) (Parsons, 2015). Однако гипотеза о большей удовлетворенности образом тела у девушек, не занимающихся ФА, в данном исследовании не подтверждена: статистически значимых различий в группах сравнения не выявлено. Отсутствие взаимосвязи между ИМТ и УОТ (BISS) у спортсменок, в отличие от групп сравнения (без ФА и с ФА) и учитывая наибольшее расхождение между объективной категоризацией тела (ИМТ) и субъективной оценкой в группе спортсменок технико-эстетических видов спорта, дает основание предположить, что субъективное восприятие своего тела, внешнего вида является более значимым для спортсменок в аспекте УОТ. Профессиональные спортсменки опираются именно на субъективную оценку, сформированную под влиянием специфики технико-эстетических видов спорта, а не на объективные данные о компонентах телесного Я (вес, телосложение, фигура), что в сочетании со стремлением корректировать вес, которое взаимосвязано с наличием негативных комментариев, оценками внешности от тренера и семьи (Шиндрикова, 2024), является риском возникновения НПП и РПП.

В данном исследовании выявлено, что девушки, не занимающиеся ФА, имеют наименьшее относительно групп сравнения значение по методике BIQLI, что не соответствует данным исследования других авторов, где получены противоположные результаты: «...женщины, приверженные спорту, имеют более низкие оценки по данному тесту, чем женщины, не занимающиеся спортом» (Белоколодов, Фельсендорфф, 2022, с. 29). Расхождение результатов может быть обусловлено более широким возрастным диапазоном выборки в вышеназванном исследовании (16–61, средний возраст 38,9 лет). Общая оценка влияния образа тела на качество жизни (BIQLI) во всех группах положительная, что соответствует результатам другого исследования по знаку, однако ниже по коэффициенту ($1,41 \pm 0,91$), где средний возраст респондентов также был выше (Храмцова и др., 2021). Результаты по методике ASI-R также соотносятся со средним значением в исследовании-адаптации данной методики ($3,53 \pm 0,55$) (Храмцова и др., 2021) и с результатами бразильского исследования по методике ASI-R, подшкала самооценки в группе девушек-моделей (3,38) и девушек — не моделей (3,42), средний возраст 22 года, где также не была выявлена статистически достоверная межгрупповая разница (Patrício et al., 2023).

Таким образом, по результатам исследования можно сформулировать следующие выводы:

1. У девушек 18–23 лет присутствует тенденция к восприятию собственного веса как большего. У девушек, вовлеченных в ФА и технико-эстетические виды спорта, это расхождение выявлено у преобладающего числа респондентов.

2. Высокие значения ИМТ у девушек 18–23 лет ассоциированы с более низкой удовлетворенностью образом тела вне зависимости от степени вовлеченности в физическую активность и спорт.

3. У спортсменок технико-эстетических видов спорта выше мотивация на изменение образа тела относительно девушек без систематической ФА и спорта.

В дальнейшем предполагается изучение особенностей образа тела у спортсменок из технико-эстетических видов спорта (личный идеал образа тела и его связь со спецификой данных видов спорта) и факторов, обуславливающих неудовлетворенность образом тела у спортсменок.

Литература

- Баранская Л. Т., Татаурова С. С. Методика исследования образа тела. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011.
- Баранская Л. Т., Ткаченко А. Е., Татаурова С. С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. 2008. № 3. С. 63–69.
- Белогай К. Н. Образ тела женщины в период ранней взрослости // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер. Педагогика, психология. 2018. № 4. С. 37–45. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2018-4-37-45>
- Белоколодов В. В., Фельсендорфф О. В. Особенности образа тела у женщин с риском аддиктивного поведения в области занятий фитнесом // Проблемы теории и практики современной психологии. Иркутск, 2022. С. 27–31.
- Ветвицкая Т. В. Отношение к себе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой // Ананьевские чтения — 2021. СПб., 2021. С. 727–728.
- Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Сер. Психология. 2020. № 2. С. 52–57.

- Капитанова Е. В. Внешний облик в структуре ценностных ориентаций молодых людей, обеспокоенных и удовлетворенных им // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2022. Т. 10, № 4 (39). С. 383–393. <https://doi.org/10.23888/humJ2022104383-393>
- Ковальчук О. В., Лазуренко Н. В., Нифонтова В. А. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения // *NOMOTHETIKA: Философия. Социология. Право*. 2021. Т. 46, № 3. С. 461–473. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473>
- Котылова А. М. Особенности самоотношения и отношения к своей внешности у студентов // *Известия высших учебных заведений. Уральский регион*. 2020. № 3. С. 56–67.
- Макарова Е. Л., Олина А. А., Падруль М. М. Оценка факторов риска развития избыточной массы тела и ожирения у женщин репродуктивного возраста // *Анализ риска здоровью*. 2020. № 2. С. 38–46. <https://doi.org/10.21668/health.risk/2020.2.04>
- Медведкова Н. И., Медведков В. Д., Зотова Т. В., Аширова О. И. Физическая активность и здоровье населения // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 3 (169). С. 201–205.
- Пащенко Л. Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // *Вестник Нижневартковского государственного университета*. 2017. № 3. С. 110–116.
- Храмцова Н. И., Заякин Ю. Ю., Плаксин С. А., Глушников А. С., Фадеева М. В. Методологические аспекты изучения образа тела у пациентов хирургического профиля // *Новости хирургии*. 2021. Т. 29, № 2. С. 154–166.
- Шиндрик Е. В. Опыт негативных оценок внешности у гимнасток 18–23 лет // *Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма*. Казань: Поволж. гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма, 2024. С. 338–340.
- Anić P., Pokrajac-Bulian A., Mohorić T. Role of sociocultural pressures and internalization of appearance ideals in the motivation for exercise // *Psychological Reports*. 2022. Vol. 125 (3). P. 1628–1647. <https://doi.org/10.1177/00332941211000659>
- Anokye N. K., Trueman P., Green C., Pavey T. G., Taylor R. S. Physical activity and health related quality of life // *BMC public health*. 2012. Vol. 12. P. 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624>
- Cash T. F., Fleming E. C., Alindogan J., Steadman L., Whitehead A. Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale // *Eating disorders*. 2002. Vol. 10 (2). P. 103–113.
- Cash T. F., Fleming E. C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory // *International Journal of eating disorders*. 2002. Vol. 31 (4). P. 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash T. F., Melnyk S. E., Hrabosky J. I. The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory // *International Journal of eating disorders*. 2004. Vol. 35 (3). P. 305–316. <https://doi.org/10.1002/eat.10264>
- Cingel D. P., Carter M. C., Krause H. V. Social media and self-esteem // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. P. 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Crossley K. L., Cornelissen P. L., Tovée M. J. What is an attractive body? Using an interactive 3D program to create the ideal body for you and your partner // *PloS one*. 2012. Vol. 7 (11). P. e50601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050601>
- Homan K. J., Tylka T. L. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image // *Body image*. 2014. Vol. 11 (2). P. 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Jiotsa B., Naccache B., Duval M., Rocher B., Grall-Bronnec M. Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18 (6). P. 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Melissa R., Lama M., Laurence K., Sylvie B., Jeanne D., Odile V., Nathalie G. Physical activity in eating disorders: a systematic review // *Nutrients*. 2020. Vol. 12 (1). P. 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- Palenzuela-Luis N., Duarte-Clímets G., Gómez-Salgado J., Rodríguez-Gómez J. A., Sánchez-Gómez M. B. International comparison of self-concept, self-perception and lifestyle in adolescents: A systematic review // *International Journal of Public Health*. 2022. Vol. 67. P. 1604954. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>

- Parsons A. C. Body image differences between university students' major of study Akron: Williams Honors College, 2015. URL: https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/172 (дата обращения: 28.08.2024).
- Patrício P. A. L., Laus M. F., Almeida S. D. S., Braga Costa T. M. Comparison of female body image between models and non-models women // *Paidéia* (Ribeirão Preto). 2023. Vol. 33. P. e3309. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3309>
- Ridley B. J., Cornelissen P. L., Maalin N., Mohamed S., Kramer R. S., McCarty K., Tovée M. J. Personal ideal, cultural ideal and optimal attractiveness: Are these constructs for body size and shape the same or different? // *Body Image*. 2024. Vol. 51. P. 101747. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101747>
- Scarpina F., Bastoni I., Villa V., Mendolicchio L., Castelnovo G., Mauro A., Sedda A. Self-perception in anorexia nervosa: when the body becomes an object // *Neuropsychologia*. 2022. Vol. 166. P. 108158. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2022.108158>
- Shoraka H., Amirkafi A., Garrusi B. Review of body image and some of contributing factors in Iranian population // *International Journal of Preventive Medicine*. 2019. Vol. 10 (1). P. 19. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_293_18
- Thompson J. K., Schaefer L. M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 198–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006>
- Ziora-Jakutowicz K. N., Palasz W., Gorczyca P., Ziora K. Self-assessment and self-perception of the body in 18-year-old girls // *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*. 2024. Vol. 29 (4). P. 237–247. <https://doi.org/10.5114/pedm.2023.133313>

Статья поступила в редакцию 23 сентября 2024 г.;
рекомендована к печати 18 ноября 2024 г.

Контактная информация:

Шиндрикova Екатерина Валерьевна — <https://orcid.org/0000-0001-6828-3906>,
e.shindrikova@spbu.ru

Satisfaction with body image in girls aged 18–23 years with various experiences of physical activity

E. V. Shindrikova

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Shindrikova E. V. Satisfaction with body image in girls aged 18–23 years with various experiences of physical activity. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2025, vol. 15, issue 1, pp. 165–175. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2025.110> (In Russian)

Quality of life and psychological well-being in women are related to self-perceptions and body image. Foreign studies reveal an increase in the level of dissatisfaction with body image among girls and women in recent decades, as well as an increase in interest in body correction by various methods. Sports and physical activity are among the tools for correcting the figure and weight. The purpose of this study is to compare perceptions of their own weight and body image satisfaction in young girls with various levels of physical activity: without physical training and sports, with systematic physical activity in the lifestyle and in professional athletes. The study sample consisted of 150 girls aged 18–23 years. The psychodiagnostic battery of techniques consisted of: the Body Image Satisfaction Scale (BISS), the influence of Body Image on the Quality of Life (BIQLI), the Appearance Schemas Inventory (ASI-R), the self-assessment scale (RSES) and a socio-biographical questionnaire. Mathematical data processing included descriptive statistics, correlation analysis, and one-factor analysis of variance.

Results: female athletes from technical-aesthetic sports more often than other women have a distorted perception of their own weight: they estimate their weight as higher, while the BMI of this group is minimal relative to the comparison groups. Within the framework of this study, a relationship between body image satisfaction and self-esteem was revealed in all girls aged 18–23. Conclusions: professional athletes are more motivated to change their body image, while physical education and sports are not directly related to increased satisfaction with body image in girls aged 18–23 years.

Keywords: body image satisfaction, BMI, girls, physical activity, body image, self-esteem.

References

- Anić, P., Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. (2022). Role of sociocultural pressures and internalization of appearance ideals in the motivation for exercise. *Psychological Reports*, 125 (3), 1628–1647. <https://doi.org/10.1177/00332941211000659>
- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G., Taylor, R. S. (2012). Physical activity and health-related quality of life. *BMC Public Health*, 12, 624. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-624>
- Baranskaya, L. T., Tataurova, S. S. (2011). *Methodology for studying body image*. Ekaterinburg, Izd-vo Ural. Universiteta Press. (In Russian)
- Baranskaya, L. T., Tkachenko, A. E., Tataurova, S. S. (2008). Adaptation of the methodology of body image research in clinical psychology. *Education and Science*, 3, 63–69. (In Russian)
- Belogai, K. N. (2018). The image of a woman's body during early adulthood. *The vector of science of Tolyatti State University. Ser. Pedagogy, Psychology*, 4, 37–45. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2018-4-37-45> (In Russian)
- Belokolodov, V. V., Felsendorff, O. V. (2022). Body image features in women at risk of addictive behavior in the field of fitness. In: *Problems of theory and practice of modern psychology* (pp. 27–31). Irkutsk. (In Russian)
- Cash, T. F., Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31 (4), 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders*, 10 (2), 103–113.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E., Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35 (3), 305–316. <https://doi.org/10.1002/eat.10264>
- Cingel, D. P., Carter, M. C., Krause, H. V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304>
- Crossley, K. L., Cornelissen, P. L., Tovée, M. J. (2012). What is an attractive body? Using an interactive 3D program to create the ideal body for you and your partner. *PloS one*, 7 (11), e50601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050601>
- Homan, K. J., Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, 11 (2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kapitanova, E. V. (2022). Appearance in the structure of value orientations of young people concerned and satisfied with it. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 10 (4 (39)), 383–393. <https://doi.org/10.23888/humJ2022104383-393> (In Russian)
- Khrantsova, N. I., Zayakin, Yu. Yu., Plaksin, S. A., Glushenkov, A. S., Fadeeva, M. V. (2021). Methodological aspects of the study of body image in surgical patients. *Surgery News*, 29 (2), 154–166. (In Russian)
- Kovalchuk, O. V., Lazurenko, N. V., Nifontova, V. A. (2021). Health-saving behavior of students: factors of formation and conditions of preservation. *NOMOTHETIKA: Philosophy. Sociology. Law*, 46 (3), 461–473. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473> (In Russian)

- Kopylova, A. M. (2020). Features of students' self-attitude and attitude to their appearance. *News of higher educational institutions. Ural region*, 3, 56–67. (In Russian)
- Makarova, E. L., Olina, A. A., Padrul, M. M. (2020). Assessment of risk factors for the development of overweight and obesity in women of reproductive age. *Health Risk Analysis*, 2, 38–46. <https://doi.org/10.21668/health.risk/20.2.04> (In Russian)
- Medvedkova, N. I., Medvedkov, V. D., Zotova, T. V., Ashirova, O. I. (2019). Physical activity and public health. *Scientific notes of PF Lesgaft University*, 3 (169), 201–205. (In Russian)
- Melissa, R., Lama, M., Laurence, K., Sylvie, B., Jeanne, D., Odile, V., Nathalie, G. (2020). Physical activity in eating disorders: A systematic review. *Nutrients*, 12 (1), 183. <https://doi.org/10.3390/nu12010183>
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clímets, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. A., Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International comparison of self-concept, self-perception, and lifestyle in adolescents: A systematic review. *International Journal of Public Health*, 67, 1604954. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>
- Parsons, A. C. (2015). *Body image differences between university students' major of study*. Akron, Williams Honors College, Available at: https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/172 (accessed: 28.08.2024).
- Pashchenko, L. G. (2017). Physical activity and motives for physical education and sports of the adult population in Russia and abroad. *Bulletin of Nizhnevartovsk State University*, 3, 110–116. (In Russian)
- Patrício, P. A. L., Laus, M. F., Almeida, S. D. S., Braga Costa, T. M. (2023). Comparison of female body image between models and non-models women. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 33, e3309. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3309>
- Ridley, B. J., Cornelissen, P. L., Maalin, N., Mohamed, S., Kramer, R. S., McCarty, K., Tovée, M. J. (2024). Personal ideal, cultural ideal and optimal attractiveness: Are these constructs for body size and shape the same or different? *Body Image*, 51, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101747>
- Scarpina, F., Bastoni, I., Villa, V., Mendolicchio, L., Castelnovo, G., Mauro, A., Sedda, A. (2022). Self-perception in anorexia nervosa: When the body becomes an object. *Neuropsychologia*, 166, 108158. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2022.108158>
- Shindrikova, E. V. (2024). The experience of negative assessments of the appearance of gymnasts aged 18–23 years. In: *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism* (pp. 338–340). Kazan, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism Press. (In Russian)
- Shoraka, H., Amirkafi, A., Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of the contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_293_18
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M. (2019). Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field. *Body Image*, 31, 198–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006>
- Vetvitskaya, T. V. (2021). Attitudes of female rhythmic gymnastics athletes toward themselves. In: *Ananiev Readings — 2021* (pp. 727–728). St. Petersburg. (In Russian)
- Ziora-Jakutowicz, K. N., Pałasz, W., Gorczyca, P., Ziora, K. (2024). Self-assessment and self-perception of the body in 18-year-old girls. *Pediatric Endocrinology Diabetes and Metabolism*, 29 (4), 237–247. <https://doi.org/10.5114/pedm.2023.133313>
- Zolotareva, A. A. (2020). Validity and reliability of the Russian version of M. Rosenberg's self-assessment scale. *Bulletin of Omsk University. Psychology Series*, 2, 52–57. (In Russian)

Received: September 23, 2024

Accepted: November 18, 2024

Author's information:

Ekaterina V. Shindrikova — <https://orcid.org/0000-0001-6828-3906>, e.shindrikova@spbu.ru