

МЕСТО ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТЕЛЕ В «Я-КОНЦЕПЦИИ»: СООТНОШЕНИЕ «РЕАЛЬНОГО Я» И «ИДЕАЛЬНОГО Я»

Вершинина Т.С., Власова Е.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики, кафедра философии, биоэтики и культурологии. г. Екатеринбург

Резюме. На материале конкретных социологических и психолингвистических исследований рассматривается соотношение «реального Я» с «идеальным Я». Особое внимание уделяется вопросу о социальных стандартах тела и телесности, насаждаемых современной медиакulturой и СМИ и их влиянию на психику подростков.

Ключевые слова: тело, образ тела, социокультурные стандарты, самооценка.

PLACE OF REPRESENTATIONS ABOUT THE BODY IN "I-CONCEPT": RELATIONSHIP OF THE "REAL ME" AND THE "IDEAL ME"

Vershinina T.S., Vlasova E.V.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Department of Philosophy, Bioethic and Cultures. Yekaterinburg city

Введение. Сегодня культура тела является актуальной темой, трансформации современного общества спровоцировали интерес к телу как символу здоровья и вероятному источнику благополучия и успеха. Человечество издавна искало пути совершенствования тела, продления молодости и возвело красивое, ухоженное тело в ранг ценности. «Исторически, женское тело было лучшим инструментом ее (женщины) выживания в патриархальных обществах; ожидания относительно размера и физических характеристик женщины были продиктованы «мужским желанием и брачностью»[1]. Стандарты красоты, однако, касались не только женского, но и мужского тела; с течением времени они имели свойство изменяться и постепенно стали пред-

ставлять собой элемент культурного контекста, став важным ключом «к механике общества»[2].

Интернализация стандартов внешнего вида и давление медиакультуры в этом направлении являются предикторами погони за телом, соответствующим социальным стандартам, независимо от возраста и значений индекса массы тела. Отсюда вытекает значимый аспект современного социума, объясняемый интернализацией социокультурных стандартов, – неудовлетворенность телом. Неудовлетворенность собственным телом носит интернациональный характер; так опрос, направленный на исследование молодежи Австралии, проводившийся с 2013 г. по 2017 г. среди молодых людей в возрасте от 15 до 19 лет, выявил устойчивую тенденцию к обеспокоенности своим телом 87,9% девочек-подростков [3]; при этом следует подчеркнуть, что в ходе опроса было выявлено, что образ тела занимает третье место в вопросах самооценки для представителей обоих полов (после стресса и учебных проблем) [4, 5, 6, 7]. Интернализация социокультурных норм дала существенное объяснение булимическим тенденциям даже у самых маленьких девочек. Исследования показывают, что взрослые люди в меньшей степени подвержены воздействию изображений тела в средствах массовой информации и давлению, оказываемому социокультурными нормами; как правило, влияние стандартов социокультурной внешности отмечается у женщин в возрасте 30 лет и старше [8].

Впервые понятие «образ тела» появилось в 1935 г. в работе П. Шильдера «Образ и внешний вид человеческого тела» [9], которое он определил как «изображение нашего собственного тела, которое мы формируем в своем разуме», тело как оно кажется нам самим. Позднее определение было расширено П.Слэйдом, который описал образ тела как наше представление, или картину, которая формируется в нашем сознании «о размерах, форме и форме наших тел, а также о наших чувствах относительно характеристик и составляющих нас частей тела» [10].

Нарушенное восприятие образа тела может быть важно в ряде клинических областей, но также имеет большое значение в случаях расстройств пищевого поведения или веса, что пробуждает интерес к аффективному компоненту образа тела у женщин в целом, а также в подростковом возрасте. В группе высокого риска оказываются девочки-подростки, что обуславливается неспособностью противостоять на психологическом уровне давлению социокультурного влияния средств массовой информации и особой психологической склонностью к развитию расстройств пищевого по-

ведения. Влияние стандартов социокультурной внешности (пассивное осознание и активная интернализация) приводит к неудовлетворенности телом, провоцирует стремление к худобе, принятие перфекционистского отношения к телу, вследствие чего развивается склонность к булимическому пищевому поведению, которое может развиваться как у девочек-подростков, так и женщин разного возраста [8].

Материалы и методы исследования. Нами было проведено исследование среди студентов вторых и третьих курсов различных факультетов Медуниверситета. Девушки составляют больше 80%. Исследование отношения к телу проводилось ранее в 2006 году также на базе Уральского государственного медицинского университета. Был использован один из качественных методов социологии – биографический. Опрос проводился в форме эссе, что обеспечивает массовость, возможность выражения респондентами своего мнения, достижения полной анонимности, отсутствие давления на респондентов. Биографический метод, как и другие качественные методы, позволяет используя уникальный жизненный опыт отдельных людей, выявить социально-психологические закономерности в отношении к телу вообще и к собственному телу, в частности [11]. Эссе обрабатывались методом контекст-анализа.

Представляет также интерес и наблюдение за динамикой образа тела у респондентов, для чего эссе, написанные в 2019 г., были сопоставлены с эссе 2006 г. Анализ сочинений, написанных в 2006, сопровождался сравнением их с результатами анкетирования и рисуночных тестов. В 2006 году было изучено 32 респондента разного возраста и пола. Результаты исследования 2006 года были проанализированы и подробно изложены в статье Е.В.Власовой «Тело и телесность как объект саморефлексии» [12].

В сочинениях, написанных в 2019 году, влияние масс-медиа на представления о том, каким должно быть тело, ощущается гораздо сильнее, чем это было в 2006 г.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ 45 эссе 2019 г. выявляет стремление респондентов к борьбе с лишним весом - один из доминантных трендов в современном массовом сознании. Такая необходимость (поддерживать вес в норме) действительно существует, но у подростков она превращается в *l'idea fix* и принимает мучительно-болезненные формы, плохо сказывающиеся на их психике: *«Он (лишний вес. – Т.В., Е.В.) тянул меня вниз, занижал мою самооценку всё больше и больше. СМИ только подливали масла в огонь: во всех соцсетях, в рекламе, журналах - стройные девушки модельной внешности с этими желаемыми 90-60-90, которые так*

далеки от меня». В качестве идеала или образца для девушек выступают представительницы мира моды, бодибилдинга, фитнеса и т.д.: *«Идеалами для меня были ... женщина из рекламы шампуня (чтобы волосы не были «сухими и ломкими» - что послужило причиной моему первому самостоятельному парикмахерскому опыту)»*. Для юношей в качестве образца могут выступать обладатели идеального тела, широко представленные в продукции «фабрики грез»: *«Генетика не располагала меня к хорошему физическому развитию. Самый худой в садике, школе. Но всё же в своих фантазиях я был тем парнем из американских боевиков: V-образная фигура, волосатая грудь, щетина»*. Нездоровое отношение подростка к идеальному телу, повышение значимости идеализированного веса или формы тела приводят к искаженному формированию образа тела, причем не только собственного, но и тела противоположного пола; повышая важность отдельных частей тела при сравнении себя со стандартами, навязываемыми масс-медиа.

Стремление к идеальному телу обусловлено, прежде всего, стремлением к социальному одобрению и, следовательно, по мнению респондентов, к социальному признанию и успеху: *«Я составляла для себя идеал и всё стремилась каким-то образом изменить что-то в себе, проще говоря, я не была уверена в себе, в своём теле. Уже чуть позже, в возрасте 15-16 лет во мне стала появляться некая ненависть к себе, а всё из-за проблемной кожи области лица, спины и грудной клетки. Я еще больше стала загонять себя какими-то непонятными мне сейчас мыслями. В некоторые моменты мне всё больше стало казаться, что людям неприятно со мной общаться, что они каждый раз оценивают меня и моё тело»*. Несоответствие тела идеализированным образцам, детерминированность собственной ценности внешними стандартами, чувствительность к социальным нормам телесности могут приводить к индивидуальной психопатологии, обусловленной недостатками саморегуляции.

Нельзя не отметить, что существенное влияние на формирование образа тела оказывает семья, играя важную роль в формировании отношения к культурным стандартам молодых людей. Семья может усиливать социальное влияние через моделирование поведения и отношения «значимых других», например, матери (*«Однажды я купила гигиеническую помаду, зашла в квартиру и мама увидела ее у меня в руке, сказала, что я не должна покупать такое, выкрутила ее до конца и сломала руками стержень. Как я могла общаться с ней»*), посредством восприятия семейных отношений, путем подкрепления социального подкрепления: *«...большую роль в формиро-*

вании моего отношения к себе, не только к телу, сыграла моя мама. Она всегда находила какие-то правильные, нужные слова, чтобы поддержать меня и успокоить». Не менее важное значение имеет отношение окружающих, их оценка, даже если она завуалирована или присутствует в высказывании в явной форме: *«...моя кожа смуглая с желтым оттенком, темные каштановые волосы и миндалевидные глаза. Поэтому чаще всего в свою сторону я слышала такие нелепые слова как «негр», «черная», «китаёза». А родители моих друзей, когда я приходила к ним в гости, спрашивали: «Где ты так загорела? Куда ездила отдыхать?» и каждый раз я отвечала, что была в городе. Мне было неловко, моя семья не могла себе этого позволить. И так каждый год, каждый раз. Море я видела однажды, когда мне было 4 года».* Приведенные примеры показывают, что матери или школьная среда могут оказывать влияние, направляя прямым давлением к нарушению образа тела либо, наоборот, формировать адекватное восприятие своего тела. Негативные семейные отношения и отрицательная оценка окружающими являются предикторами неупорядоченного пищевого поведения и нарушения образа тела [13].

Таким образом, результаты вышеизложенного позволяют сделать следующие **ВЫВОДЫ**.

Проблема нарушенного восприятия образа тела на сегодняшний день является интернациональной и представляет своего рода кризис социальной самоидентификации. Физические тела, безусловно, являются одновременно и социальными телами, которым социум диктует свои требования, навязываемые медиакультурой; но неверные трактовки этих требований приводят к травматизации личности. Когда человек сталкивается с пренебрежительным восприятием своего тела «значимыми другими», он, не соответствуя телесным нормам доминирующей группы, теряет самоуважение. В целом можно говорить о том, что удовлетворение образом тела влияет на психологическое благополучие, поскольку недовольство телом и стремление любыми способами достичь соответствия стандарту (либо, в случае неудачи в этом стремлении, повышение недовольства собой и смещение в сторону аффективных состояний либо подавляющего чувства личной неэффективности) в подростковом возрасте может быть обусловлено процессами психосексуального развития и самооценкой, в основе которой лежит уверенность в том, внешний вид подростка отождествляется с его сущностью.

Заметим также, что часть респондентов указывает в своих эссе на снижение социокультурного влияния медиакультуры под влиянием разных причин. Эти люди ищут способы гармонизации себя и своего отношения к телу: *«если идти на поводу общества, пытаться слепо следовать моде и соответствовать стандартам, то долго и счастливо так не прожить. Все эти короткие штаны зимой, туфли на высокой шпильке, силиконовые импланты - навязанные стандарты, и если ты не соответствуешь им, то общество давит на тебя. А дальше дело остаётся за тобой, принимать их позицию или следовать своей, не обращая внимания»*. В то же время, несмотря на разношерстность и малоуправляемость современной медиакультуры, она способна не только отрицательно, но и положительно влиять на формирование образа тела. Для этого она обязана быть социально ответственна и предлагать здоровые образцы: *«на сегодняшний день мода, телевидение, интернет, социальные сети пропагандируют естественность и осуждают нездоровое стремление человека измениться, если оно способно нанести вред его здоровью. С появлением в социальных медиа людей с разным телосложением, ростом, цветом кожи и других уникальных черт, мне становится легче, я не чувствую себя обязанной вписываться в устаревшие представления о красоте»*.

Подводя итоги, считаем необходимым сказать, что тенденция, четко наметившаяся в работах студентов, описывающих свое отношение к телу в подростковом возрасте, вызывает тревогу. Идеалы красоты трансформируются в угоду образцам, навязанным интернациональными социокультурными стандартами, несоответствие молодого человека, в особенности, девушки-подростка, делает их психологически уязвимыми, что может провоцировать поведенческие аномалии. В связи с этим встанет вопрос ответственности масс-медиа за результаты влияния своего контента, профилактики психотравмирующего воздействия масс-медийных стандартов, разработки когнитивных схем, способных выступить в качестве щита для информации, разрушающей личность, разработки психогигиенических образовательных программ, направленных на снижение аффективных и поведенческих изменений под влиянием нарушенного восприятия образа тела и на повышение удовлетворенности телом, самооценки, самоуважения, на социально-психологическую помощь и коррекцию личности.

Список литературы

1. Parker R. The female body and body image: a historical perspective // Women, Doctors and Cosmetic Surgery: Negotiating the “Normal” Body. – London, UK: Palgrave Macmillan. – 2009. – P. 25-37. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1057%2F9780230246645_3
2. Sullivan DA. Cosmetic Surgery: The Cutting Edge of Commercial Medicine in America. – New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 2001.
3. Bullo A. Mission Australia Youth Survey Report 2017 / A. Bullo, L. Cave, J. Fildes [and others] // Accessed August 14. – 2019. URL: <https://www.missionaustralia.com.au/publications/youth-survey/746-youth-survey-2017-report/file>.
4. Perrens B. Mission Australia Youth Survey Report 2013 / B . Perrens, A. Robbins, J. Fildes [and others] // Accessed August 14. – 2019. URL: <https://www.missionaustralia.com.au/publications/youth-survey/198-mission-australia-youth-survey-2013/file>.
5. Fildes J. Mission Australia Youth Survey Report 014 / J. Fildes, A. Robbins, L. Cave [and others] // Accessed August 14. – 2019. URL: <https://www.missionaustralia.com.au/publications/youth-survey/314-mission-australia-s-youth-survey-2014/file>.
6. Cave L. Mission Australia Youth Survey Report 2015 / L. Cave, J. Fildes, G. Lockett [and others] // Accessed August 14. – 2019. URL: <https://www.missionaustralia.com.au/publications/youth-survey/413-mission-australia-youth-survey-2015/file>.
7. Bailey V. Mission Australia Youth Survey Report 2016 / V. Bailey, A.M. Baker, L. Cave, J [and others]. URL: <https://www.missionaustralia.com.au/publications/youth-survey/677-mission-australia-youth-survey-report-2016/file>
8. Izydorczyk B. Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages / B. Izydorczyk, K. Sitnik-Warchulska // Front Psychol. – 2018. – Mar 29 (9). – P. 429.
9. Schilder P. The Image and Appearance of the Human Body / P. Schilder // Intl Universities Pr Inc. – 1978. – 353 p.
10. Body image in anorexia nervosa / Slade P. D. // British Journal of Psychiatry. – № 153 (2). – 1988. – P. 20-22.
11. Зборовский Г.Е., Шуклина Е.А. Прикладная социология. – М., - 2004. – С.140
12. Власова Е.В. Тело и телесность как объект саморефлексии. // Вестник ЧелГУ. – 2007. – №4. – С.27– 44.
13. Dorian L. Culture and body image in Western society / L. Dorian, P. E. Garfinkel // Eating and weight disorders. – EWD 7(1). – April. – 2002.– №1-19.