

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-54-64

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОБ ИДЕАЛЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Хрупова А. Н.

Московский государственный областной университет

141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 24, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования особенностей представления студентов об идеале собственного тела. Разработана авторская схема представления студентов об образе телесного «Я», которая включает идеальный и реальный образы собственного тела и является основой развития современного идеала мужчин и женщин. Исследование проводилось с помощью методик (МИС) В. В. Столина, С. Р. Пантелеева и изучения самоотношения к образу физического «Я» (А. Г. Черкашина). Это позволило изучить отношение и самоотношение к образу собственного телесного «Я» студентов 18–25 лет по трём характеристикам: анатомическим, функциональным и социальным, – направленным на выявление субъективного отношения к образу физического «Я» и сравнение значимых показателей в оценке другими отношения к своему телесному «Я». Выполненное исследование показывает, что представление об образе своего телесного «Я» имеет разное значение для девушек и юношей и различается по уровню неудовлетворённости своим образом Я.

Ключевые слова: представления, идеал собственного тела, физическое «Я», анатомические, функциональные, социальные характеристики, студенты.

STUDENTS' IDEA ABOUT THE IDEAL OF THEIR OWN BODY

A. Khrupova

Moscow Region State University

24 Very Voloshinoy ul., Mytishchi, Moscow region 105005, Russian Federation

Abstract. The article discusses the results of the study of the peculiarities of students' ideas about the ideal of their own body. An authorial scheme has been developed for representing students' ideas about the image of the body-“I”, which includes: an ideal and real image of their own bodies and is the basis for the development of the modern ideal of men and women. The study was conducted using techniques (MIS) by V.V. Stolin, S.R. Panteleev and the study of self-relation to the image of the physical self (by A.G. Cherkashin). This made it possible to study the attitude and self-attitude to the image of one's own body-“I” of students aged 18–25 according to three characteristics: anatomical, functional and social, aimed at identifying a subjective attitude to the image of the physical “I” and comparing significant indicators in evaluating other attitudes to their body-“I”. The performed research shows that the idea of the

image of one's body-“I” has different meanings for girls and boys and differs in the level of dissatisfaction with its image I.

Key words: representations, ideal of one's own body, physical “I”, anatomical, functional, social characteristics, students.

В последнее время всё более актуальной темой среди молодёжи становится чрезмерная забота о своей внешности. Достаточно большое количество людей хотели бы изменить своё тело, внешность, и нередко это становится навязчивой идеей. Идеальный образ тела и сравнение молодых людей с ним изменяет их как эмоциональную, так и поведенческую сферы. Человек не только проявляет негативные эмоции, расстраивается при недовольстве своим телом или внешностью, но и меняет своё поведение, вследствие чего происходят изменения отношений с окружающими.

Во всём мире увеличивается количество людей, которые увлекаются красотой человеческого тела, приближают себя к идеалу, делают попытки выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Эта ниша настолько востребована, что в социальных сетях существует огромное количество дистанционных «марафонов», где людей учат делать себя лучше и любить идеальный образ себя. К сожалению, это не всегда приводит к положительному результату и оказывается самообманом. Спустя какое-то непродолжительное время люди возвращаются к реальной оценке себя, недовольству своим телом, и это приводит к снижению эмоционального фона. Люди пользуются различными способами для изменения и улучшения собственного тела, даже не всегда безопасными для здоровья. СМИ ежедневно транслирует «эталон красото-

ты», которые встраиваются в жизнь молодых людей и мешают установлению позитивных взаимоотношений со сверстниками, приводят к вхождению в разные социальные группы.

Рассмотрим представление о собственном телесном «Я» как феномене. В отечественной и зарубежной психологии изучением формирования и изменения социальных представлений занимались такие учёные, как К. А. Абульханова-Славская, Т. П. Емельянова, С. Московичи, Л. Г. Почебут, С. Л. Рубинштейн. Некоторые из их работ мы рассмотрим ниже. В своей статье С. Л. Алмазова проводит наиболее полный теоретический анализ, который показал, что внешний вид человека имеет огромное влияние на самооценку, поведение, применение различных терапий для совершенствования своего тела [1].

Социолог Э. Дюркгейм выделял понятие «коллективные представления». Он говорил о том, что этот феномен вырабатывается в обществе, и отделял его от «индивидуального представления». Коллективное сознание ставилось выше индивидуального, и автор считал, что оно не формируется из суммы индивидуальных сознаний и что их исследования недостаточно для того, чтобы сложилось представление и понимание общественной жизни [5].

С. Московичи рассматривает представление как то, что воспроизводится из нашего прошлого опыта, т. е. образы. Он выделяет особенности представления: образы воспроизво-

дятся более или менее индивидуализировано, часто мы вспоминаем данный конкретный момент или лицо по-своему. Представление может быть и образным, но при этом обобщённым знанием и так же может быть обобщённым образом целой категории аналогичных предметов. Очень важно, что у разных людей представления могут быть совершенно разными, различаться полнотой и яркостью, устойчивостью, фрагментарностью или целостностью [5].

Теоретический анализ показал, что чаще всего понятия «образ» и «представление» рассматриваются как схожие феномены [4]. С. Л. Рубинштейн говорил о том, что представление является неким воспроизведённым образом предмета, который основывается именно на нашем прошлом опыте [4]. Это доказывает, что именно представления считаются вторичными образами, которые восстанавливаются в нашей памяти по прошествии какого-то времени и при этом не возникают при непосредственном восприятии. Все представления, возникающие в воображении человека, основываются на опыте предыдущего запечатления, и при этом происходят трансформация и искажение данных представлений [4].

Таким образом, как в отечественной, так и в зарубежной психологии представлены исследования, в которых отмечаются особенности восприятия идеального образа тела у мужчин и у женщин.

В зарубежных исследованиях чаще всего рассматривается восприятие образа идеального тела у женщин. Во многих работах доказано то, что женщины, страдающие анорексией или бу-

лимией, чаще всего считают себя более толстыми. И при этом у них главной целью является достижение наиболее худого телосложения [3].

«Нервная анорексия представляет собой расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим индивидом. Отказ от пищи связан с недовольством своей внешностью, избыточной, по мнению самого человека, полнотой» [3, с. 408]. Учитывая, что определение объективных критериев полноты в значительной мере затруднено в связи с существованием эстетического компонента, приходится говорить о значимости параметра адекватности или неадекватности восприятия собственного тела («схемы тела»), ориентации на собственное мнение и представления о нём или рефлексию и реагирование на мнение референтной группы. Часто фундаментом нервной анорексии служат искажённое восприятие себя и ложная интерпретация перемены отношения окружающих, основанной якобы на патологическом изменении внешности индивида [2].

В ряде работ показано, что среди мужчин представление о собственном образе тела формируется в другую сторону. Зарубежные исследования показали, что им свойственна мышечная дисморфия [8; 15]. Мужчины считают себя маленькими и слабыми, хотя на самом деле они мускулистые и сильные. Люди с мышечной дисморфией также могут отказать в разрешении показывать их тела в общественных местах; они могут отказать от важных социальных, развлекательных или профессиональных занятий, чтобы навязчиво заниматься в тренажёрном

зале; и могут злоупотреблять анаболическими стероидами в попытке преодолеть свою хроническую озабоченность тем, что они выглядят слишком маленькими. В последние десятилетия мужчины в западных странах в СМИ ориентированы к более худому и мускулистому идеалу мужского тела [10; 11].

Исследования показали, что мужчины думают, что женщины предпочитают более мускулистых мужчин, но на деле оказалось, что женщины предпочитают обычное мужское тело [8].

Таким образом, мы можем сказать, что СМИ оказывает огромное воздействие на представление людей о том, какими должны быть мужчина и женщина, так как постоянно происходит формирование стереотипов. В то же время и мужчина, и женщина хотят видеть партнёра с абсолютно обычным телом, которое не отличается особой худобой или мускулистостью [12].

Среди мужчин и женщин заметны различия в представлении идеального образа собственного тела. Женщины определяют свой идеал через такие параметры, как размер одежды, объём фигуры. Для того чтобы этого добиться, они прибегают к различного рода диетам или косметическим процедурам, позволяющим им визуально быть или выглядеть стройнее. Мужчины, наоборот, употребляют различные добавки спортивного питания, наращивают мышечную массу, для того чтобы выглядеть и стать визуально больше и мощнее [9; 13; 14].

Целью исследования являлось изучение представления об идеале мужчин и женщин у студентов.

Гипотеза исследования: представление у студентов мужского и женского

пола имеют различия, обусловленные стереотипами, идеалами, модой.

Проведение эмпирического исследования направлено на решение следующей задачи: изучить самоотношение студентов мужского и женского пола к выраженности анатомических, функциональных и социальных характеристик психологического образа собственного телесного «Я» [8].

Для реализации поставленной задачи мы использовали методику В. В. Столина, С. Р. Пантелеева (МИС), которая предназначена для выявления выраженности компонентов глобального самоотношения [5], а также методику исследования самоотношения к образу физического «Я» (А. Г. Черкашина). Данная методика включает анатомические характеристики (лицо в целом, фигура, ноги, руки), функциональные характеристики (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), социальные характеристики (одежда, аксессуары, косметика) и направлена на выявление субъективного отношения (*личностная значимость*) к образу физического «Я» и сравнение себя с другими (отношение других – *социальная значимость*) [6; 7].

В исследовании приняли участие студенты разных вузов. Всего участвовали 320 студентов, из них 160 женщин и 160 мужчин, в возрасте от 17 до 25 лет.

Результаты исследования представления о своём телесном «Я» студентов мужского и женского пола отражены на рис. 1.

Таким образом, результаты, представленные на рисунке 1, показывают, что у половины (50%) студентов выявлено негативное представление о

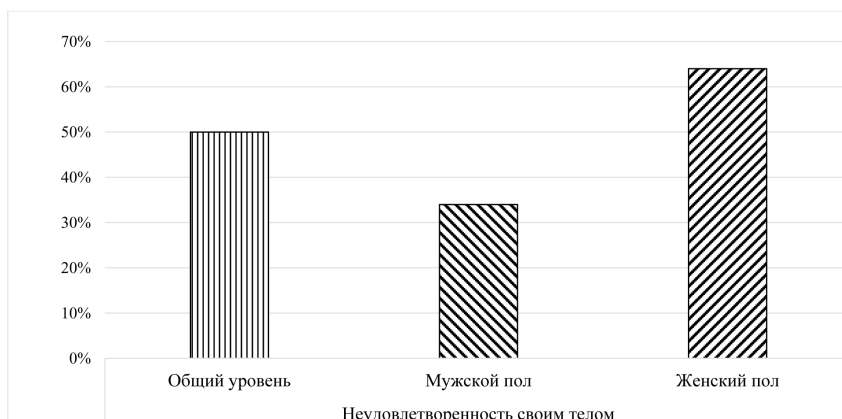


Рис. 1. Представления образа телесного «Я» у студентов (в %)

своём телесном «Я», и это может вызвать негативные проявления, выражающиеся в социальной отгороженности, тревожности, особенно у женщин, так как более 60% не удовлетворены своим телом. То, что неудовлетворённость образом телесного «Я» у студентов женского пола намного выше, чем у мужчин, может говорить о том, что девушкам больше, чем молодым людям, не нравится то, какими они видят себя на данный момент, и, предположительно, они не доволь-

ны своими социальными контактами на основе данной неудовлетворённости.

Выявлено, что неудовлетворённость телесным образом «Я» у студентов мужского пола ниже (34%), что показывает их в большей степени положительную оценку себя и позитивные отношения с окружающими.

На рисунке 2 будут показаны результаты исследования представлений идеала мужчин и женщин в образе телесного «Я» у студентов.

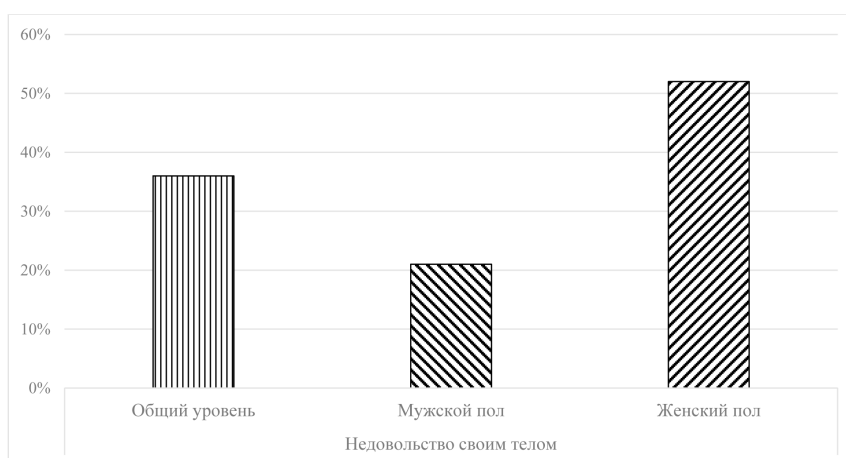


Рис. 2. Проявление представлений идеала мужчин и женщин в образе телесного «Я» у студентов (в %)

Далее рассмотрим представления об идеале телесного «Я» у мужчин и женщин. По результатам нашего исследования, у 36% респондентов имеется идеальное представление о телесном «Я», при этом выявлено искажённое восприятие образа телесного «Я», которое не соответствует идеалу.

Таким образом, у 21% студентов мужского пола прослеживается идеальный образ собственного тела, при этом высокая выраженность идеала зафиксирована у 52% студентов женского пола. Можно предположить, что девушки при таком уровне восприятия своего тела могут активнее изменять его для того, чтобы достигнуть идеального образа телесного «Я». Высокий

процент девушек, которые видят свою приближенность к идеалу телесного «Я», более склонен к изменению своего тела.

Для определения характеристик, наиболее важных для студентов, мы использовали методику А. Г. Черкашиной. При изучении идеала мужчины и женщины в образе телесного «Я» были получены анатомические, функциональные и социальные характеристики, которые имеют личностную и социальную значимость.

Результаты, на которых отмечены различия выраженности анатомических характеристик идеального образа физического «Я» среди мужчин и женщин, показаны на рисунке 3.

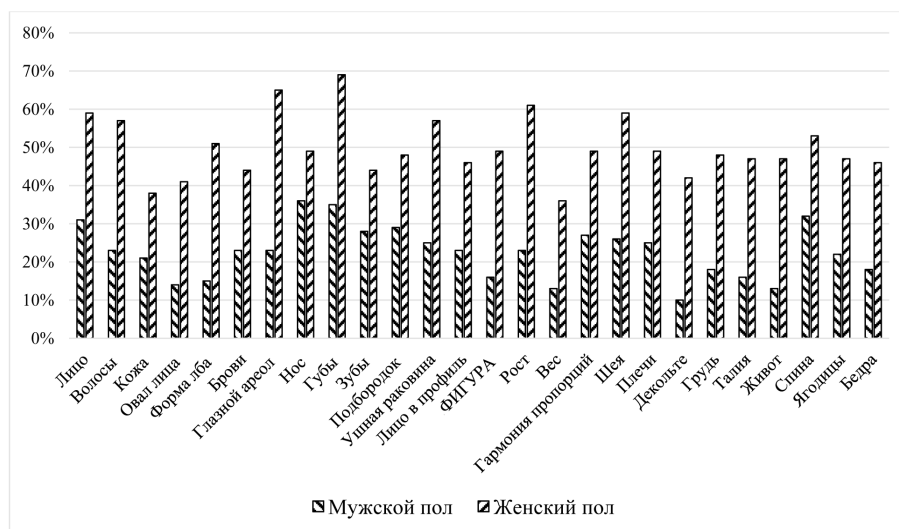


Рис. 3. Анатомические характеристики идеального образа физического «Я» мужчин и женщин (в %)

Для женщин личностно значимы следующие анатомические характеристики: губы, глазной ареол, рост, лицо, волосы, ушная раковина, ноги, форма ног, щиколотки, руки от локтя, ногти, шея, спина.

Для мужчин личностно значимы анатомические характеристики:

нос, губы, спина, лицо, руки и пальцы.

Социальная значимость анатомических характеристик у женщин включает: лицо, овал лица, шею, живот, ноги, форму ног, щиколотки, ногти.

Социальная значимость анатомических характеристик у мужчин включает: рост, форму ног, кисть.

Таким образом, у женщин более важными являются характеристики внешнего вида: лицо (губы, глазной ареол), шея, живот, рост, спина, – а у

мужчин: нос, губы, спина, лицо и наиболее важная характеристика – рост.

Результаты исследования функциональных характеристик идеального образа физического «Я» у мужчин и женщин продемонстрированы на рисунке 4.

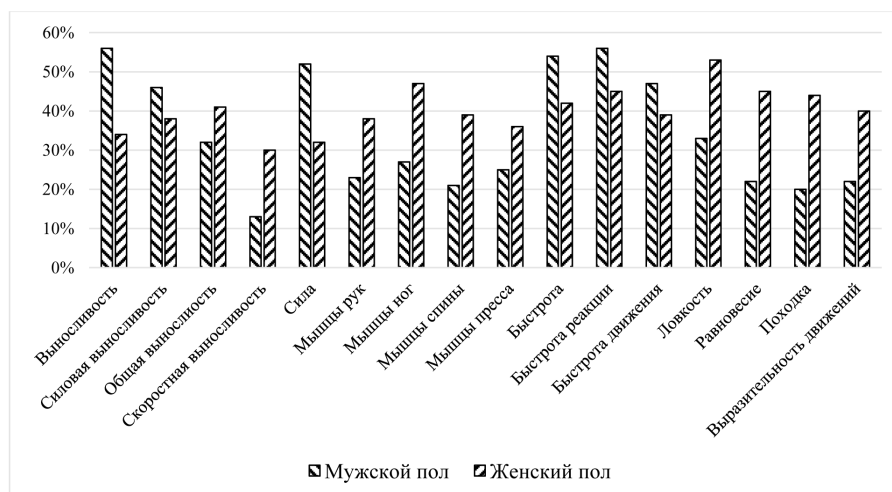


Рис. 4. Функциональные характеристики идеального физического «Я» у мужского и женского пола (в %)

У мужчин лично значимые функциональные характеристики, которые составляют физические качества, включают: общую выносливость, силовую и скоростную выносливость, силу, мышцы рук, ног, спины, пресса, быстроту реакции и движений, ловкость, равновесие, походку, выразительность движений.

У женщин лично значимые функциональные характеристики, которые составляют физические качества, включают: общую выносливость, мышцы ног, быстроту, быстроту реакции, ловкость, равновесие, походку, выразительность движений.

Мужчины предпочитают сравнивать свои физические качества с ха-

рактеристиками других мужчин: это силовая выносливость, общая выносливость, скоростная выносливость, сила, мышцы ног, мышцы спины, мышцы пресса, быстрота движений, ловкость, выразительность движений.

Женщины сравнивают свои физические качества с другими: выносливость, силовая выносливость.

Далее будут представлены результаты исследования социальных характеристик образа физического «Я», которые приведены на рисунке 5.

У женщин лично значимые социальные характеристики: одежда, сочетание, комфорт, соответствие пропорциям, соответствие социальной роли, соответствие возрасту, обувь,

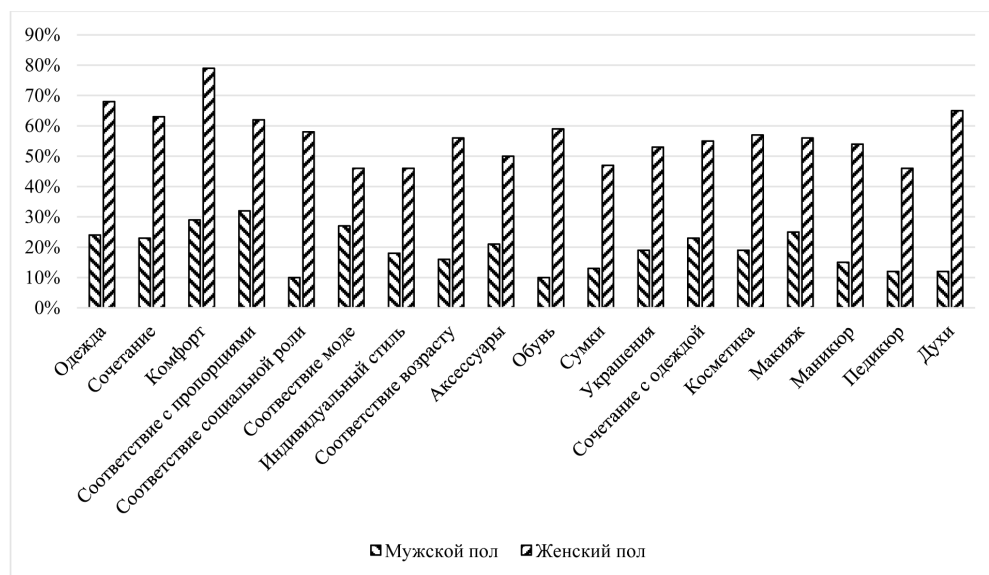


Рис. 5. Социальные характеристики идеального образа физического «Я» у мужского и женского пола (в %)

украшения, сочетание с одеждой, косметика, макияж, маникюр, духи.

У мужчин личностно значимые социальные характеристики: соответствие с пропорциями, комфорт.

Женщины сравнивают себя с другими по таким социальным характеристикам, как сочетание, соответствие социальной роли, аксессуары, сумки, макияж, духи, причёска.

Мужчины сравнивают себя с другими по такой социальной характеристике, как одежда.

Таким образом, для женщин наиболее важны анатомические и социальные характеристики, которые позволяют девушкам обращать на себя внимание окружающих, также по этим характеристикам они чаще сравнивают себя с другими, по этим показателям им бы хотелось быть в наиболее выгодном положении среди других студентов. Функциональные характеристики, или физические качества,

как мы их назвали, имеют меньшее разнообразие и значимость, а характеристики, которые выбрали женщины, имеют отношение больше к внешнему виду. Студенткам важнее внешний вид и выигрышная оценка рядом с другими.

Для мужчин наиболее важны функциональные характеристики, которые выражаются в физических качествах. В своём внешнем образе мужчины предпочитают быть сильнее и не придают особого значения анатомическим и социальным характеристикам.

Выводы

1. Представления – это образы, которые воспроизводятся из нашего прошлого опыта. Они могут проявляться у каждого человека по-разному и иметь свою особенность, которая заключается в полноте, яркости, устойчивости или неустойчивости, фрагментарности или целостности.

2. Выделена специфика представления об образе идеального телесного «Я» у мужчин и женщин, которая показала, что неудовлетворённость идеальным образом телесного «Я» проявляется более чем у половины респондентов, она выше у женщин, чем у мужчин.

3. Идеал мужчин и женщин имеет следующие характеристики: анатомические, физиологические, социальные и личностные, которые различаются по своему содержанию.

4. Девушки чаще высоко оценивают свою приближенность к идеалу и поэтому могут активнее изменять своё тело для того, чтобы достигнуть идеального образа телесного «Я». Высокий процент девушек, которые видят свою приближенность к идеалу телесного «Я», более склонен к изменению своего тела.

Статья поступила в редакцию 28.04.2019 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алмазова С. Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности [Электронный ресурс] // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза., 2009. С. 39-45. URL: http://psyjournals.ru/files/40807/psytel_conf_Almazova.pdf (дата обращения: 06.05.2019).
2. Коркина М. В., Мариллов В. В. Современное состояние проблемы нервной анорексии // Невропатология и психиатрия. 1974. Вып. 10. С. 1574–1583.
3. Менделевич В. Д. Пищевые аддикции // Руководство по аддиктологии. СПб., 2007. С. 406–416.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2018. 714 с.
5. Социальная психология / под ред. С. Московичи. 7-е изд. СПб., 2007. 592 с.
6. Черкашина А. Г. Методика исследования самооотношения к образу физического я // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2008. № 2 (4). С. 71–89.
7. Черкашина А. Г. Образ физического Я в самооотношении девушек 17–18 лет: дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2004. 197 с.
8. Хрупова А. Н. Особенности отношения студентов к своему телесному «Я» // Актуальные проблемы психологического знания. М., 2018. С. 45–51.
9. Eating disorders in Austrian men: an intra-cultural and cross-cultural comparison study / B. Mangweth, H. G. Pope jr., J. I. Hudson, R. Olivardia, J. Kinzl, W. Biebl // Psychother Psychosom. 1997. № 66. P. 214–221.
10. Eating disorders in college men / R. Olivardia, H. G. Pope jr., B. Mangweth, J.I. Hudson // The American Journal of Psychiatry. 1995. № 152. P. 1279–1285.
11. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder / H. G. Pope jr., A. J. Gruber, P. Y. Choi; R. Olivardia, K. A. Phillips // Psychosomatics. 1997. № 38. P. 548–557.
12. Body image perception among men in three countries / H. G. Pope jr., A. J. Gruber, B. Mangweth, J.I. Hudson // The American Journal of Psychiatry. 2000. № 157. P. 1297–1301.
13. Pope H. G. jr., Katz D. L., Hudson J. I. Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders // Comprehensive Psychiatry. 1993. № 34. P. 406–409.
14. Evolving ideals of male body image as seen through action toys / H. G. Pope jr., R. Olivardia, A. Gruber, J. Borowiecki // International Journal of Eating Disorders. 1999. № 26. P. 65–72.
15. Pope H. G. jr., Phillips K. A., Olivardia R. The Adonis complex: the secret crisis of male body obsession. New York, 2000. 286 p.

REFERENCES

1. Almazova S. L. [Theoretical analysis of the problem of studying the image of the body as a component of “I-concept” of personality]. In: *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya* [The psychology of corporeality: theoretical and practical research], Penza., 2009, p. 39-45. Available at: http://psyjournals.ru/files/40807/psytel_conf_Almazova.pdf (accessed: 06.05.2019).
2. Korkina M. V., Marilov V. V. [Current state of the problem of anorexia]. In: *Nevropatologiya i psikhiaetriya* [Neuropathology and psychiatry], 1974, no. 10, p. 1574–1583.
3. Mendelevich V. D. [Food addiction]. In: *Rukovodstvo po addiktologii* [Guide addictology]. St. Petersburg, 2007, pp. 406–416.
4. Rubinshtein S. L. *Osnovy obshchei psikhologii* [Fundamentals of General psychology]. St. Petersburg, 2018. 714 p.
5. Moscovici S., ed. *Sotsial'naya psikhologiya* [Social psychology]. St. Petersburg, 2007. 592 p.
6. Cherkashina A. G. [Research technique of self to the image of the physical I]. In: *Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Seriya: Psikhologiya* [Vestnik of Samara Humanitarian Academy. Series: Psychology], 2008, no. 2 (4), pp. 71–89.
7. Cherkashina A. G. *Obraz fizicheskogo Ya v samootnoshenii devushek 17–18 let: dis. ... kand. psikhol. nauk* [The image of the physical self-attitude in girls of 17–18 years: PhD thesis in Psychological Sciences]. Samara, 2004. 197 p.
8. Khrupova A. N. [Students' attitudes to their body-“I”]. In: *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya* [Actual problems of psychological knowledge]. Moscow, 2018, pp. 45–51.
9. Eating disorders in Austrian men: an intra-cultural and cross-cultural comparison study / B. Mangweth, H. G. Pope jr., J. I. Hudson, R. Olivardia, J. Kinzl, W. Biebl // *Psychother Psychosom.* 1997. № 66. P. 214–221.
10. Eating disorders in college men / R. Olivardia, H. G. Pope jr., B. Mangweth, J.I. Hudson // *The American Journal of Psychiatry.* 1995. № 152. P. 1279–1285.
11. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder / H. G. Pope jr., A. J. Gruber, P. Y. Choi, R. Olivardia, K. A. Phillips // *Psychosomatics.* 1997. № 38. P. 548–557.
12. Body image perception among men in three countries / H. G. Pope jr., A. J. Gruber, B. Mangweth, J.I. Hudson // *The American Journal of Psychiatry.* 2000. № 157. P. 1297–1301.
13. Pope H. G. jr., Katz D. L., Hudson J. I. Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders // *Comprehensive Psychiatry.* 1993. № 34. P. 406–409.
14. Evolving ideals of male body image as seen through action toys / H. G. Pope jr., R. Olivardia, A. Gruber, J. Borowiecki // *International Journal of Eating Disorders.* 1999. № 26. P. 65–72.
15. Pope H. G. jr., Phillips K. A., Olivardia R. *The Adonis complex: the secret crisis of male body obsession.* New York, 2000. 286 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Хрупова Алёна Николаевна – аспирант кафедры социальной психологии Московского государственного областного университета;
e-mail: alena_hrupova@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Alena N. Khrupova – post-graduate student at the Department of social psychology, Moscow Region State University;
e-mail: alena_hrupova@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Хрупова А. Н. Представление студентов об идеале собственного тела // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 2. С. 54–64.

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-54-64

FOR CITATION

Khrupova A. N. Students' idea about the ideal of their own body. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2019, no. 2, pp. 54–64.

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-2-54-64