

УДК 159.923.2

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОВОСПРИЯТИЯ ТЕЛЕСНОГО ОБРАЗА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Бухлина Л.Ю. (Пенза, Россия)

В статье отмечается сильное влияние социальных факторов на формирование и сохранение нарушений телесного образа в возрастном и гендерном аспекте, вследствие насаждения недостижимых телесных образов и стандартов. Раскрывается понятие телесного образа, отражаются связи самооценки телесного образа с общей самооценкой, самоуважением и объективными оценками внешности.

Bukhlina L. Ju. (Penza, Russia) SOCIALLY-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SELF-PERCEPTION OF A CORPORAL IMAGE IN MODERN CONDITIONS

In the article strong influence of social factors on formation and retention of disturbance of a corporal image in age and gender aspect, due to implanting of unobtainable corporal images and standards is pointed out. The concept of a corporal image is revealed, connections of self-estimation of a corporal image with the general self-evaluation, self-esteem and objective appearance evaluation are reflected.

До появления средств массовой информации представления о красоте передавались через живопись, музыку и литературу. Исторически идеалы красоты описывались в романтическом духе и интерпретировались как недостижимые. Однако современные технические средства стирают границы между восхваляемым вымыслом и реальностью. Тщательно обработанные изображения и составленные с помощью компьютера композиции из «лучших» характерных особенностей более чем одной модели представляют читателям и зрителям как реалистичные стандарты для сравнения. Те, кто видят эти изображения, имеют очень слабое или вообще не имеют никакого представления о том масштабном вкладе, который профессионалы вносят в свою продукцию, и, конечно же, очень мало шансов на то, что вложенные время, финансы

позволят достичь показанного им «внешнего вида». Современные реалии обуславливают сильное влияние социетальных факторов на формирование и сохранение нарушений телесного образа.

В западных странах беспокойство, связанное с внешностью, начинает приобретать характер эпидемии – все большее количество людей испытывает озабоченность, а часто и неудовлетворенность тем, как они выглядят. Результаты проведенного Фейнголдом и Маззелла (Feingold and Mazzella, 1998) метаанализа 222 исследований указывают, что на протяжении всей жизни начиная с подросткового возраста женщины проявляют больше недовольства своим телом, чем мужчины. Несмотря на это, уровень распространения такой неудовлетворенности среди мужчин продолжает расти и по последним оценкам составляет сегодня от 50 до 75%. Типичным источником неудовлетворенности среди женщин были грудь, живот, а у мужчин – недостаточная мускулистость телосложения, для тех и других - излишний вес [1, с. 86].

Неудовлетворенность внешностью становится нормой среди взрослого населения. Идеалы красоты существуют в самых разных обществах на протяжении многих сотен лет, однако плата за попытки соответствовать все более и более нереалистичным стандартам, никогда не была столь высока. Дистресс, связанный с внешностью, может проявляться в эмоциональном, поведенческом и когнитивном плане. Исследования уделяют главное внимание двум широким областям: воздействию на представления о самом себе, в частности на телесный образ и самооценку, и влиянию внешности исследуемого человека на восприятие и поведение других людей. Подавляющее количество исследований, посвященных внешности и самовосприятию, базируются на понятии телесного образа, в них изучается основная сфера неудовлетворенности – недовольство весом и фигурой.

Важность исследования телесности человека очевидна, она стала центральной проблемой целого цикла биологических и медицинских наук. С реальностью телесного существования человек сталкивается постоянно. Хотя в обыденной жизни он часто не замечает своего тела, у телесности есть много способов себя обнаружить. Один из самых распространенных и наиболее неприятных — болезни, когда тело проявляет себя в совокупности болезненных интрацептивных ощущений. Помимо этого существует и весьма обширная область «нормальной» телесности: существование тела обнаруживается практически в каждый момент нашей жизнедеятельности в виде ли «слабости», «усталости», или, напротив, «силы», «возбуждения» и пр. Тело совершенно «явным» образом обнаруживает себя в области сексуальности, эротике, религиозного опыта, пусть даже иногда и в превращенной форме «телесного усмирения». Если в современной философии тело понимается как «решающий момент в генезисе объективного мира» (Мерло-Понти, 1999), а в современном психоанализе оно представляет собой первичную, «ядерную» форму существования субъекта (Bergeret, 2000), то для практической психологии его как бы не существует. Не существует в том смысле, что если попытаться на основании психологических публикаций создать некий схематический образ человека, учитывая внимание, уделяемое отдельным областям физического тела, то мы получим «гомункулуса», состоящего из огромного мозга, не очень больших половых органов и еще, может быть, лица. Не существует и никакой собственно психологической концепции телесности; тело понимается как область, абсолютно рядоположная организму, как некий материальный субстрат или, скорее, «место обитания» психического, и, несмотря на свою самоочевидную важность, телесность оказалась «теоретически невидимой» для психологии. Обсуждая телесное восприятие, психологи излагают данные, которые скорее можно отнести к анатомии или физио-

логии интрацептивных анализаторов, нежели к психологии (Б.Г. Ананьев, 1961; А.Р. Лурия, 1977; Рубинштейн С.Л., 1999) [2, с. 7].

Декларируя психосоматическое единство человека, психология занимается преимущественно явлениями сознания или высшей психической деятельности, а телесность остается для нее чуждым, натурально организованным и природно-готовым к жизни качеством. Утвердившийся в психологии «бестелесный» подход сводит всю сущность человека к его сознанию, не замечая того, что сама телесность в ходе прижизненного развития теряет свой природный, натуральный характер, очеловечиваясь и приобретая качественные изменения. «...Гораздо раньше, чем человек начнет манипулировать с внешними объектами, практически с первых дней жизни ему постепенно, поэтапно прививают навыки культурного осуществления таких важных человеческих функций, как умение по-человечески есть, пить, выделять экскременты, ходить и пр.» [3, с. 27]. Тело человека — это первый в онтогенезе предмет овладения и трансформации в универсальное орудие и знак. Эта трансформация не безразлична и для самой функции, и для ее понимания. Так, из исследования процесса становления человека выпала одна из фундаментальных сторон — природная жизнедеятельность самого человека, его телесное бытие. Это касается как освоения социализированных форм осуществления телесных функций (еды, питья, выделений, сексуальных отправления), так и огромной области культурных способов переживания и проявления телесных болезненных расстройств. Хотя в качестве отдельной онтологической проблемы тело для психологии и не существует, есть область, которую нельзя избежать: телесное (интрацептивное) восприятие.

На протяжении многих лет специалисты давали самые разнообразные определения понятию телесного образа, однако в настоящее время многие соглашаются с тем, что это комплексный конструкт, включающий в себя физиологические, психологические и социальные компоненты. Томпсон (Thompson, 1990) дал определение телесного образа на основе трех основных составляющих: 1) перцептивный компонент, отражающий представление человека о его собственной физической внешности; 2) оценочный, включающий в себя установки человека в отношении своего тела – ценность (степень удовлетворенности или неудовлетворенности своим телом) и валентность (мера значимости телесного образа для самооценки); 3) поведенческий компонент, который связан со степенью влияния восприятий или ощущений человека в отношении собственного тела на его поведение.

В отечественной социальной психологии исследование телесного образа затрагивается в изучении проблемы восприятия собственной внешности: изучение роли первого впечатления на формирование понятия о другом человеке как личности, связи представления о собственной внешности и общения (А.А. Бодалев, В.Н. Панфёров); влияния представления о собственной внешности на понимание своей личности (А.Г. Гусева, В.Н. Куницина) [4, с. 306 -311].

Сегодня большинство исследователей представляет понятие телесного образа в качестве континуума, характеризующегося различными уровнями нарушения в диапазоне от нулевого до крайнего. Более высокие уровни нарушений, как правило, связаны с наличием других симптомов, таких как тревога, депрессия и ухудшение социального функционирования (Ramsey et al, 2004), а низкие уровни неудовлетворенности предполагают позитивную адаптацию и благополучие. С точки зрения психологии здоровья отметим, что неудовлетворенность образом тела и обеспокоенность в диапазоне уровней от низких до средних вполне может быть полезной, так как ведет к «здоровым» моделям питания и занятиям физическими упражнениями.

Большой интерес для исследователей в данной области представляет отсутствие связи между субъективными и объективными оценками внешности (только 6% собственного представления человека о своей внешности объясняется реальной привлекательностью в оценках других людей). Но собственная оценка привлекательности в значительной степени связана с глобальной самооценкой и предопределяет уверенность, самоуважение, самопринятие.

Процессы, происходящие в течение жизни человека, оказывают несомненное влияние на формирование и сохранение представлений о самом себе и моделей поведения, связанных с телесностью. Усвоение социетальных идеалов начинается в раннем детстве. Некоторые исследователи считают, что значительное влияние на связь между внешностью и самооценкой оказывают родители. Как правило, родители общаются о том, что им нравится, как выглядят их дети в раннем детстве, но по мере увеличения возраста уровень неудовлетворенности возрастает. Дети из тех семей, что активно следуют социальным нормам, наиболее подвержены риску дистресса и дисфункции, связанному с внешностью.

Гилберт и Томпсон (Gilbert and Thompson, 2002) считают, что неудовлетворенность телом может уходить корнями в ранние вызывающие стыд переживания, возникающие в возрасте 2 или 3 лет. По их мнению, начиная с этого времени критические замечания и оскорбления со стороны родителей и неприятие сверстниками способствуют развитию боязни негативных оценок со стороны других людей и формированию у ребенка убеждения, что окружающие считают его непривлекательным. В своей обзорной статье Смолак (Smolak, 2004) отметила, что в последнее время наблюдается рост числа исследований детей младшего возраста и показателей распространения негативного восприятия телесного образа среди детей предподросткового возраста. Оценки распространения среди детей дистресса, связанного с внешностью, производят пугающее впечатление. Так, в 1998 г. Смолак и ее коллеги сообщали о том, что почти 40% девочек в возрасте 9 и 10 лет недовольны своим телом. Существуют свидетельства того, что дети усваивают культурные предубеждения по отношению к людям с избыточным весом уже в возрасте 5 лет, а Смолак считает, что понимание этих стандартов появляется уже к 3 годам. Хартер (Harter, 1999) сообщает, что установила связь между восприятием физической внешности и общей самооценкой у детей в возрасте от 4 до 7 лет. Она также отмечает, что на протяжении школьных лет происходит постоянное снижение самооценки физической привлекательности.

Огромное количество детей нередко подвергается поддразниваниям и грубому обращению из-за своей внешности. Пиковый возраст, в котором дети испытывают расстройство из-за подобных поддразниваний, наступает в 7 или 8 лет, так как на этом этапе у них еще не сформированы когнитивные навыки, необходимые для того, чтобы эффективно справляться с вербальными нападками со стороны других. Мальчики занимаются поддразниванием чаще, чем девочки. Мальчики подросткового возраста также рассказывают о более негативных замечаниях по поводу их тел со стороны сверстников, чем девочки (Vincent and McCabe, 2000), хотя девочки чаще обсуждают между собой «полноту». Хартер (Harter, 1999) отмечает, что эмоции по отношению к самому себе и нередко связанные с физической внешностью, такие как гордость, стыд и смущение, проявляются в средний и поздний периоды детства, но семена этих эмоций зарождаются гораздо раньше.

Другие гендерные различия в неудовлетворенности телом возникают в возрасте от 8 до 10 лет (Cusumano and Thompson, 2001), когда 40-70% девочек подросткового возраста сообщают о недовольстве каким-либо аспектом своей внешности (Levine and

Smolak, 2002). Исследования на эту тему среди мальчиков не проводились; однако существуют данные, которые говорят о том, что, хотя к 11 годам большинство из них хочет иметь более развитую мускулатуру, на протяжении подросткового возраста уровень удовлетворенности внешностью обычно повышается. Среди девочек, напротив, происходит снижение этого уровня (Smolak, 2004).

В подростковом возрасте поддразнивание связано с неудовлетворенностью телом и другими формами дистресса. Фабиан и Томпсон (Fabian and Thompson, 1989) отмечали, что частота поддразниваний и степень возникающего в результате этого расстройства связаны с более высокими уровнями неудовлетворенности телом, нарушением питания, депрессией и более низкой самооценкой. Причем, поддразнивание со стороны членов семьи является более важным прогностическим фактором, чем поддразнивания в школе. Гарнер (Garner, 1997) сообщает, что 44% женщин и 35% мужчин отмечают, что «поддразнивания со стороны других людей» были содействующим фактором формирования их телесного образа. Томас с коллегами (Thomas et al, 1998) выяснили, что боязнь негативной оценки внешности имеет существенную связь с неудовлетворенностью телом и выше у тех, кого когда-либо дразнили.

Многие исследователи считают, что значительное влияние на вопросы внешности оказывают средства массовой информации. Тиггеманн и Пеннингтон (Tiggemann and Pennington, 1990) пришли к выводу, что с раннего возраста дети «потребляют» установки взрослых людей, связанные с телесным образом, главным образом из визуальных средств информации, таких как телевидение, и подвержены их влиянию в детерминации установок о желательных и нежелательных аспектах внешности. Смолак (Smolak, 2004) считает, что девочки подвергаются более сильному и более прямому влиянию образов, предлагаемых СМИ, чем мальчики. Наиболее уязвимой возрастной категорией для сообщений о внешности, передаваемых в СМИ являются подростки. Так как для них характерен высокий уровень обеспокоенности внешним видом и тем, как их оценивают другие (Smolak, 2004). Подростки попадают в парадоксальную ситуацию, когда хотят, чтобы их считали «нормальными», и при этом постоянно видят образы, которые сильно смещены в сторону верхней части континуума физической привлекательности. Хартер (Harter, 1999) отмечает, во-первых, что стереотипы внешности, изображаемые в средствах информации, становятся все более и более радикальными и сложными для соответствия, и, во-вторых, что сегодня журналы часто используют «улучшенные» с помощью компьютера образы моделей с маловероятным сочетанием физических особенностей (например, большая грудь и узкие бедра), которые создаются искусственным образом, и при этом представляются как желательные.

Внешняя привлекательность как соответствие насаждаемым стереотипам оказывает широкое влияние на самовосприятие и поведение окружающих людей. Ланглуа и ее коллеги утверждают, что дети, которых оценивают как более привлекательных, вызывают у взрослых более позитивные ожидания, чем их менее привлекательные сверстники (Langlois et al, 2000). Взрослые считают, что привлекательные дети обладают большей социальной притягательностью и большими способностями к учебе, лучше адаптируются и имеют более высокие межличностные навыки, получают больше внимания, чем их сверстники. В погоне за физической привлекательностью неудовлетворенность внешностью может принимать разные формы — от умеренного ощущения собственной непривлекательности до глубокой одержимости физической внешностью. С точки зрения клинического психолога сложно определить, в какой момент восприятия установки и поведение человека приобретают проблематический или патологический характер. Вопрос о том, где пролегает граница между норматив-

ным недовольством и патологической неудовлетворенностью на данный момент не получил ответа.

В подростковом возрасте тревоги, связанные с внешностью, обладают значительным потенциальным влиянием; это одна из многочисленных областей, которая требует дальнейшего изучения. Однако результаты исследования Лавгроув со всей очевидностью показывают всеобъемлющий характер беспокойства по поводу внешности среди учеников средней школы и описывают его последствия для повседневной жизни большинства участников ее выборки. Из опрошенных 44% считают, что «красота» в значительной степени способствует их социальной уверенности. К 18 годам эта цифра увеличивается до 78%. Связывают внешность с самооценкой 40% участников: они говорят, что когда они чувствуют, что выглядят хорошо, то нравятся сами себе. Большинство из тех, кто недоволен своей внешностью, считают, что это оказывает влияние на их социальную жизнь. Неожиданно то, что 31% участников думают, что это также влияет на их уверенность в плане учебы, и утверждают, что не высказываются в классе, потому что боятся привлечь внимание к своей внешности. Кроме того, 20% выборки Лавгроув, состоящей из подростков в возрасте 15 лет, заявляют, что прогуливают школу из-за своей внешности, а многим не хватает уверенности или навыков для того, чтобы эффективно противостоять поддразниваниям.

Соблюдение диеты в подростковом возрасте широко распространено и часто препятствует физическому развитию. Нередко подростки курят, используя это в качестве средства для подавления аппетита; в особенности это распространено среди девушек. Все большее число подростков думает о косметической хирургии и прибегает к ее услугам (Sarwerand Crerand, 2004), а Хейст (Haste, 2004) сообщает о том, что желание улучшить внешность и уменьшить вес тела, прочно связано с мотивацией к занятиям физическими упражнениями, в особенности у девушек. Этот автор отмечает, что тревоги по поводу внешности могут и препятствовать таким занятиям и это может быть связано, например, с нежеланием иметь развитую мускулатуру или чувством неловкости от появления на людях в соответствующей одежде. Все большее число мальчиков подросткового возраста занимается поднятием тяжестей, а рельефность мускулов и мышечная масса все чаще становятся необходимым условием для членства в какой-либо команде. И поэтому для достижения необходимой мышечной массы мальчики начинают с раннего возраста принимать протеиновые добавки, а в некоторых случаях и анаболические стероиды (Santrock, 2001). Это повышает возможность возникновения серьезных побочных эффектов, включая те, которые оказывают влияние на внешность, такие как сильная угревая сыпь, сокращающиеся яички, снижение числа сперматозоидов, преждевременное облысение, увеличенная предстательная железа, увеличение тканей в области груди, боль или проблемы при мочеиспускании и даже повышенный риск рака печени.

Представления учащихся о своем телесном образе, их связи с пониманием своей личности и общением также изучались в ходе собственного эмпирического исследования. По результатам анализа свободных сочинений и отнесения себя к одной из трех оценок: полностью удовлетворен своим телом; частично удовлетворен; полностью не удовлетворен определялась оценочно-познавательная система представлений телесного образа.

Во всех возрастных группах самооценка внешности девушек оказалась ниже, чем юношей. Сравнение полученных данных по 8-му классу показало, что процент девочек с высокой самооценкой телесного образа существенно ниже, чем мальчиков, тогда как в группе с низкой самооценкой результаты противоположные. Анализ дан-

ных по 10-му классу и студентам отразил, что изменение самооценки телесного образа при переходе в старшие классы в группе с низкой самооценкой не происходит. Совершенно иное положение в группах с высокой и средней самооценкой. Здесь у десятиклассников и студентов наблюдается увеличение числа, как юношей, так и девушек с высокой самооценкой образа тела за счет уменьшения их числа в группе со средней самооценкой, по сравнению с восьмиклассниками. Беседы с учителями, преподавателями и испытуемыми показали, что одним из существенных факторов, определяющих этот процесс, является возникновение новых отношений между юношами и девушками, повышающее их самооценку. В группах с низкой самооценкой этот фактор срабатывает гораздо реже.

Также была установлена взаимосвязь оценки испытуемыми своего тела и самооценки личности. Корреляция достаточно высока и для всех групп примерно одинакова, хотя однозначной связи между самооценкой внешности и самооценкой личности не отмечается. Выбор характерологических собственных качеств, как и качеств сверстника, существенно зависит от самооценки, возраста и пола. Так, например, общительность, отзывчивость, честность у девочек-восьмиклассниц называются чаще с падением самооценки, тогда как у десятиклассниц и студенток картина обратная. Такое качество, как доброта, во всех группах называется тем чаще, чем ниже степень удовлетворенности телом (это относится и к юношам).

Автор считает, что этот вопрос необходимо изучать для обеспечения компенсации недостатков внешности за счет характерологических сторон личности, значимых для коллектива и обеспечивающих достаточно высокий статус в нем данной личности, и за счет предпочитаемых жизненных целей. Изучение влияния самооценки телесного образа и самооценки личности на общение, посредством открытого анкетирования, определило, что выбор партнеров по учебно-познавательной деятельности зависят от самооценки телесности учащихся. Причем, вне зависимости от степени удовлетворенности своим телом, положение юношей в коллективе коррелирует с самооценкой тела, в то время как в группе девушек эта связь неоднозначна.

Подводя итог, следует отметить, что представления учащихся о телесном образе (в том числе его самооценка) существенно зависят от возраста, пола, положения в коллективе сверстников. Эти представления влияют на формирование личностной «Я»-концепции учащихся и блокируют или облегчают процесс его общения в различных видах предметной деятельности. Влияние негативного телесного образа, формируемого нереалистичными стандартами, на представления о самом себе, ведет за собой нарастающее распространение изменений в поведении, таких как диеты и занятия физическими упражнениями, а также появление фантазий на тему пластической хирургии у все более молодых и юных людей. Большинство исследователей высказывает предположение, что все эти процессы создают угрозу возникновения у детей и подростков нарушений телесного образа и питания во взрослом состоянии.

Литература

1. Рамси, Н., Харкорт, Д. Психология внешности / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Тхостов, А.Ш. Психология телесности. — М.: Смысл, 2002. — 287 с.
3. Тищенко, П.Д. Психосоматическая проблема (объективный метод и культурологическая интерпретация // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1999. С. 26-35.
4. Куницина, В. Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).