

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 140–146. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. vol. 27, № 3. pp. 140–146. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:316.6

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-140-146>

АКТИВНОСТЬ В ОМОЛОЖЕНИИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ КАК СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ СТАРЕНИЯ

Осьминина Анна Александровна, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия, annaosminina@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-4315-606X>

Аннотация. В статье представлены результаты изучения совладающего поведения женщин средней взрослости, испытывающих стресс старения. Приводятся данные об использовании копинг-стратегий различной гибкости у стареющих женщин, воспринимающих привлекательный (моложавый) внешний облик как ценность. Выявлены корреляционные связи между выбором копинг-стратегий и внешними факторами активности в омоложении женщин, постоянных клиенток эстетического медицинского центра. Эти данные связываются с полученными ранее фактами влияния применения омолаживающих манипуляций на характеристики Я-концепции (самопринятие). Методически использовано соотнесение категорий контент-анализа интервью с выбором женщинами стратегий совладания со стрессом старения и типами гибкости копинга. Результаты сопоставления данных контент-анализа интервью, наблюдения, опросников и анализа внешних/объективных факторов активности по омоложению выявили, что активность в омоложении у женщин средней взрослости является успешным, эффективным совладанием со стрессом старения, способствующим повышению самооценки, улучшению межличностного общения, увеличению удовлетворенности жизнью в целом.

Ключевые слова: внешний облик, стресс старения, совладание, гибкость совладания, внешние факторы, активность омоложения.

Для цитирования: Осьминина А.А. Активность в омоложении внешнего облика как совладание со стрессом старения у женщин средней взрослости // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 3. С. 140–146. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-140-146>

Research Article

THE OUTLOOK REJUVENATION ACTIVITY AS COPING WITH STRESS OF AGING IN MIDDLEAGED WOMEN

Anna A. Osminina, Kostroma State University, Kostroma, Russia, annaosminina@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4315-606X>

Abstract. The article is presenting the results of middle-aged women's experiencing the stress of aging coping study. The article provides data on the coping strategies of various flexibility in aging women who perceive an attractive (youthful) outlook as the value. Correlations between the choice of coping strategies and external factors of rejuvenation activity in women, regular clients of an aesthetic medical centre, have been revealed. This data is associated with the previously obtained facts of the influence of the use of anti-aging manipulations on the self-concept traits (self-acceptance). From methodological point the interplay of different data is used: the content-analysis of categories of a semi-structured interview with women with their coping with stress of aging strategies and types of coping flexibility. The results of comparing the data of content analysis, the author's longitudinal observation, questionnaires' scores and analysis of external / objective factors of rejuvenation activity helped reveal that women's rejuvenation activity is a successful, effective way of coping with the stress of aging, contributing to self-esteem enhancement, interpersonal communication improvement, life satisfaction increase in general.

Keywords: outlook, aging stress, coping, coping flexibility, external factors, rejuvenation activity.

For citation: Osminina A.A. The outlook rejuvenation activity as coping with stress of aging in middleaged women // Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021. vol. 27, № 3. pp. 140–146. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-3-140-146>

Интерес к проблемам внешнего облика, омоложения, восприятия возраста и т. п. характерен для последних десятилетий проблематики психологии развития и социальной психологии [Лабунская: 26; Сергиенко: 68; Шкурко: 82].

Ускоряющийся темп современной жизни, рост информационной, эмоциональной нагрузки и ежедневного стресса неизбежно приводит к поиску человеком все новых способов адаптации к трансформирующейся среде повседневности.

Внешний облик является одним из основных факторов индивидуальности человека, важным регулятором межличностных отношений [Лабунская: 27; Schnackenberg: 26; Diehl: 345]. Культивирование обществом потребления «идеального» внешнего облика (через влияние культурных предпочтений, социальных норм и стереотипов, установок, моды, давления масс-медиа и пр.) создает и усиливает проблему неудовлетворенности внешностью и телом, нарушения целостного, гармоничного восприятия собственной внешности личностью. Актуальным является изучение социально-психологических явлений, внутренних механизмов регуляции, приспособления личности к требованиям общества, в частности стратегий по преобразованию (омоложению) собственного внешнего облика. Люди имеют в разной степени осмысленные представления о собственном старении, на них основаны индивидуальные возрастные переживания и ожидания в разных сферах жизни. Особенно важной становится возрастная обратная связь со стороны социальной среды и в связи с существующим эйджизмом (возрастной дискриминацией) [Шкурко: 83; Diehl: 347].

Женщины в большей мере, чем мужчины, подвержены социальному давлению, связанному с идеализацией внешнего облика [Белогай: 95; Варлашкина: 6; Rozin, Fallon: 343; Schnackenberg: 34]. Женщина, достигшая возраста 40 лет, закономерно сталкивается с фактом старения лица и тела (снижается тонус, эластичность кожных покровов, появляются морщины, прогрессирует гравитационный птоз нижней трети лица, происходит набор массы тела и пр.).

Для категории женщин средней зрелости (от 40 до 60 лет), относящих привлекательный внешний облик к некоей инструментальной ценности, способствующей достижению терминальных жизненных ценностей (уверенность в себе, общественное признание, интересная работа, материально обеспеченная и продуктивная жизнь и пр.), старение воспринимается как угроза стабильной, привычной жизни, что неизбежно приводит к эмоциональному напряжению, состоянию тревожности, нарастающему стрессу [Осьминина, Крюкова 2020: 879].

Современная медицина предлагает немало терапевтических эстетических манипуляций (принятая

терминология), позволяющих замедлить скорость старения организма (различные инъекционные, физиотерапевтические процедуры). Группа женщин средней зрелости, воспринимающая молоджавый внешний облик как атрибут жизненного успеха [Kryukova, Osminina: 221], охотно и активно пользуются услугами эстетической терапии (ботулинотерапия, контурная и объемная пластика различными филлерами, лазерная терапия, радиочастотный лифтинг, нитьевое омоложение, мезотерапия, ультразвуковой SMAS-лифтинг и многое другое).

Согласно субъектному подходу, личность способна проявлять внутреннюю и внешнюю активность под влиянием окружающей среды и собственных психологических функций, способна к саморазвитию, самоопределению, самодетерминации [Рубинштейн: 34; Брушлинский: 28; Абульханова: 14; Знаков: 19; Сергиенко: 68]. Оказываясь в стрессовой ситуации (в нашем случае, сталкиваясь с нежелательными внешними возрастными признаками), женщина средней зрелости пытается минимизировать данное негативное воздействие, проявляя деятельную активность, направленную на профилактику и борьбу с видимыми признаками старения с помощью медицинских омолаживающих процедур. Такое активное сознательное, целенаправленное поведение приводит к изменению ситуации (позволяет контролировать или приспособиться к ней).

Проблема исследования – установление закономерностей, переживаемых женщинами средней зрелости, стрессов, связанных со старением, и способов совладания с ними. *Цель* данного исследования – выявить напряженность конкретных стратегий совладания со стрессом старения, их гибкость у женщин среднего возраста, отличающихся озабоченностью своим внешним обликом, в связи с активностью в омоложении.

Гипотеза: регулярное применение чувствительными к возрастным изменениям во внешнем облике женщинами средней зрелости эстетических терапевтических процедур является способом совладания, позволяющим справиться со стрессом старения.

Методы. В исследовании применялись качественные-количественные методы. Для подтверждения восприятия женщинами средней зрелости ситуации старения внешнего облика как стресса, а также уменьшения психологического напряжения вследствие применения эффективных омолаживающих медицинских процедур использовался контент-анализ полуструктурированного интервью (21 вопрос). Были получены сведения о ценности внешнего облика, его роли в установлении социальных связей, о влиянии эмоций от происходящего омоложения на межличностные отношения женщин, их профессиональную деятельность, уровень самооценки, уверенность в себе, удовлетворенность жизнью и пр.

Методики. Применялись: опросник способов совладания, ОСС – *WSCQ* Р. Лазарус и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1988) (адаптация Т.Л. Крюковой и др., 2004) [Крюкова, 2010: 39]; опросник «Самовоспринимаемая гибкость совладания со стрессом» (The self-perception of flexible coping with stress, Zimmer-Gembeck M.J., Skinner E.A. и др., 2018) (адаптация Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2020) [Екимчик, Крюкова: 147]; опросник исследования самооотношения (МИС, Пантелеев С.Р., Столин В.В., 1993); интервью о ценности внешнего облика и его влиянии на жизнедеятельность личности и его контент-анализ. Использован анализ внешних критериев – объективных статистических данных за три года: о количестве посещений центра, среднее значение посещений, количество потраченных финансовых средств, среднее значение потраченных финансовых средств, клиентский стаж у исследуемых женщин – постоянных клиенток центра – для подтверждения уровня активности в омоложении и наличия связей с другими исследуемыми переменными.

Выборка. В исследовании приняли добровольное участие 52 женщины средней зрелости, постоянные клиентки одного из эстетических центров, использующие омолаживающие медицинские манипуляции. Все женщины имеют высшее профессиональное образование; из них 65 % – состоят в отношениях с противоположным полом, 35 % – отношений с противоположным полом нет (разведена, не замужем, вдова); 60 % женщин имеют одного ребенка, 28 % – двоих детей, 10 % женщин не имеют детей, 2 % – троих детей; 47% женщин занимают руководящие должности или являются владельцами бизнеса, 46 % – служащие, 7 % – домохозяйки; проживают в областном центре ($M = 48,41$ лет; $SD = 6,13$).

Анализ ответов на вопросы полуструктурированного интервью с женщинами средней зрелости выявил высокую озабоченность сохранением привлекательности (молодости) собственного внешнего облика. Ответ на вопрос «Как часто Вы думаете о своем внешнем облике?» предлагалось проранжировать от 1-го до 5-го ранга по нарастающей значимости. 36 человек (69 % от общего числа исследуемой группы) оценили свой ответ рангом «5» и «4», то есть большая часть выборки в высокой степени сконцентрирована на внешности. Ответ на предложенный в интервью вопрос «Насколько Вас беспокоят собственный внешний облик и происходящие возрастные изменения?» оценивался интервьюируемыми от 1-го до 5-го ранга. В результате 47 человек (90 % от общего числа выборки) оценили свой ответ рангом «5» и «4». Утвердительно ответили на вопрос «Можно ли назвать данное беспокойство стрессом?» 48 человек (92 % от общей выборки). Контент-анализ интервью выявил взаимную

связь между беспокойством по поводу старения с категориями: «часто думаю о своем внешнем облике» ($r = 0,45$, $p = 0,00$); «неудовлетворенность стареющим внешним обликом» ($r = 0,49$, $p = 0,00$).

Абсолютно вся группа интервьюируемых женщин отметила, что происходящие с ними нежелательные возрастные изменения заметны окружающим.

Ранее нами установлено, что категория «преобразование внешнего облика и ценности соотношения с «идеалом» положительно связана с категорией «самопринятие» по МИС ($r = 0,30$, $p = 0,04$). Все исследуемые женщины уверены в том, что косметологические медицинские процедуры улучшают жизнь, повышают уверенность в себе, общее благополучие. Приведенные данные хорошо сочетаются с результатами, полученными ранее о качествах Я-концепции исследуемых женщин и высокой выраженности показателей: «самоуверенность», «отраженное самоотношение», «самоценность». 20 % от общего числа исследуемых женщин среднего возраста определили свой уровень самоуважения как высокий, 48 % – выше среднего, 32 % – ниже среднего [Осьминина: 385].

Факт наличия стрессовой ситуации у женщин средней зрелости, болезненно воспринимающих собственное старение, подтверждается данными интервью с клиентками медицинского эстетического центра. Как правило, они высказывают свою тревожность по поводу наличия на лице и теле признаков старения, бывают раздражительны, нервозны, испытывают страх перед будущим. Данные поведенческие признаки соответствуют стрессовой ситуации. Иногда женщины признаются, что перепробовали множество способов выглядеть моложе и привлекательнее (такие как бытовые косметические услуги, фейс-фитнес, изменение стиля одежды, прически, макияжа и пр.), но это не приносит длительного удовлетворения. Некоторые медицинские эстетические процедуры (ботулотерапия, контурное и объемное инъекционное моделирование лица, мезотерапия и пр.) имеют быстрый и долговременный омолаживающий эффект, что приносит женщинам-клиенткам положительные эмоции, удовольствие и снижает тревожность, напряженность, позволяет справляться с проблемной ситуацией.

Пытаясь эффективно справиться со стрессом старения, исследуемые женщины используют различные стратегии. В таблице 1 показаны результаты напряженности выбираемых способов совладания исследуемыми женщинами (по ОСС).

Из таблицы 1 видно, что наиболее распространенными способами совладания оказались: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы». Исследуемые женщины средней зрелости, совладают со стрессом старения,

Таблица 1

Средние значения напряженности стратегий совладания (по OCC)

Копинг-стратегии	Среднее значение (M)	Стд. отклонение (SD)
Самоконтроль	14,72	1,83
Поиск социальной поддержки	13,87	2,33
Планирование решения проблемы	13,74	1,77
Положительная переоценка	12,94	1,86
Бегство-избегание	11,79	3,18
Конфронтативный копинг	9,96	1,62
Дистанцирование	8,18	2,89
Принятие ответственности	7,35	1,85

Таблица 2

Корреляционные связи между копинг-стратегиями и внешними критериями – объективными данными активности в омоложении

Копинг-стратегии	Значения	Количество посещений мед. центра за три года	Среднее значение посещений за три года	Количество потраченных финансовых средств за три года	Ср. значения потраченных финансовых средств за три года
Дистанцирование	Корреляция Пирсона	-0,30*	-0,31*	-0,28*	-0,28*
	Знч. (2-сторон)	0,03	0,02	0,04	0,04
Принятие ответственности	Корреляция Пирсона	-0,37**	-0,37**	-0,32*	-0,32*
	Знч. (2-сторон)	0,01	0,01	0,02	0,02
Планирование решения проблемы	Корреляция Пирсона	0,37**	0,37**		
	Знч. (2-сторон)	0,01	0,01		

Примечания: ** – корреляция значима на уровне 0,01; * – корреляция значима на уровне *0,05.

контролируя свои эмоции и действия, для них также важна помощь окружающих людей (семьи, коллег и пр.). Кроме этого, они планируют собственные действия, критически анализируют сложившуюся ситуацию, направляют свои усилия на решение проблемы.

Выявлены корреляции между некоторыми способами совладания и объективными статистическими данными, свидетельствующими об активности в омоложении исследуемых женщин средней зрелости (см. табл. 2).

Копинг «Дистанцирование» отрицательно взаимосвязан с факторами активности в омоложении исследуемых женщин, т. е., отдаляясь от проблемы старения, уменьшая ее значимость, женщины становятся менее активными в омоложении собственного внешнего облика. Копинг «Принятие ответственности» также отрицательно коррелирует с факторами активности в омоложении, что свидетельствует о том, что активность в омоложении снижается при принятии женщинами ответственности на себя (возможно, применяя эстетические манипуляции, женщины делегируют ответственность на специалистов). «Планирование решения проблемы» положительно взаимосвязано с частотой посещения специалистов-эстетистов. Планируя будущие действия, анализируя ситуацию, женщины ведут себя так: предпринимают усилия, становятся активными в омоложении собственного внешнего облика. Опираясь на анализ данных полуструктуриро-

ванного интервью, а также наблюдения автора исследования во время интервьюирования (приведенных выше), можно сказать, что поведение женщин средней зрелости, связанное с активностью в омоложении собственного внешнего облика, является эффективным, успешным способом совладания со стрессом старения.

Для получения дополнительных сведений о структуре используемых исследуемыми женщинами стратегий совладания со стрессом применен «Опросник самовоспринимаемой гибкости совладания» (SFCS). Применение женщинами определенного типа гибкости совладающего поведения (гибкость/ригидность) говорит о степени субъективного затруднения при переключении способов деятельности. Ригидность свидетельствует о том, что личность не способна быстро переключаться с одной копинг-стратегии на другую в ситуации стресса, тогда как гибкость – об относительной легкости использования различных стратегий совладания.

При сравнении полученных средних значений оказалось, что женщины, клиентки медицинского эстетического центра, чаще используют ситуативный и множественный типы совладания и реже всего – ригидный тип копинга. Анализ полученных данных выявил, что женщины, активные в омоложении собственного внешнего облика, способны эффективно и гибко использовать копинг-реакции в соответ-

Средние значения выраженности типов гибкости совладания (по SFCS), описательная статистика

Типы гибкости совладания	Множественный копинг	Ситуативный копинг	Ригидный копинг
Среднее значение (M)	4,47	4,82	3,54
Стд. отклонение (SD)	0,60	0,51	0,62

ствии с возникающими стрессовыми ситуациями. Гибкость совладания позволяет им повышать сопротивляемость стрессу путем отказа от неэффективных стратегий, применяя альтернативные, успешные.

Выявлены взаимосвязи между применением исследуемыми женщинами множественного типа гибкости копинга с внешними факторами активности в омоложении: количеством посещений медицинского центра за три года ($r = 0,28$; $p = 0,04$); средним значением посещений за три года ($r = 0,28$; $p = 0,04$) (по Пирсону). Ригидный копинг отрицательно взаимосвязан с клиентским стажем ($r = -0,30$; $p = 0,03$): активно занимающиеся собой женщины имеют гибкое копинг-поведение.

Выявлена взаимосвязь (см. таблица 3) между категорией контент-анализа интервью «возрастные изменения внешнего облика как фактор стресса» и ситуативным типом гибкости копинга ($r = 0,28$; $p = 0,04$) (по Пирсону).

Выводы. Женщины, достигшие средней зрелости (40–60 лет), закономерно отмечают нарастание возрастных изменений лица и тела. Женщины, чувствительные к старению собственного внешнего облика, отношению к нему как ценности, считают данные признаки возраста (морщины, складки, снижение тургора и эластичности кожи лица и тела и пр.) нежелательными, устрашающими. Тревога по поводу присутствия видимых внешних изменений, связанных со старением, приводит к психическому напряжению, стрессу. Стремясь снизить уровень стресса, отрицательную эмоциональную нагрузку, женщины осознанно и целенаправленно применяют различные совладающие стратегии. Среди разных вариантов копинг-стратегий женщины значимо чаще выбирают «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», что в итоге выражается в активной поведенческой деятельности, направленной на использование медицинских омолаживающих внешний облик манипуляций. Причем женщины, участницы исследования, способны использовать гибкость в совладании с проблемой старения, стрессом старения (используя ситуативный и множественный типы гибкости копинга). Проведенное исследование выявило факт восприятия собственной стратегии совладания со стрессом старения (на основе контент-анализа полуструктурированного интервью, наблюдения автора во время интервью) женщинами, постоянными клиентками эстетического

медицинского центра, как успешного, эффективного совладания. Это повышает самооценку, улучшает социальные контакты и пр., что в совокупности снижает уровень стресса, увеличивает удовлетворенность жизнью. Дистанцирование и принятие ответственности парадоксально оказались копинг-стратегиями, которые реже всего применяют исследуемые женщины средней зрелости. В то же время в результате проведенного исследования выявлены взаимно значимые связи между данными способами совладания со стрессовой ситуацией старения и факторами активности омоложения. Прилагая усилия отдалиться от стрессора – тревожащей ситуации, исследуемые женщины пытаются уменьшить ее значимость, соответственно, активность применения омолаживающих медицинских манипуляций уменьшается. Чем меньше женщина готова признать собственную роль в наличии стресса старения, тем чаще она готова посещать специалиста эстетической медицины (возможно, перекладывая на него и сами косметологические технологии – часть ответственности). Опираясь на многолетний опыт работы косметологом, автор может предположить, что это именно те клиентки, которые имеют завышенные необоснованные ожидания от проведенных процедур, требуют немедленного заметного окружающим омолаживающего эффекта. *Планирование решения проблемы* приводит к более частому посещению медицинского центра. Способность гибко совладать с неблагоприятной ситуацией старения, применяя множественный гибкий копинг, увеличивает количество посещений медицинского центра, а ригидность копинга, наоборот, уменьшает их.

Таким образом, гипотеза о том, что регулярное применение особо чувствительными к возрастным изменениям во внешнем облике женщинами средней зрелости омолаживающих медицинских терапевтических манипуляций является стратегией осознанного, целенаправленного совладания с неблагоприятной проблемой старения, подтвердилась. Регулируя свои чувства и действия, предпринимая проблемно-фокусированные решения по изменению тревожащей ситуации, исследуемые женщины снижают действие стрессора: регулируют отрицательные эмоции, а также уровень стресса старения. Другими словами, собственная активность субъекта совладания задает эффективность его саморегуляции и самоорганизации, способствуя процессам адаптации, в данном случае – к возрастным изменениям [Крюкова: 138].

Список литературы

Абульханова К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. М.: Академический проект, 2000. С. 13–26.

Баранская Л.Т., Татаурова С.С., Ткаченко А.Е. Особенности совладающего поведения у «трудных» пациентов клиники эстетической хирургии // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. 426 с. С. 300–302.

Белогой К.Н., Морозова И.С. Возрастная изменчивость образа тела женщины в период зрелости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 1. С. 94–98. DOI: 10.21603/2078-8975-2017-1-94-98

Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алтея, 2003. 272 с.

Варлашкина Е.А. Особенности образа физического «Я» и удовлетворенности жизнью у женщин с разным уровнем активности ухода за внешностью // Вестник Омского университета. 2012. № 1. С. 4–10.

Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Русскоязычная адаптация опросника самовоспринимаемой гибкости совладания со стрессом // Вопросы психологии. 2020. Т. 66, № 5. С. 145–156.

Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М.: Из-во «Институт психологии РАН», 2005. 600 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

Лабунская В.А. «Видимый человек» как социально-психологический феномен // Социальная психология общества. 2010. № 1. С. 26–39.

Осьминина А.А., Крюкова Т.Л. Совладание с переживанием стресса старения у женщин среднего возраста / Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конференции, 22–23 октября 2020 г. М.: Знание-М, 2020. С. 877–886.

Осьминина А.А. Что делает женщину средних лет активной в уходе за собственным внешним обликом? // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 26–28 сент. 2019 г.: в 2 т. / отв. ред.: М.В. Сапорова, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. Т. 1. С. 383–388.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.

Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 67–83.

Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования: коллективная монография / под науч. ред. проф. В.А. Лабунской, Г.В. Серикова, Т.А. Шкурко. Ростов-на-Дону: Мини-Тайп, 2019. 456 с.

Шкурко Т.А. Восприятие возраста как частный случай социальной перцепции. Прикладная психология общения и межличностного познания: коллективная монография / под ред. Л.И. Рюминой. М.: КРЕДО, 2015. С. 80–79.

Diehl M., Wettstein M., Spuling S.M., & Wurm S. (2021). Age-related change in self-perceptions of aging: Longitudinal trajectories and predictors of change. *Psychology and Aging*, 36 (3), pp. 344–359. <https://doi.org/10.1037/pag0000585>

Kryukova T.L., Osminina A.A. (2020). Coping with stress of growing older in middle-aged women. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. *EpSBS Article*, № 28, pp. 220-225. <https://doi: 10.15405/epsbs.2020.10.04.28>

Rozin P., Fallon A. Body Image, Attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*, 1988, vol. 97, pp. 342–345.

Schnackenberg N. False Bodies, True Selves: Moving Beyond Appearance Focused Identity Struggles and Returning to the True Self. N. Y., Routledge, 2016, 330 p.

References

Abul'hanova K.A. *Rubinshtejnovskaja kategorija sub#ekta i ee razlichnye metodologicheskie znachenija* [Rubinstein's category of the subject and its various methodological meanings]. *Problema sub#ekta v psichologicheskoy nauke* [The problem of the subject in psychological science], ed. by A.V. Brushlinsky, M.I. Volovikova, V.N. Druzhinin. Moscow, Academic project Publ., 2000, pp. 13–26. (In Russ.).

Baranskaja L.T., Tataurova S.S., Tkachenko A.E. *Osobennosti sovladajushhego povedenija u «trudnyh» pacientov kliniki jesteticheskoy hirurgii* [Features of coping behavior in “difficult” patients of the clinic of aesthetic surgery]. *Psichologija sovladajushhego povedenija: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* [The Psychology of Coping Behavior: Proceedings of the Intern. scientific-practical conf.], ed. by E.A. Sergienko, T.L. Kryukova. Kostroma, KSU im. N.A. Nekrasova, 2007, pp. 300–302. (In Russ.).

Belogaj K.N., Morozova I.S. *Vozrastnaja izmenchivost' obraza tela zhenshhiny v period vzroslosti* [Age-

related variability of a woman's body image during adulthood]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Kemerovo State University], 2017, № 1, pp. 94–98. DOI: 10.21603/2078-8975-2017-1-94-98. (In Russ.).

Brushlinskij A.V. *Psihologija sub'ekta* [Subject psychology]. St. Petersburg, Alteja Publ., 2003, 272 p. (In Russ.).

Varlashkina E.A. *Osobennosti obraza fizicheskogo «Ja» i udovletvorennosti zhizn'ju u zhenshhin s raznym urovnem aktivnosti uhoda za vneshnost'ju* [Features of the image of the physical “I” and satisfaction with life in women with different levels of activity in caring for their appearance]. *Vestnik Omskogo universiteta* [Omsk University Bulletin], 2012, № 1, pp. 4–10. (In Russ.).

Ekimchik O.A., Krjukova T.L. *Russkojazychnaja adaptacija oprosnika samovospriimaemoj gibkosti sovladanija so stressom* [Russian-language adaptation of the self-perceived flexibility questionnaire of coping with stress]. *Voprosy psichologii* [Psychology issues], 2020, vol. 66, № 5, pp. 145–156. (In Russ.).

Znakov V.V. *Psihologija ponimaniya: problemy i perspektivy* [The Psychology of Understanding: Problems and Prospects]. Moscow, Institut psichologii RAN Publ., 2005, 600 p. (In Russ.).

Krjukova T.L. *Psihologija sovladajushhego povedenija v raznye periody zhizni: monografija* [Psychology of coping behavior in different periods of life: monograph]. Kostroma, KGU im. N.A. Nekrasova, 2010, 296 p. (In Russ.).

Labunskaja V.A. «Vidimyj chelovek» kak social'no-psichologicheskij fenomen [“Visible person” as a socio-psychological phenomenon]. *Social'naja psichologija obshhestvo* [Social psychology society], 2010, № 1, pp. 26–39. (In Russ.).

Os'minina A.A., Krjukova T.L. *Sovladanie s perezhivaniem stressa starenija u zhenshhin srednego vozrasta* [Coping with the stress of aging in middle-aged women]. *Lichnostnye i reguljatornye resursy dostizhenija obrazovatel'nyh i professional'nyh celej v jepohu cifrovizacii: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj onlajn-konferencii* [Materials of the international scientific and practical online conference “Personal and regulatory resources for achieving educational and pro-

fessional goals in the era of digitalization”]. Moscow, Znanie-M Publ., 2020, pp. 877–886. (In Russ.).

Os'minina A.A. *Chto delaet zhenshhinu srednih let aktivnoj v uhode za sobstvennym vneshnim oblikom?* [What makes a middle-aged woman active in caring for her own appearance?]. *Psihologija stressa i sovladajushhego povedenija: vyzovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunar. nauch. konf.* [Psychology of Stress and Coping Behavior: Challenges, Resources, Well-being: Proceedings of the V Int. scientific. conf.], ed. by M.V. Saporovskaja, T.L. Krjukova, S.A. Hazova. Kostroma, Izd-vo Kostrom. gos. un-ta, Publ., 2019, vol. 1, pp. 383–388. (In Russ.).

Rubinshtejn S.L. *Chelovek i mir* [Man and the world]. Moscow, Nauka Publ., 1997, 224 p. (In Russ.).

Sergienko E.A. *Sub'ektnaja reguljacija sovladajushhego povedenija* [Subject regulation of coping behavior]. *Covladajushhee povedenie: sovremennoe sostojanie i perspektivy* [Coping behavior: current state and prospects], ed. by A.L. Zhuravleva, T.L. Krjukovoj, E.A. Sergienko. Moscow, In-t psichologii RAN Publ., 2008, pp. 67–83. (In Russ.).

Social'naja psichologija vneshnego oblika: teoreticheskie podhody i jempiricheskie issledovanija: Kollektivnaja monografija [Social psychology of appearance: theoretical approaches and empirical research: Collective monograph], ed. by V.A. Labunskoj, G.V. Serikova, T.A. Shkurko. Rostov-on-don, Mini-Tajp Publ., 2019, 456 p. (In Russ.).

Shkurko T.A. *Vosprijatie vozrasta kak chastnyj sluchaj social'noj percepcii. Prikladnaja psichologija obshhenija i mezhluchnostnogo poznanija: kollektivnaja monografija* [Perception of age as a special case of social perception. Applied Psychology of Communication and Interpersonal Cognition: Collective Monograph]. ed. by L.I. Ryumshina. Moscow, CREDO Publ., 2015, pp. 80–79. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 28.04.2021; одобрена после рецензирования 15.05.2021; принята к публикации 30.05.2021.

The article was submitted 28.04.2021; approved after reviewing 15.05.2021; accepted for publication 30.05.2021.