

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ТЕЛА НА САМООЦЕНКУ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Петрухина Ирина Николаевна

магистрант ГБОУ ВО «МГПУ», РФ, г Москва

Свистунова Екатерина Владимировна

канд. психол. наук, доцент ГБОУ ВО «МГПУ», РФ, г Москва

Ключевые слова: самооценка, самоидентичность, образ тела, «Я-концепция».

Актуальность. Феномен образа тела в течение последних веков изучался в различных разделах медицины, философии, культурологии, психологии, что привело к возникновению многочисленных теорий и концепций, объясняющих его сущность и динамику развития.

Исследователи утверждают, что сущность человека проявляется в его опыте телесного проживания, а значимость восприятия собственного тела оказывает существенное влияние на физическое и психическое здоровье личности, что и определяет актуальность исследования.

Анализ последних исследований и публикаций.

В современной психологической науке сформированы различные концепции и теории, раскрывающие как понимание телесности, так и сам феномен.

Ученые активно исследовали как вопрос образа тела, так и основного понятия телесности, специфику его восприятия (Фрейд З., Райх В., Александер Ф. Бойсен Г., Лазурский А.Ф., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Мясищев В.Н., Кэш Т.Ф., Рикёр П. и другие).

Однако тема онтогенетического развития образа тела недостаточно изучена в российской и в мировой практике, поэтому предпринимаются дальнейшие попытки изучения данного вопроса.

Стоит отметить, что разработанность данной темы у зарубежных исследователей гораздо выше, чем у отечественных.

Цель исследования в рамках данной статьи является определение влияния образа тела на самооценку женщин молодого и среднего возраста.

Изложение основного материала.

Сложившееся представление и отношение к образу тела, позволяют утверждать, что образ тела является телесно-чувственной основой сознания, которая включает в себя ментальное представление о теле (мысли, эмоции, знания) и которая образует зрительную картину, с основой – впечатление человека о себе. Опыт переживания собственного тела считается первым шагом на пути обретения своей идентичности и формирование «Я-концепции».

Образ тела – это интегральное психическое образование, социально-культурный продукт, который формируется в процессе развития и постижения личностью своей телесной

самоидентичности.

Образ тела представляется человеком, является символической проекцией его состояния и его личностных особенностей и межличностных взаимодействий.

Формирование физического «Я» в процессе развития личности происходит через различные социальные фильтры и по итогу получается образ, который соответствует требованиям общества и времени.

Образ тела является продуктом символической деятельности человека, направленной на осмысление ним своего существования. В частности, происходит постоянное сравнение реального и идеального образа тела, который отражает совокупность определенных установленных норм и правил.

В контексте влияния на психику через тело (телесно-ориентированная терапия) изучались стандарты конституционального развития человека, что вызвало, в дальнейшем, значительный интерес в психологии.

Особое внимание ученых привлекало изучение стереотипов физической привлекательности и их влияние на самооценку и поведение человека. Очевидным для них было положение о том, что привлекательность нельзя считать только индивидуальным впечатлением, она, скорее всего, имеет социальный характер.

Таковыми исследователями как И. Энцлер и Ф. Райс утверждалось, что основным фактором в построении образа тела является не столько определенный цвет глаз, волос, форма носа и т.д., сколько социальное значение той или другой особенности внешности.

И потому, существует подход, согласно которому типы внешности является одобряемыми и не одобряемыми социумом, а значит привлекательность, по мнению психологов, можно признать по величине приближения к тому типу внешности, что больше принимается и одобряется определенной группой. Иными словами, попытки человека быть похожим на стандарт, который одобрен социумом, отвечать эстетическим стереотипам общества, определяются, как признак его желания быть привлекательным в глазах других.

Такие явления стали резко выраженными в начале XXI-го века, когда наблюдается массовая дестабилизация образа тела.

Степень недовольства неудовлетворенности собственной внешностью критически возросла и стала мало зависеть от конкретных антропометрических показателей. Данное явление характеризуется как своего рода дисморфофобия - убежденность в воображаемом физическом уродстве, что довольно часто можно встретить в рамках психиатрических диагнозов.

Подобное нарушение образа тела характерно является довольно распространенным явлением у женщин и неизбежно сопровождается личностными изменениями.

Сегодня требования к идеальному телу часто являются специфическими. Ш. Берн приводит такие данные: 85% женщин через определенные несоответствия не могут отвечать стандартам телосложения, предлагаемыми внешними воздействиями, в том числе выраженных в средствах массовой информации (современная «модель» хрупкая от среднестатистической женщины на 23%).

Так, потребность «выглядеть хорошо» иметь привлекательную внешность - это, возможно, наислабейшее звено в цепочке женских переживаний и главным в процессе создания внешнего телесного образа «Я» является социальное сравнение, некий общественно признанный образец. В современном обществе важную роль при создании личности в целом и образа тела в частности играет культура Запада, киноиндустрия, телевидение, Модные журналы в целом привели к неким унифицированным стандартам внешности.

Особенно уязвима к подобным влияниям СМИ молодежь. Многие девушки находится в психологическом тупике, когда навязанные стандарты, задавая балл, правят внутренним

состоянием человека.

Доказано, что женщины с нарушениями самооценки, которые дискомфортно чувствуют себя в процессе межличностного взаимодействия, будут более восприимчивы к культурным образцам телесного совершенства.

В таком случае установления контроля над телом компенсирует неуверенность в социальной среде. Учитывая различные теории, можно утверждать, что особенности проявлений и течения различных возрастных периодов зависят от конкретных социальных условий жизни и развития женщины, ее социальной позиции в мире. Решающая роль в ее психическом развитии принадлежит, прежде всего, системе социальных отношений.

Исследования показывают, что существует возрастная динамика в образе тела женщин, но результаты исследований довольно противоречивы.

Например, M. Tiggemann и A. McCourt отмечают, что удовлетворенность образом тела у женщин увеличивается с возрастом.

В то же время работа С. Runfola с коллегами, проведенная на большой выборке женщин (1789 человек) среднего возраста, демонстрирует, что только 12,2 % женщин этого возраста удовлетворены своим телом. Эта группа женщин имеет более низкий индекс массы тела (ИМТ) и сообщает о меньшем числе симптомов, характеризующих нарушения пищевого поведения и более высокой степенью удовлетворенности как весом, так и внешностью в целом. При этом контроль веса не отличался значимо между группами удовлетворенных и неудовлетворенных телом женщин.

Другие авторы показывают, что в группе женщин среднего возраста испытуемые, удовлетворенные своим телом, весили значительно меньше, чем неудовлетворенные. К тому же большинство удовлетворенных телом женщин (88 %) имели нормальный ИМТ, 40 % из них сообщили, что увеличение веса на 5 фунтов (примерно на 2,5 кг) чрезвычайно расстроило бы их. 77,1 % женщин сообщают, что вес и формы тела играют основную роль в их самооценке.

Если рассматривать женщин молодого возраста, то выяснилось, что они выражают чрезмерную озабоченность своим внешним видом и страх перед вероятностью увеличения веса, в достаточной степени подвержены стереотипам. Полнота ассоциируется с менее развитыми социальными навыками и меньшей физической привлекательностью. Кроме того, существует объективная разница в поведении полных женщин и женщин с нормальным весом.

Однако для обеих возрастных групп существует достаточно высокая прямая корреляция между самооценкой и оценкой внешности, удовлетворённостью параметрами тела, а также обратная корреляция между самооценкой и озабоченностью лишним весом.

Такого рода данные рассказывают нам о том, что у женщин с высокой самооценкой высока оценка собственной привлекательности, а также высока удовлетворённость собственным телом.

Однако чем выше озабоченность лишним весом, тем ниже самооценка.

Такого рода результаты могут объясняться тем, что страх набрать лишний вес может выражать общее неприятие себя и изменений своего тела, сопутствующие низкой самооценке.

Изменения в образе тела, о которых пишут зарубежные исследователи, по нашему мнению, нельзя объяснить только гормональными перестройками в организме женщины в процессе взросления. Особую роль в появлении негативных феноменов, связанных с образом тела, играют социокультурные факторы и личностные факторы.

Так, самокритика обратно пропорционально связана с оценкой внешности и удовлетворённостью параметрами тела, а также прямо коррелирует с озабоченностью лишним весом. Т.е. самокритичные женщины хуже оценивают свою внешность, менее

удовлетворены параметрами своего тела и достаточно озабочены своим весом. Самокритика приводит к концентрации на недостатках, что, в свою очередь, определяет неудовлетворённость своим телом и внешностью.

Оценка внешности значимо положительно взаимосвязана с сензитивностью. Чувствительные и эмоциональные женщины положительно относятся к своей внешности. Вероятно, более чувствительные женщины лучше оценивают свою внешность, так как лучше понимают себя и свои чувства, поэтому более снисходительно относятся к своим недостаткам.

У чувствительных и эмоциональных женщин более ярко выражен страх набора веса.

Также оценка внешности отрицательно взаимосвязана с депрессивностью – чем депрессивнее женщины, тем хуже они оценивают свою внешность.

Такого рода взаимосвязь кажется довольно понятной, так как депрессия в силу биологических причин может влиять на субъективное восприятие мира, в том числе и на восприятие своей внешности. То есть у более тревожных, напряжённых и депрессивных женщин показатели удовлетворённости параметрами тела ниже. Такая «триада» отрицательных симптомов может говорить о важности принятия своего тела в контексте эмоционального здоровья и самочувствия.

В итоге можно кратко описать общее для рассматриваемых групп женщин. Вне зависимости от возраста, самооценка и самокритика достаточно сильно взаимодействует с восприятием образа тела.

Образ тела у женщин в значительной мере связан с эмоциональными качествами. Самооценка, являясь достаточно глобальной характеристикой, влияет на оценку удовлетворённостью параметрами тела у женщин.

Современная женщина интернализует стереотип о том, что естественное тело непривлекательно, нуждается в постоянной трансформации, в результате чего в обществе все больше распространяется «нормативное недовольство внешностью».

Стереотипом уже давно стал контроль за весом, который для многих женщин является своеобразным ритуалом.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать, что образ тела – это многогранное явление, которое может изучаться с разных сторон. Существует множество взглядов, которые отличаются различным пониманием образа тела, однако все они говорят, что образ тела – это совокупность переживаний, связанных с собственным телом. Образ тела активно изучается психологическим сообществом – определяются детерминанты образа тела, изучаются различия в образе тела разных групп, рассматриваются гендерные влияния на образ тела, составляются программы по улучшению восприятия негативного образа тела и предотвращение его появления, рассматриваются позитивные аспекты восприятия тела. Однако до полного понимания этого феномена нам далеко, ибо не так однозначны результаты распространённости различных типов восприятия образа тела, существуют пробелы в понимании формирования образа тела, что подтверждает необходимость дальнейших исследований.

Список литературы:

1. Берн Ш. М. Гендерная психология / Ш. М. Берн : Пер. с англ. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2017. – 320 с.
2. Каминская Н.А. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах. / Н.А. Каминская, А.М. Айламазян // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 45 – 55.

3. Runfola C. D., Von Holle A., Peat C. M., Gagne D. A., Brownley K. A., Hofmeier S. M., Bulik C. M. Characteristics of Women with Body Size Satisfaction at Midlife: Results of the Gender and Body Image (GABI) Study // *Women Aging*. - 2014. - Vol. 25(4). - P. 287-304.
4. Tiggemann M., McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction // *Body Image*. - 2014. - Vol. 10. Iss. 4. - P. 624-627.