

*Афанасьева Вера Александровна, студент магистратуры, Российский
Государственный Социальный Университет, Москва, Россия*

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА ТЕЛА В СТРУКТУРЕ Я-КОНЦЕПЦИИ У ЖЕНЩИН

Аннотация: Актуальность исследования. Отношение человека к телу сегодня претерпевает существенные трансформации, однако, несмотря на обилие специальной литературы и изданий научно-просветительского и популярного характера, в которых много говорится о том, как заботиться о своем теле, как уменьшить или увеличить вес, как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым, мало где описаны возможности решения проблем личностно-психологического характера в отношениях со своим телесным Я, поэтому современный человек все сильнее ощущает разделенность между своей личностью и собственным телом, что отдаляет его от себя и ухудшает общую картину физического, психического, эмоционального и социального здоровья

Цели работы. Основываясь на научных и научно-практических исследованиях современных отечественных и зарубежных авторов определить влияние социальных факторов на формирование образа тела в структуре Я-концепции у женщин.

Методы исследования. Анализ научных и научно-практических исследований современных отечественных и зарубежных авторов.

Результаты. Образ тела – это один из важнейших структурных компонентов «Я-концепции» личности. Это базовая, глубинная подструктура личности, влияющая на личность в целом и на ее движение по жизненному пути. Принятие и осознание своего телесного Я, объективное, адекватное восприятие своего тела и отношение к себе как к личности в целом, а также

адаптация человека в социуме находится в большой зависимости от развития образа тела и его совершенствования.

Ключевые слова: образ тела, я-концепция, социальные факторы.

Annotation: Relevance of the study. Human attitude to the body today is undergoing significant transformation, however, despite the abundance of special literature and publications of scientific, educational and popular character, which says a lot about how to take care of your body, how to reduce or increase weight, how to eat properly to stay healthy, few places describe the possibility of solving problems of a personal and psychological nature in relations with your bodily Self, so modern man increasingly feels the separation between his personality and his own body, that distances him from himself and worsens the overall picture of physical, mental, emotional and social health

Purpose of work. Based on scientific and practical research of modern domestic and foreign authors to determine the impact of social factors on the formation of body image in the structure of the Self-concept in women.

Method of research. Analysis of scientific and practical research of modern domestic and foreign authors.

Results. Body image is one of the most important structural components of the "I-concept" of personality. This is the basic, deep substructure of personality that affects the personality as a whole and its movement along the path of life. The acceptance and awareness of one's bodily Self, objective, adequate perception of one's body and attitude to oneself as a person in General, as well as the adaptation of a person in society are highly dependent on the development of the body image and its improvement.

Key words: body image, self-concept, social factors.

Красота, молодость, телесная привлекательность всегда рассматривались как атрибуты, способные привести человека к счастливой жизни. В современном обществе акцент на то, как человек выглядит, сколько весит и

какими параметрами наделен становится всё более интенсивным, а зачастую несет в себе одержимость стремлениям соответствовать стандартам. Так, поток информации о том, как должен или не должен выглядеть человек получил название *appearance culture* – «культуры, сконцентрированной на внешности». О ее влиянии на формирование образа тела в структуре Я-концепции современной женщины далее пойдет речь.

Для начала, определим такое понятие как «образ тела». Впервые оно было введено в 1935 году Паулем Шиндлером в его работе «Образ и внешний вид человеческого тела» как «изображение нашего собственного тела, которое мы формируем в своем мышлении, т.е. то, каким наше тело кажется нам самим». Однако ещё в 1886 году итальянским психиатром Энрико Морселли был введен термин дисморфофобия, обозначающий искажение образа тела [1]. Поэтому можно утверждать, что это понятие было распространено задолго до появления соответствующего термина.

Современные исследователи разделяют образ тела на три составляющие: реальное тело (такое тело, каково оно в действительности), тело идеальное (то, каким тело по представлению человека должно быть) и презентация тела (как тело представлено для других) [8]. Так, под образом тела понимается субъективное восприятие человеком своего тела, внешности, которое можно обозначить как «Я-реальное» и одновременно некий идеальный образ нашего тела, формирующийся по результатам сравнения и идентификации нами своего тела с телами других людей и «идеала». Его мы обозначим как «Я-идеальное»-некий образ, складывающийся под влиянием культуры, стереотипов общества, норм и являющееся совокупностью представлений человека о том, как должно быть.

Образ тела – это один из важнейших структурных компонентов «Я-концепции» личности. Это базовая, глубинная подструктура личности, влияющая на личность в целом и на ее движение по жизненному пути. Принятие и осознание своего телесного Я, объективное, адекватное восприятие своего тела и отношение к себе как к личности в целом, а также адаптация

человека в социуме находятся в большой зависимости от развития образа тела и его совершенствования.

Построение образа тела начинается с ассимиляции образов чужих тел, с наблюдения за ними, оно всегда находится в динамике, имея незавершенность. Его можно понять, изучив концепцию теории социального сравнения, которая была описана Леоном Фестингером. Он утверждал, что люди стремятся получить точную оценку самих себя, рассматривая свои возможности и взгляды в сравнении с возможностями и взглядами окружающих. Так, согласно Фестингеру, люди обретают ощущение пригодности и ясности, сравнивая себя в отдельных областях с объективным стандартом, который им предоставляют те, с кем они себя сравнивают. Сравнение себя с кем-то похожим дает нам более точную оценку, тогда как сравнение с менее похожими на нас людьми ведет к менее адекватным оценкам [8]. В связи с этим мы не можем рассматривать образ тела без учета общества, в котором находится человек.

Популярная культура к концу XX века начала определять тела как определенные «контейнеры», в которые можно положить товары «красота» и «здоровье», заплатив за это немалую цену. Производители поддерживают и развивают *appearance culture*, основной принцип которой гласит: «вы должны выглядеть определенным образом, чтобы быть счастливым. Если вы не соответствуете заданным стандартам, значит вы плохо стараетесь.» Что поощряет нас к изменению и «улучшению» наших тел посредством косметики, диет, пластической хирургии и т.д.

С. Хартер было отмечено, что стандарты и стереотипы внешности, которые распространяют СМИ, год от года становятся все более сложными и радикальными [10]. При этом, в качестве идеальных тел представляются отретушированные образы моделей с маловероятным для рядовой женщины набором физических особенностей (большая грудь, узкая талия, длинные ноги). Можно даже утверждать, что в нашем обществе сформировался определенный культ стройности, который требует поклонения идеалам красоты далеким от действительности. Соответствовать стандартам, транслируемым в СМИ,

удается не такому большому проценту населения. Так, по имеющимся оценкам, менее 5% населения могут в реальности соответствовать тем стандартам образа тела, что навязывает общество [5].

Почему это важно обсуждать? Многие женщины подсознательно берут искаженный идеал внешности, который можно достичь только пластическими операциями и голодными диетами, и начинают обвинять себя за любую неспособность ему соответствовать. Подобное отношение к своему телу негативно сказывается на самоуважении и самооценке. В результате исследований доктор Арик Сигман, британский биолог, обнаружил, что некоторые женщины, видящие более худых женщин, имеют немедленное изменение химических процессов мозга, уменьшающее чувство собственного достоинства и вызывающее ненависть по отношению к себе [6].

Как отмечают исследователи, требования к идеальному женскому телу являются гораздо более жесткими и трудновыполнимыми, нежели к мужскому и, как правило, не учитывают изменения, связанные с возрастом, беременностью и т.д. При этом, женщины в большей мере проявляют недовольство своим телом, чем мужчины, и эта тенденция сохраняется во многих аспектах образа тела, в том числе и в повышенной критике собственной привлекательности. Мужчины же к 60-ти годам снижают уровень недовольства своим телом, тогда как у женщин лишь смещается фокус внимания: в подростковом возрасте это выражается в контроле над весом, в более старшем возрасте в контроле за признаками старения.

Почему так происходит? Современные исследования, пытающиеся объяснить причину столь пагубного влияния социальных факторов на формирование образа тела в структуре Я-концепции приходят к выводу, что в основе лежит инстинктивная реакция «бей или беги», которая встроена в структуру каждой личности. Причем отслеживание потенциальных угроз происходит непрерывно в течение всей нашей жизни. И речь идет не только об угрозах нанесения физического вреда, но и угрозах, связанных с унижением, отверженностью и социальной изоляцией. В нашем современном обществе, где

существует культ внешности, защитные функции берет на себя тело – человек, как существо социальное, начинает стремиться соответствовать идеалам красоты, путем трансформации тела, тем самым избегая отвержения и тревожности по этому поводу. Угрозы древнего человека в виде медведей и волков трансформировались в тело, образ которого зачастую воспринимается как вражеская структура для человека, имеющего повышенную тревожность в отношении своей внешности.

В дополнение к данной причине многие западные специалисты, изучающие феминизм, указывают на то, что современная культура зачастую учит женщин относиться к себе как к объектам мужского внимания, при этом значимость женщины и ее удовлетворенность собственной жизнью связывается с привлекательностью для мужчин. Что приводит к объективизации женщин, подразумевающей навешивание ярлыков и приводящей к нарушениям образа тела.

Человек, имеющий нарушенный образ тела и пытающийся привести себя в соответствие современным стандартам, испытывает повышенную тревожность и чувство стыда. Профессор Томас Фукс объясняет: «человек, испытывающий стыд, удваивается через восприятие себя со стороны, становясь одновременно воспринимающим и воспринимаемым. Он смотрит глазами окружающих на свое воплощенное Я» [9]. Что приводит нас к тому, что зеркало становится для нас источником информации, как нас воспринимают другие. «Ощущение, что мы постоянно находимся в поле зрения других, может привести к усилению рефлексии и чувства уязвимости, особенно в связи с тем, что мы совершенно не контролируем точку зрения других и не обладаем никаким истинным знанием о том, что они думают или чувствуют на наш счет [5]».

На наш взгляд, важную роль в уменьшении негативного влияния социальных факторов на формирование образа тела женщин в структуре Я-концепции личности могут сыграть принятие и неосуждение. Чем больше мы, как общество, принимаем людей с разной нестандартной внешностью, тем

больше мы даем им свободы и сил на принятие и любовь к себе, тем больше людей справляются с тревожностью и начинают чувствовать удовлетворение от того, как выглядит их тело. Человек может выйти из постоянных баталий со своей внешностью через принятие себя, возвращение к своему истинному Я, шаг за шагом отбрасывая мнимые ценности и стандарты, которые были созданы в угоду другим.

Библиографический список:

1. Георгиева Н. Феномен образа тела в психологии. // В17/ [Электронный ресурс].URL: https://www.b17.ru/article/fenomen_obraza_tela_v_psihologii/(дата обращения: 20.06.2019).

2. Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности: Преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я/ Пер. с англ.- 2-е изд., испр. и доп. – Калининград: Phoca Books, 2018.- 376 с.

3. American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls. (2007). Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. Retrieved from <http://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>.

4. Festinger, L. A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2).1954. 117-140.

5. Fuchs, T. The phenomenology of shame, guilt and the body in body dysmorphic disorder and depression. Journal of Phenomenological Psychology, 32: 223-243.

6. Harter, S., Marold D., Whitesell N.& Cobbs, G. A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self. Child Development, 67.1996: 360-374/.