 © Авторы статьи / Authors of the article

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.56 EDN: VAYYEM

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНЫХ ИДЕАЛОВ ВНЕШНОСТИ И НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Научная статья

Макарова Е.А.[1,] *, Тищенко И.А.[2], Куренкова В.Ю.[3]
[1] ORCID : 0000-0002-5784-9430;
[1] Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация
[2] Таганрогский институт управления и экономики, Таганрог, Российская Федерация
[3] Южный Федеральный Университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (makarova.h[at]gmail.com)

Предложена: 06.02.2024; Принята: 06.03.2024; Опубликована: 18.03.2024

Аннотация

Основная цель настоящего исследования – изучить косвенную связь между интернализацией (интериоризацией) социальных идеалов внешности и неудовлетворенностью собственным телом у людей разного возраста и пола через общее сравнение социального облика отдельно среди мужчин и женщин. 32 респондента (средний возраст – 36 лет, 57,1% мужчин; 42,9% женщин) предоставили информацию об исследуемых переменных. Общее сравнение внешнего вида работает как важный объяснительный механизм во взаимосвязи между идеалом худого тела у женщин и мышечно-идеальной интериоризацией у мужчин. Чем больше люди усваивают социальные идеалы внешности, чем больше они сравнивают свою внешность с другими людьми, тем больше они неудовлетворенны своим образом тела и воспринимают его как требующий совершенствования. Результаты предыдущих исследований, указывающие на то, что идеал физического образа, транслируемый СМИ, усвоение идеального телесного образа являются факторами риска, которые усиливают неудовлетворенность образом собственного тела, как среди мужчин, так и среди женщин. В нашем исследовании были изучены отношения мужчин и женщин к образу собственного тела в целом и к отдельным частям тела. Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что, хотя мужчины, наравне с женщинами, интериоризуют социально приемлемый образ тела, их отношение к разным частям тела отличается от того, что демонстрируют женщины. Данные результаты могут помочь при выявлении людей, склонных к неудовлетворенности своим образом тела, до того, как возникнут серьезные проблемы с питанием (булимия, анорексия, другие расстройства пищевого поведения), с объективными стандартами внешнего вида и самооценкой, что может привести к различным модификациям собственного тела, аутоагрессии, самоповреждающему поведению и даже к суициду.

Ключевые слова: интериоризация, социальный идеал, образ тела, социальное сравнение, идеал внешности, неудовлетворенность образом тела, гендерные различия, модификация тела, аутоагрессия, стандарты красоты.

AN ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL IDEALS OF APPEARANCE AND DISSATISFACTION WITH ONE'S OWN BODY: GENDER ASPECT

Research article

Makarova Y.A.[1,] *, Tishchenko I.A.[2], Kurenkova V.Y.[3]
[1] ORCID : 0000-0002-5784-9430;
[1] Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation
[2] Taganrog Institute of Management and Economics, Taganrog, Russian Federation
[3] South Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

* Corresponding author (makarova.h[at]gmail.com)

Suggested: 06.02.2024; Accepted: 06.03.2024; Published: 18.03.2024

Abstract

The main objective of the present study is to examine the indirect relationship between internalization (interiorization) of social ideals of appearance and dissatisfaction with one's own body in people of different age and gender through a general comparison of social appearance separately among men and women. 32 respondents (average age 36 years, 57.1% men; 42.9% women) provided information about the studied variables. General appearance comparison works as an important explanatory mechanism in the relationship between lean body ideal in women and muscular-ideal interiorization in men. The more people internalize social ideals of appearance, the more they compare their appearance with others, the more they are dissatisfied with their body image and perceive it as requiring improvement. The results of previous studies indicating that the ideal physical image broadcast by the media, internalization of the ideal body image are risk factors that increase dissatisfaction with one's own body image among both men and women. Our research explored men's and women's attitudes towards their own body image in general and towards individual body parts. The results of the study show that although men internalize socially acceptable body image on an equal basis with women, their attitudes towards different body parts differ from those displayed by women. These results may help in identifying people who are prone to dissatisfaction with their body image before serious

 © Авторы статьи / Authors of the article

problems with eating (bulimia, anorexia, other eating disorders), with objective standards of appearance and self-esteem occur, which can lead to various body modifications, autoaggression, self-harming behaviour and even suicide.

Keywords: interiorization, social ideal, body image, social comparison, ideal appearance, body image dissatisfaction, gender differences, body modification, autoaggression, beauty standards.

Введение

Мы живем в мире визуальной культуры, где большинство вещей и предметов оценивается по их внешнему виду. Человек в данной культуре не является исключением, его привлекательность для окружающих зависит от его телесного образа.

«Проблема внешней привлекательности и телесного образа Я актуальна в настоящее время, поскольку визуальная культура и визуальные способы представления информации, иных аспектов жизни личности непрестанно усиливаются и развиваются. Внешний облик человека в данных условиях является не столько физической данностью, сколько новым культурным образованием, вынужденным подчиняться постоянно изменяющимся требованиям общества и эталонам красоты» [12, С. 100]. Молодые люди составляют особую группу риска, так как социально приемлемый внешний вид и идеалы красоты транслируются как в реальном, так и в онлайн мире. Молодые люди склонны тревожиться о собственном образе тела и сравнивать себя со сверстниками, чтобы получить информацию о том, «как они вписываются в окружающий мир», в том случае, когда у них отсутствуют внутренние объективные стандарты или когда они не уверены в собственной самооценке.

Эталоны физической красоты (порой недостижимые) формируются СМИ, транслируются и интериоризуются. СМИ оказывают негативное влияние, изображая недостижимые и физически совершенные образы тела. Эти эталоны обычно рассматриваются как олицетворение здоровья, счастья, профессионального успеха и социальной притягательности. Однако не осознание реальных стандартов внешнего вида, а интериоризация недостижимых в своем совершенстве образов тела являются причиной повышенной неудовлетворенности личностью своим телом. СМИ навязывают мнения, эталоны и стереотипы, определенные социумом и этнокультурными нормами, на основе которых человек формирует собственные критерии и стандарты оценки тела. «Эталон привлекательности, к которому стремится человек, определяется культурой общества. Стремление соответствовать идеалу приводит человека к изменению своего внешнего облика различными методами. Нередко навязчивое желание изменить свое тело становится причиной …неадекватного восприятия собственного тела» [12, С. 102].

Неадекватное восприятие своего тела, отсутствие объективных стандартов и сформированный негативный образ тела, все это может иметь неблагоприятные последствия для психического здоровья личности, самооценки, образа Я и паттернов пищевого поведения (изнурительные диеты). Кроме пищевого поведения, растущая неудовлетворенность образом тела может привести к чрезмерным физическим нагрузкам, злоупотреблению спортивным питанием, помогающим наращивать мышечную массу, ускорять процессы метаболизма и к другим жестким способам снижения веса тела и достижения идеальной фигуры.

Наше исследование рассматривает сравнение социального идеала внешности, интернализации социальных идеалов внешности, неудовлетворенность собственным телом в гендерном аспекте и в разных возрастных группах.

Методы и принципы исследования

В психологии используются разные термины для обозначения отношения человека к собственному телу. «Образ тела определяется как картина тела и динамичная структура, построенная на оценках и самооценке своего тела, установках и представлениях, связанных с внешностью и функциями тела, имеет важное значение при формировании самооценки и самоотношения. Таким образом, если схема тела основана на работе проприорецепторов, которая может быть неосознанной или осознанной, то образ тела и образ физического «Я» основаны на рефлексии. Под схемой тела понимается пластичная пространственная характеристика, определяющая границы собственного тела, основанная на работе проприорецепторов и изменяющаяся под воздействием внешних стимулов» [6].

«Понятие образа тела появилось раньше, чем был сформулирован и признан психологической наукой сам термин. Понятие «образ тела» было введено в научный обиход в 1935 г. П. Шильдером, в его понимании образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое человек формирует в сознании. Образ тела рассматривается как изменяющийся феномен, находящийся в состоянии постоянного развития. В образе тела возникают изменения, вызванные движениями человека. Развитию образа тела способствуют кинестетические ощущения, которые вызваны осознанием дыхания, мышечной деятельности» [10, С. 132].

Указанный выше феномен обсуждается и исследуется в контексте проблемы «самооценки образа тела и неудовлетворенности собственным телом». Возникновение такого направления исследований не является случайным, поскольку на протяжении десятилетий рассматривались взаимосвязи между самооценкой и образом тела. В исследованиях утверждается, что самооценка тела связана с субъективным благополучием, у женщин наблюдается эмоциональная дисрегуляция в связи с неудовлетворенностью своим телом [3], самооценка напрямую связана с удовлетворенностью /неудовлетворенностью образом тела [4].

Под неудовлетворенностью образом тела обычно понимают сложное явление, обусловленное социо-демографическими, этнокультурными, биологическими и психологическими факторами. Это, как правило, негативные мысли и чувства по отношению к собственному телу или негативная оценка формы тела, веса, частей тела или общего внешнего вида. Самым сильным предиктором неудовлетворенности образом тела для женщин является навязчивый интерес к изменениям веса и постоянное взвешивание.

Кроме того, факторы окружающей среды, такие как социальный идеал внешнего вида, сравнение себя с окружающими, меньшая связь между родителями и детьми, более частые замеры веса и соблюдение диеты являются предикторами все возрастающего недовольства собственным телом. Отечественные и зарубежные исследования

 © Авторы статьи / Authors of the article

представили доказательства того, что между отношением к образу собственного тела, социальным функционированием и психологическим благополучием существует неоспоримая связь [7]. Было также обнаружено, что неудовлетворенность образом тела часто связана с низким качеством жизни, финансовым неблагополучием и, как следствие, повышенной тревожностью и низкой самооценкой [13]. Более того, считается, что тревожность и низкая самооценка, отсутствие объективных стандартов образа тела и чрезмерное доверие к эталонам красоты тела, транслируемым СМИ, в подростковом возрасте может стать важным предиктором психопатологий, таких как нездоровые стратегии контроля веса, нестабильность настроения, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание и другие, менее заметные, *расстройства пищевого поведения*), аутоагрессия и самоповреждающее поведение.

Неудовлетворенность образом тела может возникнуть как у мужчин, так и у женщин в разном возрасте. Хотя ранний подростковый возраст является критическим периодом, неудовлетворенность образом тела распространяется во взрослую жизнь и может проявляться на любом этапе жизни человека. Подростки привыкли оценивать свое тело с точки зрения социокультурных факторов, социальных стандартов и норм привлекательности, сравнивать с идеалами, транслируемыми СМИ. Подростки чаще, чем взрослые, сравнивают свой образ тела с внешностью сверстников или с идеальным образом тела, транслируемым в рекламе и СМИ, и стремятся к достижению недостижимого телесного идеала в поисках социального признания и популярности, любви и дружбы, ошибочно полагая, что идеальное телосложение является маркером социальной компетентности, самореализации, самоутверждения личности и предиктором жизненного успеха и раскрытия потенциала.

Социо-демографические и этнокультурные идеалы образа тела считаются ключевыми психологическими факторами, объясняющими недовольство своим телом. В подростковом возрасте на личность девочки влияют требования общества к стройной и хрупкой фигуре, в то время как у мальчиков ценится красота при высоком росте, мускулистости, внешней привлекательности, а также физической силе, ловкости и выносливости. Процесс сравнения собственного внешнего вида со сверстниками и интернализация социальных идеалов внешности объясняют неудовлетворенность своим телом через механизм социального давления (сверстников, семьи и СМИ), который заставляет усвоить и интернализовать социально и культурно признаваемые идеалы внешнего вида. Интернализация социокультурных идеалов обычно определяется как «принятие общественных идеалов внешнего вида в качестве личной цели и стандарта» [15]. Другими словами, это относится к включению внешних ценностей в руководство собственными принципами. Степень такого включения может варьироваться от обычного набора представлений о социальных нормах размеров тела, черт лица и внешнего вида в целом к изменениям поведенческих паттернов в попытке приблизиться к культурным стандартам, транслируемым социумом.

Социокультурные идеалы образа тела часто навязываются средствами массовой информации, в телепрограммах, глянцевых журналах, рекламе, в социальных сетях и на популярных сайтах они принимают форму недостижимых и непостижимых, совершенных фигур мужских и женских тел. Это - идеальные образы тела, чья красота и совершенство обычно рассматриваются как олицетворение здоровья, успеха и социальной желательности. Идеал худого тела, навязанный СМИ, заполняет страницы журналов, экраны телевизоров и компьютеров, напротив, показатели избыточного веса становятся объектом издевательств и часто высмеиваются в средствах массовой информации.

Интерес к телесной идентичности разрывается между культом худого, тренированного тела и движением бодипозитива, чья цель заключается в том, чтобы разорвать связь, существующую между весом и личной ценностью, подчеркивая, что каждый человек заслуживает уважения и справедливого обращения, независимо от формы и размера тела. Концепция этого движения противоречит лозунгам индустрии красоты, фитнеса и оздоровления, так как в ней существует внутренний парадокс между преобладающим вниманием к совершенствованию и трансформации тела и позитивным посланием о принятии любого тела независимо от его внешнего вида или функций [14]. Эти две столь разные позиции трудно уместить в сознании человека, противоположные непримиримые позиции могут привести к глубокому внутриличностному конфликту и неудовлетворенности собственным телом.

Простое осознание стандартов идеального тела само по себе не может играть роль в удовлетворенности/неудовлетворённости образом тела на сознательном уровне. Однако его интернализация (интериоризация), как процесс превращения внешних социальных идеалов во внутренние устойчивые качества личности через усвоение и присвоение норм и правил, объясняет, как давление социума влияет на восприятие образа тела, особенно у подростков. Следовательно, те из них, кто не соответствует социальным идеалам, будут подвергаться насмешкам сверстников, что заставит их испытывать негативные чувства по отношению к своему телу.

Модель трехстороннего влияния [16] также подчеркивает роль сравнения социально приемлемого и одобряемого внешнего вида и нарушения имиджа собственных телесных данных. Эта модель, предложенная еще в 1999 году Дж. Томпсоном, относится к оценочному процессу, включающему вынесение суждений о своих собственных физических данных по сравнению с физическим состоянием других людей. Согласно теории социального сравнения Фестингера (1954), люди сравнивают себя с другими людьми в социуме, чтобы понять, как они в него вписываются, когда объективные стандарты недоступны. Подобные сравнения чаще встречаются среди отдельных лиц с более низкой самооценкой и более неуверенных в себе, при этом изучаются влияние социальных сравнений тела, питания и физических упражнений на предполагаемые неупорядоченные мысли и побуждения к еде (мысли об ограничении приема пищи, мысли об упражнениях, мысли о рвоте, побуждения к перееданию) и поведение (попытки ограничения, физические упражнения по причинам веса/формы, рвота, переедание). Это делается либо пассивно (в некоторой степени автоматически и подсознательно) или активно (целенаправленное поведение), выбирая подходящую «цель» сравнения. Люди склонны сравнивать себя с физически более привлекательными людьми (сравнение вверх) или с менее привлекательными (сравнение вниз), что приводит к различному эффекту в отношении самооценки и неудовлетворенности телом. Однако чаще всего такие сравнения внешности имеют восходящий характер. Кроме того,

 © Авторы статьи / Authors of the article

общая хроническая тенденция ориентироваться на сравнения внешнего вида (подход на уровне физических черт), независимо от направлениия (вверх или вниз), связана с отрицательными результатами. Таким образом, интернализация идеального образа тела и сравнение с другими людьми приводят к неудовлетворенности своим образом тела, которая приводит к нездоровым стратегиям контроля веса, хирургическим вмешательствам разного рода и различным пищевым расстройствам.

Гендерно-ориентированный подход к теме неудовлетворенности образом тела подвергся критике со стороны некоторых авторов [8]. Эти авторы утверждают, что проблема образа тела изменилась за последние десятилетия и больше не является чисто женской проблемой [11]. Мужчины, так же как и женщины, следят за модными трендами, стандартами красоты и идеалами образа тела. Об этом свидетельствует появление модных глянцевых журналов для мужчин, а также количество мужчин, перенесших косметические операции по улучшению внешнего вида, можно сказать, что отношение и поведение, связанные с улучшением образа тела, характерны и для мужчин. Однако следует признать, что идеал внешности различается в зависимости от пола также, как и проявления неудовлетворенности образом тела у мужчин и у женщин.

Что касается интериоризации социальных идеалов внешности, современные исследования различают, что усвоение идеала стройной и худой фигуры способствует неудовлетворенности образом тела у женщин, а усвоение идеально мускулистой или мезоморфной (преобладание мышечной массы над жировой) фигуры типично для неудовлетворенности образом тела у мужчин. Несмотря на то, что основной исследовательский интерес посвящен интериоризации идеалов и появлению неудовлетворенности телом у женщин, есть также свидетельства того, что интернализированные идеалы и стандарты внешности значительно способствуют неудовлетворенности своим телом у мужчин. В то время как неудовлетворенность телом, ориентированная на худую и стройную фигуру с годами снизилась среди женщин, неудовлетворенность, ориентированная на мускулистость, осталась стабильной у мужчин [2].

У мужчин существуют два аспекта интериоризации идеального тела: худоба и мускулистость, соответственно связанные с неудовлетворенностью телом и проблемами с питанием. Кажется, что интериоризация идеала худого тела среди мужчин сильнее связана с неудовлетворенностью телом и нарушениями питания, чем усвоение мышечного идеала. Это можно объяснить тем, что идеал мускулистого тела легче достичь, регулярно посещая спортзал, по сравнению с идеалом худого тела, который достигается только изменением пищевого поведения, или общей привлекательностью, обусловленной генетически. Изменение пищевого поведения может включать в себя жесткую диету с целью похудения, также делая мускулистость более заметной.

Более того, некоторые авторы подчеркивают, что реклама спортзалов или спортивного питания уделяет особое внимание мускулистости и атлетизму как для мужчин, так и для женщин при трансляции телесных идеалов. Именно поэтому мускулистость и худощавость являются желательными телесными характеристиками для мужчин и для женщин.

Независимо от целей, сравнение социально одобряемого образа тела связано с неудовлетворенностью телом среди мальчиков и девочек подросткового возраста, юношей и девушек, а также мужчин и женщин. В исследованиях было обнаружено, что сравнение со сверстниками и интериоризация стандартов внешнего вида не играли существенной роли при объяснении неудовлетворенности образом тела у мальчиков подросткового возраста, в то время как девочки проявляют интерес к своему и чужому образу тела в раннем подростковом возрасте. Женщины встроены в культуру внешнего вида с раннего возраста, тогда как мужчины переходят к социально одобренному идеалу мускулистого тела, связанного с мужественностью в среднем и позднем подростковом возрасте, именно тогда особенно сильно влияние сверстников и подражание им. Именно тогда у мужчин проявляется интерес к образу собственного тела, и возникает желание внести в него изменения.

Основные результаты

Эмпирическая часть нашего исследования адресована взаимодействию между интериоризацией социально приемлемых стандартов идеального тела и красоты, социальным сравнением со сверстниками и неудовлетворенностью образом тела у мужчин и женщин разного возраста. Роль данного взаимодействия в объяснении удовлетворенности\ неудовлетворенности образом собственного тела все еще дискутируется в разных современных исследованиях, дающих неоднозначные результаты. Сравнение социально приемлемого образа тела может служить модератором связи между интериоризацией и удовлетворенностью\неудовлетворенностью образом собственного тела. Эмпирическим путем было обнаружено, что сравнение взаимодействует с высоким уровнем интериоризации худого и стройного идеала образа тела приводит к более высокой неудовлетворенности своим телом у женщин, в то время как неудовлетворенность мужчин образом своего тела не зависит от уровня интериоризации.

Другой возможный механизм объяснения неудовлетворенности образом тела предполагает интериоризацию социально приемлемых и одобряемых идеалов красоты в качестве посредника. Те, кто очень внимательно относится к социальному сравнению образа тела, могут увидеть карьерные, профессиональные преимущества, связанные с определенной внешностью и особенностями фигуры, и интериоризовать идеальные телесные образы в качестве личной цели и установки. В этом случае опосредуется связь между сравнением и неудовлетворенностью своим телом. Однако в этом варианте другие факторы, такие как низкая самооценка, личностная тревожность также играют значительную роль.

Образ тела выступает как часть общей картины мира человека и в значительной степени влияет на его восприятие действительности и себя в этой действительности. По мнению большинства ученых (Р. Берне, А. А. Реан, И. С. Кон, В. В. Столин и др.), образ тела — это структурный компонент «Я-концепции». Другая точка зрения предполагает рассматривать образ тела как посредника в отношениях между личностью и окружающим миром и людьми. Интериоризация идеала внешности и сравнение могут позволить личности увидеть, насколько она близка к своему

 © Авторы статьи / Authors of the article

идеалу и как вписывается в окружающий ее мир. Благоприятные результаты сравнения повышают уровень самооценки и подтверждают, что личность находится на пути к самосовершенствованию и самоидентификации. Неблагоприятные результаты могут, в свою очередь, увеличивать не просто неудовлетворенность образом тела, но и повлиять на самооценку личности, стать причиной стресса и депрессии, вызвать аутоагрессию.

Было обнаружено, что сравнение телосложения на уровне отдельных частей тела является посредником между идеалом телосложения, интериоризацией и неудовлетворенностью своим телом. Наше исследование объясняет механизм того, как социальные идеалы образа тела приводят к неудовлетворенности собственным телом из-за сравнения себя с социально приемлемым имиджем, с визуальными знаками внешнего облика идеального образа тела. Другими словами, социальное сравнение позволяет людям узнать, насколько хорошо или плохо они справляются, приближаясь к идеалу по сравнению с другими людьми в их окружении, тем самым определяя свое место в социуме. «В свою очередь, визуальные знаки внешнего облика человека играют особую роль в общении и межличностном познании. Они являются важным средством невербального общения, реализующим аффективно-коммуникативную, регулятивно-коммуникативную и информационно-коммуникативную функции, становятся главными источниками визуальной информации о человеке, индикаторами его личности» [1, С. 78].

Кроме того, предыдущие исследования также продемонстрировали важность общего сравнения социального внешнего вида на уровне черт в контексте неудовлетворенности телом. Таким образом, наше эмпирическое исследование сосредоточено также на общем сравнении внешнего вида у мужчин и женщин и их неудовлетворенности как отдельными частями тела, так и образом тела в целом.

Несмотря на явные доказательства неблагоприятных последствий интериоризации идеала худого и стройного тела и социального сравнения, связанного с внешностью, неудовлетворенности своим телом и ее влияния на уровень самооценки личности, необходимо изучить связь между этими явлениями и объяснить роль, которую они играют в формировании психологического благополучия личности. Что касается неудовлетворенности своим телом, сравнение внешности и интериоризация идеального образа тела чаще встречаются у женщин и, как правило, сильнее у женщин, чем у мужчин (см. Рис.1). Несмотря на это, мы пришли к выводу, что важно уделять внимание и мужчинам тоже. Интериоризация идеального образа тела и социальное сравнение внешности – эти два фактора представляют собой ключевые психологические предикторы возникновения неудовлетворенности своим телом среди людей разного возраста и пола, которая, в свою очередь, может привести к ряду психологических проблем, начиная от нездоровых паттернов пищевого поведения до снижения самооценки и аутоагрессии. Модификации тела (татуировки, пирсинг, скарификация и др.) – это еще один результат неудовлетворенности образом собственного тела и желания его изменить [5, С. 169].

Настоящее исследование расширяет выводы предыдущих работ по данной тематике, сосредоточив внимание на женщинах в возрасте от 28 до 53 лет (средний возраст – 41, 4 года), чтобы определить, возникает ли социальное сравнение образа тела как значимый фактор развития неудовлетворенности собственным телом в этом возрасте. Психологическое и физическое развитие мужчин, как правило, происходит медленнее, и важность образа тела может вызвать интерес гораздо позже, чем у женщин. В исследовании принимали участие 16 мужчин в возрасте от 21 до 47 лет (средний возраст – 35,5 года). Результаты настоящего исследования могут облегчить выявление лиц, уязвимых к неудовлетворенности собственным телом раньше, чем возникнут более серьезные проблемы с психикой.

Опрос проводился по двум шкалам: Опросник образа собственного тела (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха) и Шкала Скугаревского для того, чтобы выявить общую неудовлетворенность собственным телом у мужчин и женщин, а также определить, какие части тела вызывают недовольства у представителей разных полов.

Шкала Скугаревского (ШУСТ) представляет собой показатель из 34 пунктов, которые оценивают склонность респондента сравнивать конкретные части и характеристик тела (например, рост, вес, форма головы, живот, бедра, руки, ягодицы, лицо, телосложение – пропорции фигуры, плечи) с лицами того же пола. Респонденты указывают баллы сравнения по 5-балльной шкале Лайкерта от 1 (крайне неудовлетворен) до 5 (полностью удовлетворен). Более высокие баллы указывают на большую удовлетворенность своим телом. Общий балл формируется путем суммирования всех ответов. Этот же процесс когнитивного сравнения был исследован по Опроснику образа собственного тела (ООСТ) Скугаревского О.А., Сивуха С.В. [9], состоявшему из 15 утверждений, которые респонденты должны были оценить по четырехбалльной шкале (0 – никогда, 1 – иногда, 2 – часто, 3 – всегда).

 © Авторы статьи / Authors of the article

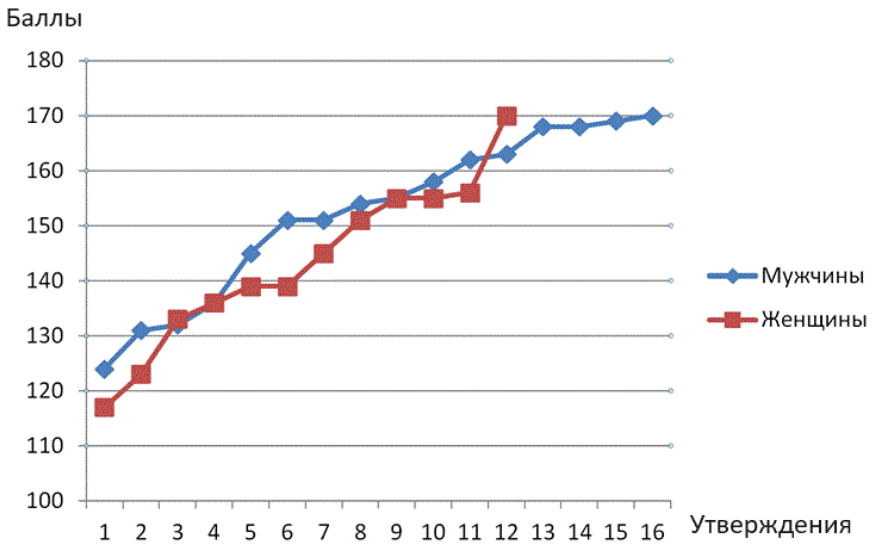

Рисунок 1 - Результаты опроса по Шкале Скугаревского – тест на удовлетворённость собственным телом среди мужчин и женщин разного возраста
DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.56.1

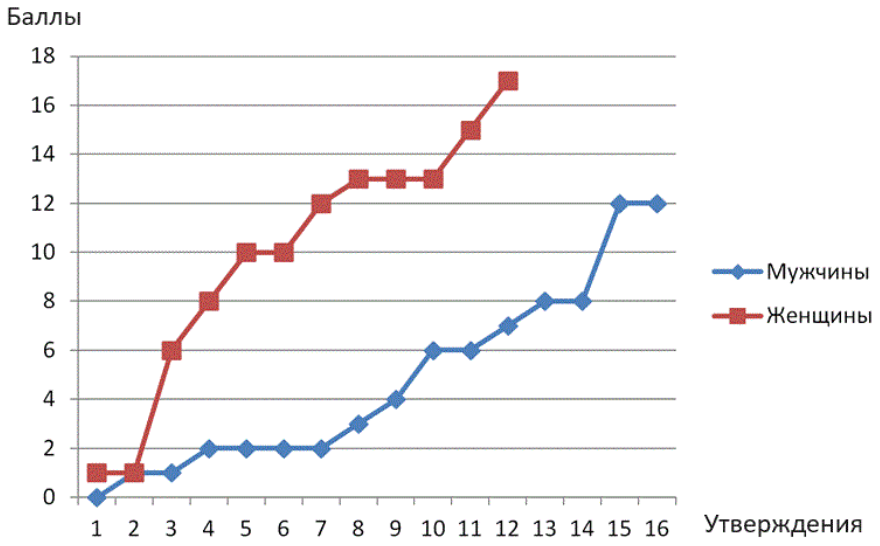

Рисунок 2 - Результаты опроса по Опроснику образа собственного тела среди мужчин и женщин разного возраста
DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.56.2

Примечание: О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха

На Рис.1 величина различий в средних значениях была от небольшой до умеренной. Другие гендерные различия не были значимыми.

На Рис. 2 также представлены результаты опроса об удовлетворенности образом тела и различия между ответами мужчин и женщин, которые были признаны приемлемыми. Сравнение внешнего вида, как было обнаружено, значительно связано с неудовлетворенностью телом у женщин и намного меньше у мужчин.

Анализируя полученные сведения по Шкале Скугаревского (тест на удовлетворенность собственным телом), можно сделать вывод, что женщины в большей степени удовлетворены глазами, ушами, шеей, кистями, половыми органами и ростом, меньше всего – лицом в целом, носом, зубами, животом, ягодицами, бедрами, кожей, волосами на теле и фигурой в целом. 28% женщин были частично удовлетворены ресницами, подбородком, шеей, грудью, весом тела, животом и размером фигуры (размером носимой одежды). У мужчин же наблюдается большая удовлетворенность следующими частями тела: глазами, ушами, шеей, кистями рук, коленями, кожей, ростом и фигурой в целом; неудовлетворенность – качеством волос на голове, лицом, бедрами, пропорциями и размером фигуры, весом тела, животом, зубами. 30% респондентов-мужчин были отчасти неудовлетворенны размером ступни (размером обуви), руками (плечо и предплечье), походкой и весом тела.

 © Авторы статьи / Authors of the article

Таким образом, наблюдаются сходства в удовлетворенности отдельными компонентами собственного тела в двух группах: мужчины и женщины меньше удовлетворены лицом, носом, зубами, животом, кожей и фигурой в целом и больше удовлетворены глазами, ушами, шеей, кистями и ростом. Мужчины и женщины в сходной степени удовлетворены такими показателями, как глаза, кисти рук, руки (плечо и предплечье), колени, рост, в равной мере удовлетворены глазами и не удовлетворены животом и зубами. Значимые различия были выявлены в удовлетворенности ушами, шеей, грудью (грудной клеткой), кистями рук, ягодицами, половыми органами и ростом (табл. 1). У женщин, в отличие от мужчин, степень удовлетворенности ушами, шеей, грудью, кистями, половыми органами и ростом значительно выше. У мужчин значительно выше степень удовлетворенности следующими частями тела: бедрами, ногами (бедро и голень) и ягодицами. Такие результаты могут быть связаны с отношением к внешнему облику женщины в обществе, интериоризацией идеального образа тела, транслируемого СМИ, и требованиями к женскому идеалу красоты, которые диктуются рекламой, кинематографом, телевидением и т. п. Можно сделать заключение, что мужчины и женщины имеют как значимые различия в удовлетворенности некоторыми отдельными частями тела, так и сходства в удовлетворенности ими.

Таблица 1 - Неудовлетворенность отдельными частями тела у мужчин и женщин

DOI: https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.141.56.3

Пол		Мужчины	Женщины
Количество		16	12
Неудовлетворенность, %	Зубы	31,3	17
	Качество волос на голове	25	33,3
	Волосы на теле	25	33,3
	Живот	37,5	66,7
	Колени	18,8	50
	Вес	18,8	66,7
	Рост	18,8	25
	Бедра	18,8	50

Для выявления связи между неудовлетворенностью собственным телом и удовлетворенностью отдельными частями тела была использована шкала Скугаревского (тест на удовлетворенность собственным телом). Результаты исследования отражены в Таблице 1, где приведен перечень частей тела, удовлетворенность которыми представлена на фоне общего уровня неудовлетворенности своим образа тела у мужчин и женщин.

Наибольшую значимость у мужчин общая неудовлетворенность проявляется по отношению к следующим частям тела: зубы, качество волос на голове, ногам в целом (колени и бедра), волосам на теле, животу и весу, а у женщин – груди, животу, бедрам, коленям, подбородку и весу. Исходя из этого, у мужчин наибольший вклад в неудовлетворенность образом собственного тела вносят живот, волосы на голове и теле, зубы, а у женщин – живот, колени, вес и подбородок. Данные показатели можно объяснить стереотипами, принятыми в социуме в отношении внешности людей разного пола. Таким образом, удовлетворенность отдельными частями тела вносит разный вклад в неудовлетворенность образом тела у мужчин и у женщин, что интериоризацией социально приемлемого идеала тела и обусловлено влиянием социокультурных факторов.

Это исследование является продолжением ряда исследований, посвященных изучению проблем неудовлетворенности образом тела и предоставило новые данные относительно функциональности модели удовлетворенности\неудовлетворенности своим телом у мужчин и женщин. Социокультурный контекст является значимым для этой модели. Сравнение собственной внешности с социально приемлемым образом тела, по-видимому, является фактором риска, усиливающим неудовлетворенность своим телом. Наконец, полученные результаты подтверждают, что интериоризация идеалов и недостижимых стандартов образа тела среди мужчин и женщин способствует неудовлетворенности образом собственного тела, ростом и весом. Было подтверждено, что мужчины меньше признают наличие проблемы и обращают внимание на свою внешность, частично из-за социальных и культурных стандартов.

Заключение

Выводы из полученных результатов могут помочь выявлению людей, уязвимых к неудовлетворенности своим телом до того, как возникнут серьезные психологические проблемы. Программы тренингов по предотвращению неудовлетворенности своим образом тела могут использовать эти результаты, сосредоточив внимание на более насущных проблемах, например, на восприятии собственного внешнего вида по сравнению с идеальным образом, передаваемым средствами массовой информации. Кроме того, такие программы могут подчеркнуть индивидуальные нормы и оценки внешнего вида и образа тела для создания бодипозитивного подхода, и помогут предотвратить негативные последствия социального сравнения с недостижимыми идеалами человеческого тела, обращая внимание на критическую оценку нереалистичных и недостижимых идеалов образа тела представителями обоих полов. Полученные в исследовании результаты в дополнение к предыдущим исследованиям подчеркивают важность изучения реакции обоих полов в этой теме.

 © Авторы статьи / Authors of the article

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Вольвач П.В. Особенности самоотношения и образа тела у лиц с модификациями тела / П.В. Вольвач // NovaInfo. — 2022. — №133. — URL: https://novainfo.ru/article/19286. (дата обращения: 06.02.24)

2. Епанчинцева Г. А. Внешний облик и субъективное благополучие личности / Г. А. Епанчинцева, Т. Н. Козловская, Е. П. Аверкова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2021. — 1(229). — с. 112–116. — DOI: 10.25198/1814–6457-229-112.

3. Кирюхина Н.А. Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции / Н.А. Кирюхина, Н.А. Польская // Клиническая и специальная психология. — 2021. — Т. 10. — №3. — с. 126–147.

4. Лабунская В.А. Социально-демографические факторы в структуре взаимосвязей между самооценками внешнего облика и оценками субъективного благополучия / В.А. Лабунская // Российский психологический журнал. — 2023. — 20(3). — с. 255–273. — DOI: 10.21702/rpj.2023.3.14.

5. Макарова Е.А. Зависимость самооценки и образа тела от наличия татуировок / Е.А. Макарова, И.А. Тищенко. // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров; — Таганрог: ТИУиЭ, 2023. — С. 169-173.

6. Пирогова О.Д. Удовлетворенность образом тела и межличностные отношения у старших подростков / О.Д. Пирогова, В.Е. Василенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т.10. — №2,25.

7. Попова Л.В. Анализ взаимосвязи удовлетворенности жизнью и отношения к своему внешнему облику у молодежи. / Л.В. Попова // Лицо человека в контекстах природы, технологий и культуры / Под ред. К.И. Ананьевой, В.А. Барабанщикова, А.А. Демидова — Москва: Московский институт психоанализа: Когито-Центр, 2021.

8. Пышкина Е.С. Телесный образ я и гендерная идентичность молодежи / Е.С. Пышкина, Е.В. Зиновьева // Вестник науки и образования. — 2019. — 9-1 (63). — С. 101-105.

9. Скугаревский О.А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский // Психологический журнал. — 2006. — 2. — С. 40-48.

10. Сушкова Е.В. Становление понятия «образ тела» в психологической науке / Е.В. Сушкова // История российской психологии в лицах: Дайджест-2017. — 2017. — 6. — С. 131-135.

11. Фаустова А.Г. Предикторы ситуативной неудовлетворенности телом у девушек с разным индексом массы тела / А.Г. Фаустова, Н.В. Яковлева // Наука молодых – Eruditio Juvenium. — 2018. — 4. — С. 493-501.

12. Хавыло А.В. Удовлетворенность образом тела как компонент субъективного благополучия человека / А.В. Хавыло, М.С. Ситцева, И.И. Еремина // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. — 2021. — 38. — с. 100-113. — DOI: 10.26516/2304-1226.2021.38.100.

13.

14. Griffin M. #BodyPositive? A Critical Exploration of the Body Positive Movement within Physical Cultures Taking an Intersectionality Approach / M. Griffin, K.A. Bailey, K.J. Lopez // Frontiers in Sports and Active Living. — 2022. — 4. — DOI: 10.3389/fspor.2022.908580.

15. Paterna A. Internalization of Body Shape Ideals and Body Dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis / A. Paterna, M. Alcaraz-Ibañez, M. Fuller-Tyszkiewicz et al. // International Journal of Eating Disorders. — 2021. — 54(9). — p. 1575–1600. — DOI: 10.1002/eat.23568.

16. Thompson J.K. Social Comparison, and Eating Disturbance: a covariance structure modeling investigation / J.K. Thompson, M.D. Coovert, S.M. Stormer // Body Image. — 1999. — 26(1). — p. 43-51. — DOI: 10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Vol'vach P.V. Osobennosti samootnosheniya i obraza tela u licz s modifikaciyami tela [Peculiarities of Self-attitude and Body Image in Persons with Body Modifications] / P.V. Vol'vach // NovaInfo. — 2022. — №133. — URL: https://novainfo.ru/article/19286. (accessed: 06.02.24) [in Russian]

2. Epanchintseva G. A. Vneshnij oblik i sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti [External Appearance and Subjective Well-being of the Individual] / G. A. Epanchintseva, T. N. Kozlovskaja, E. P. Averkova // Bulletin of Orenburg State University. — 2021. — 1(229). — p. 112–116. — DOI: 10.25198/1814–6457-229-112. [in Russian]

3. Kirjuhina N.A. Emotsional'naja disreguljatsija i neudovletvorennost' telom v zhenskoj populjatsii [Emotional Dysregulation and Body Dissatisfaction in the Female Population] / N.A. Kirjuhina, N.A. Pol'skaja // Clinical and Special Psychology. — 2021. — Vol. 10. — №3. — p. 126–147. [in Russian]

4. Labunskaja V.A. Sotsial'no-demograficheskie faktory v strukture vzaimosvjazej mezhdu samootsenkami vneshnego oblika i otsenkami sub'ektivnogo blagopoluchija [Socio-demographic Factors in the Structure of Relationships between Self-

 © Авторы статьи / Authors of the article

assessments of External Appearance and Assessments of Subjective Well-being] / V.A. Labunskaja // Russian Psychological Journal. — 2023. — 20(3). — p. 255–273. — DOI: 10.21702/rpj.2023.3.14. [in Russian]

5. Makarova E.A. Zavisimost' samoocenki i obraza tela ot nalichiya tatuirovok [The Dependence of Self-esteem and Body Image on the Presence of Tattoos] / E.A. Makarova, I.A. Tishhenko. // Modernization of Russian Society and Education: New Economic Guidelines, Management Strategies, Issues of Law Enforcement and Personnel Training; — Taganrog: TIUiE', 2023. — P. 169-173. [in Russian]

6. Pirogova O.D. Udovletvorennost' obrazom tela i mezhlichnostnye otnoshenija u starshih podrostkov [Body Image Satisfaction and Interpersonal Relationships in Older Adolescents] / O.D. Pirogova, V.E. Vasilenko // World of Science. Pedagogy and Psychology. — 2022. — Vol.10. — №2,25. [in Russian]

7. Popova L.V. Analiz vzaimosvjazi udovletvorennosti zhizn'ju i otnoshenija k svoemu vneshnemu obliku u molodezhi. [Analysis of the Relationship between Life Satisfaction and Attitudes towards One's Appearance among Young People] / L.V. Popova // Lico cheloveka v kontekstah prirody, tekhnologij i kul'tury [The Human Face in the Contexts of Nature, Technology and Culture] / Ed. by K. I. Anan'eva, V. A. Barabanschikov, A. A. Demidov — Moscow: Moscow Institute of Psychoanalysis: Kogito-Tsentr, 2021. [in Russian]

8. Py'shkina E.S. Telesny'j obraz ya i gendernaya identichnost' molodezhi [Body Image and Gender Identity of Youth] / E.S. Py'shkina, E.V. Zinov'eva // Bulletin of Science and Education. — 2019. — 9-1 (63). — P. 101-105. [in Russian]

9. Skugarevskij O.A. Obraz sobstvennogo tela: razrabotka instrumenta dlya ocenki [Body Image: Development of a Tool for Assessment] / O.A. Skugarevskij // Psychological Journal. — 2006. — 2. — P. 40-48. [in Russian]

10. Sushkova E.V. Stanovlenie ponyatiya «obraz tela» v psixologicheskoj nauke [The Formation of the Concept of "Body Image" in Psychological Science] / E.V. Sushkova // History of Russian Psychology in Faces: Digest 2017. — 2017. — 6. — P. 131-135. [in Russian]

11. Faustova A.G. Prediktory' situativnoj neudovletvorennosti telom u devushek s razny'm indeksom massy' tela [Predictors of Situational Body Dissatisfaction in Girls with Different Body Mass Index] / A.G. Faustova, N.V. Yakovleva // Science of the Young – Eruditio Juvenium. — 2018. — 4. — P. 493-501. [in Russian]

12. Havylo A. V. Udovletvorennost' obrazom tela kak komponent sub'ektivnogo blagopoluchija cheloveka [Satisfaction with Body Image as a Component of a Person's Subjective Well-being] / A.V. Havylo, M.S. Sittseva, I.I. Eremina // News of Irkutsk State University. Psychology Series. — 2021. — 38. — p. 100-113. — DOI: 10.26516/2304-1226.2021.38.100. [in Russian]

13.

14. Griffin M. #BodyPositive? A Critical Exploration of the Body Positive Movement within Physical Cultures Taking an Intersectionality Approach / M. Griffin, K.A. Bailey, K.J. Lopez // Frontiers in Sports and Active Living. — 2022. — 4. — DOI: 10.3389/fspor.2022.908580.

15. Paterna A. Internalization of Body Shape Ideals and Body Dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis / A. Paterna, M. Alcaraz-Ibañez, M. Fuller-Tyszkiewicz et al. // International Journal of Eating Disorders. — 2021. — 54(9). — p. 1575–1600. — DOI: 10.1002/eat.23568.

16. Thompson J.K. Social Comparison, and Eating Disturbance: a covariance structure modeling investigation / J.K. Thompson, M.D. Coovert, S.M. Stormer // Body Image. — 1999. — 26(1). — p. 43-51. — DOI: 10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r.