

«Обратная сторона» внешней привлекательности: исследование компонентов образа собственного тела у студентов БГМУ

Статья посвящена изучению феномена образа собственного тела в студенческой популяции. В исследовании сравниваются степень неудовлетворенности образом собственного тела и различными частями тела у юношей и девушек. Произведена оценка роли психосоциальных факторов в возникновении искажения образа собственного тела и возрастании беспокойства в отношении внешнего вида. Ключевые слова: образ собственного тела, психосоциальные факторы, половые различия.

V.V. Kalinovskaya, O.A. Skugarevsky

“Reverse side” of attractiveness: assessment of body image components among medical students of BSMU

The article is devoted to the conception of body image. Sex differences in general body image dissatisfaction and dissatisfaction with different body parts has been investigated in medical students. Assessment of the role of psychosocial factors in the development of body image distortion and increasing of appearance anxiety has been conducted.

Key words: body image, psychosocial factors, sex differences.

Во все времена человек находился в поиске идеала красоты собственного тела, который, в свою очередь, был нестабильным. Принимая за него определенные параметры фигуры, он прилагал все усилия, чтобы им соответствовать, но затем взгляды менялись, и человек устремлялся к новому идеалу. В итоге вошел в обиход термин «нормативной неудовлетворенности» собственным телом, характеризующий «обыденность» большего уровня неудовлетворенности собственным телом у женщин, чем у мужчин на протяжении всей жизни.

Как и любая ценность, красота человеческого тела является таковой только в аспекте принятия её обществом. При этом общественное мнение формируется и поддерживается средствами массовой информации, семьёй, ближайшим окружением: друзьями, коллегами, знакомыми и даже случайными людьми. Неосторожно оброненная фраза по поводу внешности при определенных условиях может явиться причиной снижения самооценки человека, потери ощущения собственной уникальности и значимости социальных контактов, нарушения образа собственного тела. Особенно большое внимание к своим внешним данным, так же, как и к мнению о них окружающих, – одно из важнейших свойств подросткового и юношеского периодов, поскольку в период данного возрастного криза происходит формирование личности с её ценностными установками, переход от сознания индивидуального к сознанию общественному, а также определение социальной роли. [1] Мнение семьи в этом возрасте играет одну из ключевых ролей. Некоторые родители акцентируют внимание своих детей на якобы имеющихся недостатках их

внешности и поощряют их стремление бороться с ними. В таких случаях наиболее весомое значение имеют взгляды матери в отношении внешности ребёнка (особенно, если этот ребенок - девочка). [8] Неудачные попытки изменения своей внешности человек может воспринимать как личное поражение, что усугубляет недовольство собой. В итоге борьба с телом, начавшись в подростковом периоде, продолжается всю жизнь. Особенно часто это происходит если в качестве “почвы” выступают определенные акцентуации характера или психопатические свойства личности. [1]

Образ собственного тела (ОСТ) – это понятие, которое включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как по его мнению, оценивают его окружающие. Удовлетворенность ОСТ (отражающая оценочный компонент ОСТ) является компонентом самооценки, а неудовлетворенность, как правило, коррелирует с заниженной самооценкой. [9] Стоит заметить, что неудовлетворенность образом собственного тела и неудовлетворенность собственным телом или его частями – не одно и то же. Понятие неудовлетворенности образом собственного тела более широкое, т.к. в случае неудовлетворенности собственным телом нивелируется значимость представления человека об отношении окружающих к его внешности, не учитывается комплекс когнитивных и поведенческих реакций, опосредованных внешностью.

Нарушение ОСТ – это состояние, при котором человек считает, что он выглядит хуже, чем на самом деле. Актуальность проблемы нарушения ОСТ особенно возросла к концу XX – началу XXI века, и причиной тому является существенное изменение стандартов красоты. Содержательный анализ женских журналов за последние 30 лет фиксирует устойчивое снижение массы идеального образа женского тела. В настоящее время идеальным образом тела для женщин считается стройная, худощавая фигура, маленькие бедра и большая грудь. По сути такое сочетание для большинства женщин недостижимо без участия пластической хирургии.[10] С целью достижения идеала красоты многие пытаются коррегировать свои фигуры такими методами, как использование всевозможных диет (порой, просто опасных для здоровья), самовызывание рвоты или использование изнуряющих физических упражнений, применение слабительных и мочегонных препаратов и прочее. В то же время для мужчин идеальной считается “V-образная”, мускулистая (с хорошо развитыми мышцами верхней части тела и брюшного пресса), динамичная и деятельная фигура. [7] При этом с целью достижения “мужественности” тела имеет место использование анаболических стероидов, своеобразие в пищевых предпочтениях (например, богатая белком диета).

Биологические изменения, сопровождающие период полового созревания, приводят к закономерным изменениям в форме и пропорциях тела. Женская фигура имеет тенденцию отклоняться от культурального идеала, тогда как мужская приближается к нему. Это является одной из причин того, что нарушение образа собственного тела и беспокойство по поводу его более характерно для женского населения и, в частности, для пубертатного возраста. Нарушение ОСТ является стержневым феноменом в развитии таких психопатологических расстройств, как дисморфофобия или нарушения пищевого поведения. [5]

Дисморфофобия – это состояние, сопровождающееся наличием навязчивых или сверхценных переживаний по поводу наличия какого-то воображаемого или сильно переоцениваемого физического недостатка (касается строения ног, размеров или формы носа, ушей и др.). [1]

К нарушениям пищевого поведения относятся нервная анорексия, нервная булимия и отдельно выделяются расстройства по типу обжорства. Социальная и медицинская значимость изучаемой проблемы определяется ещё и тем, что среди всех психических расстройств максимальная смертность пациентов от естественных и неестественных причин наблюдается при расстройствах пищевого поведения и зависимости от психоактивных веществ. В частности, при нервной анорексии 15,6% пациентов умирают от причин, связанных с этим заболеванием, а в отдаленном периоде этот показатель достигает 20% (основные причины – остановка сердца и суицид). [2]

Целью настоящей работы было оценить в сравнительном аспекте компоненты образа собственного тела у девушек и молодых людей, а также характер влияния психосоциальных факторов на беспокойство в отношении собственного вида.

Материалы и методы.

По своему дизайну исследование было кроссекционным и анонимным. В работе использовались опросник «образ собственного тела» (ОСТ), шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом (ШУСТ) и опросник психосоциальных факторов (ОПФ). В анонимном исследовании участвовали 60 студентов 1 курса БГМУ в возрасте $18,82 \pm 0,11$ лет. На вопросы шкалы оценки уровня удовлетворенности собственным телом и опросника ОСТ было предложено ответить 20 девушкам и 20 юношам, на вопросы опросника психосоциальных факторов – 40 девушкам.

Опросник ОСТ позволяет оценить степень удовлетворенности / неудовлетворенности образом собственного тела у опрошенных на основании анализа когнитивных (например, утверждение «Мне кажется, что другие люди должны считать мое тело безобразным») и поведенческих (например, утверждение «Я избегаю ситуаций, в которых окружающие могут увидеть мое тело, например, посещение бассейна, пляжа и т.д.») его компонентов. Структурно опросник представляет собой 12 утверждений, касающихся оценки человеком собственного тела и предполагаемой оценки его окружающими. Респондентов просили отметить степень субъективной приемлемости утверждений на основании градации «никогда» - «иногда» - «часто» - «всегда» (от 0 до 3 баллов соответственно).

Для детализации, какими же частями своего тела более недовольны опрошенные, была использована шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом (ШУСТ). Определение степени неудовлетворенности различными частями тела производилась по шкале Лайкерта от 0 до 6 баллов. Кроме этого, данный опросник позволил оценить общую неудовлетворенность собственным телом (суммарный балл по опроснику).

Опросник психосоциальных факторов адаптирован для женщин и предназначен для изучения влияния средств массовой информации (СМИ) и общества на стремление к похуданию, а также их связь с уровнем беспокойства в отношении внешнего вида. Он представляет собой 18 утверждений, каждое

из которых опрашиваемый может оценить в 1-7 баллов в зависимости от степени, в которой утверждение согласуется с его собственным мнением и поведением. Отдельные пункты оценивали беспокойство в отношении внешнего вида («я была бы смущена, если бы, находясь среди людей, не выглядела бы идеально» и др.), давление со стороны СМИ в отношении похудения («телевизионные передачи, реклама, журналы превозносят стройную женскую фигуру» и др.), социальное давление в отношении похудения («большинство людей полагает, что девушка должна быть худой» и др.), положительное восприятие физического облика («люди отмечают, насколько я привлекательна» и др.). Полученные результаты оценивались с позиции их корреляционных взаимодействий (коэффициент корреляции Спирмена). В частности, анализировались особенности кросскорреляционных отношений между использованными опросниками.

Достоверность различий оценивалась при помощи коэффициента Стьюдента.

Результаты и обсуждение.

По результатам опроса адекватное отношение к образу собственного тела показали 33 опрошенных (82,5%), легкую неудовлетворенность выразили 6 человек (15%, из них 1 юноша и 5 девушек), умеренную неудовлетворенность – 1 девушка (2,5%). Оценка степени неудовлетворенности образом собственного тела показала достоверно больший ($p < 0,01$) уровень неудовлетворенности у девушек (средний балл по результатам опроса $6,15 \pm 3,42$) по сравнению с юношами (средний балл $3,75 \pm 2,1$) (Рис. 1).

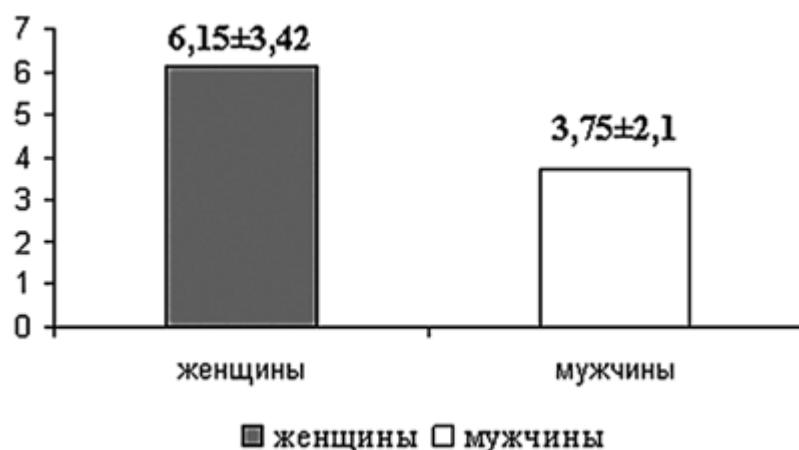


Рис. 1. Неудовлетворённость образом собственного тела

Полученный результат согласуется с данными ряда зарубежных исследований, согласно которым неудовлетворенность ОСТ значительно более характерна для женщин, чем для мужчин. Более того, есть основания считать, что неудовлетворенность образом собственного тела у женщин является стабильной характеристикой на протяжении жизни. [9]

Анализ общей неудовлетворенности собственным телом, проведенный путем суммирования баллов, полученных при оценке степени неудовлетворенности различными частями тела по ШУСТ, не показал достоверной разницы у мужской и женской половин. Сравнительные результаты опроса, чем же они более недовольны в своем теле, систематизированы на рис. 2.

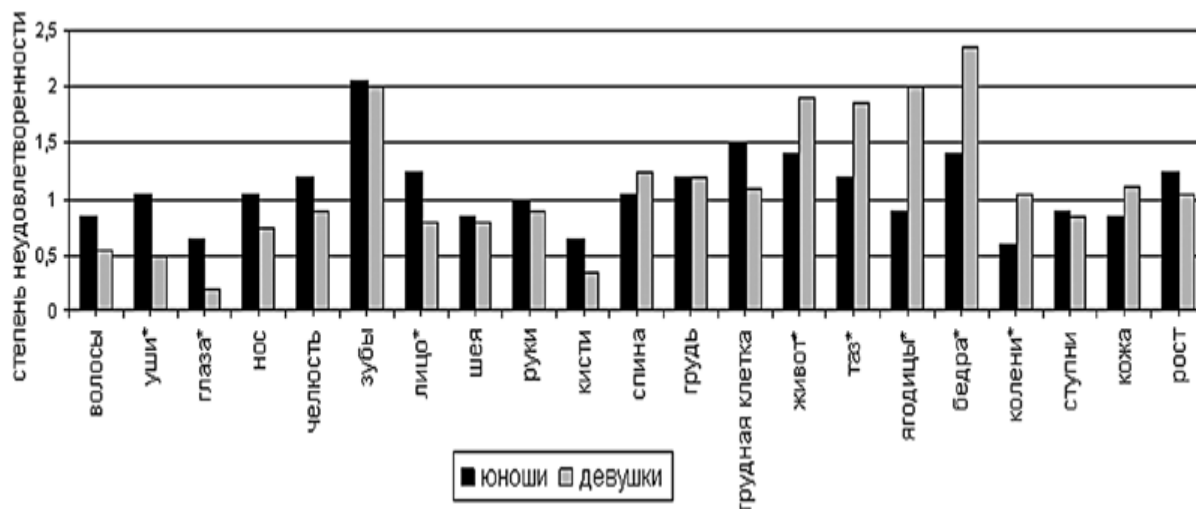


Рис 2. Сравнительная оценка степени неудовлетворенности собственным телом у юношей и девушек (ШУСТ) (Примечание: * $p < 0,05$)

В то же время углубленный анализ выявил достоверные половые различия в характере неудовлетворенности различными частями тела: юноши более недовольны верхней частью тела ($p < 0,05$), а девушки – нижней ($p < 0,01$), что согласуется с данными других исследователей. [3] Следует отметить, что неудовлетворенность нижней частью тела, выявленная в нашем исследовании, связана с частями тела, во многом определяющими его массу. При этом тот факт, что женщины всего мира ежегодно тратят огромные финансовые средства на различные способы коррекции собственной внешности прежде всего посредством влияния на вес тела (в том числе, посредством хирургических вмешательств) не противоречат полученным результатам. Между тем, для нас было неожиданностью обнаружить, что юноши значительно более недовольны своим лицом, чем девушки ($p < 0,05$). Возможно, это было связано с малым объемом выборки либо отражало особенности ОСТ в плане реализации мужской сексуальности обследованных, что нуждается в дополнительном исследовании.

Можно предполагать, что женщины более подвержены социальному влиянию в отношении восприятия собственного тела. В некоторой мере это можно объяснить результатами исследований, в которых было показано, что мужчины подчеркивают физическую привлекательность при выборе партнерши значительно больше, чем женщины при выборе партнера. СМИ, в свою очередь, успешно “культивируют” идеальный образ тела, предпочтительный полом, противоположным тому, для которого производится рекламируемая продукция. [6] Показано, что женские журналы содержат в 10,5 раз больше рекламных объявлений и статей относительно потери веса по сравнению с мужскими, которые содержат объявления, поощряющие мужчин изменять фигуру, укрепляя верхнюю часть тела и живот. [4] Есть данные, свидетельствующие о том, что девочки начинают регулярно читать такие издания к концу начальной школы. Например, показано, что по грубым оценкам около 25% школьниц этого возраста читают журналы мод по меньшей мере 2 раза в неделю. [7]

Результаты исследования при помощи опросника психосоциальных факторов выявили большее давление СМИ в отношении похудения по сравнению с социальным давлением, но результаты не были достоверны. Возрастают же

беспокойства в отношении внешнего вида в большей степени сопутствует влияние общества на стремление к похуданию ($R=0,32$, $p<0,05$).

Кроме того, выявлена связь между такими показателями как общий уровень неудовлетворенности собственным телом (ШУСТ), когнитивными и поведенческими компонентами образа собственного тела (опросник ОСТ), с одной стороны, и беспокойством в отношении внешнего вида ($R=0,54$, $p<0,05$), давлением СМИ в отношении похудения ($R=0,16$, $p>0,05$ и $R=0,26$, $p>0,05$), социальным давлением в отношении похудения ($R=0,35$, $p>0,05$ и $R=0,39$, $p>0,05$) (опросник ОПФ),- с другой. Низкий уровень достоверности выявленных корреляционных взаимоотношений, полученный в данном исследовании, может быть обусловлен малой выборкой.

Таким образом, рассмотренная в статье проблема нарушения образа собственного тела, учитывая социальную и медицинскую значимость её возможных последствий, требует проведения более глубоких исследований и профилактических мероприятий в данном направлении.

Выводы.

1. Феномен образа собственного тела представляет собой стабильный интегративный социально-психологический феномен.
2. В обследованной студенческой популяции выявлены половые различия в неудовлетворенности образом собственного тела (для девушек характерна большая степень неудовлетворенности, чем для юношей).
3. Девушки в большей мере (по сравнению с юношами) проявляют озабоченность в связи с неудовлетворенностью частями тела (живот, таз, ягодицы, бедра), сопряженными с его весом.
4. Социальное давление в отношении похудения может опосредовать беспокойство о собственной внешности у девушек ($R=0,32$, $p<0,05$).
5. Общий уровень неудовлетворенности собственным телом имеет сопряженные отношения с когнитивными компонентами образа собственного тела ($R= +0,54$, $p<0,05$).
6. Целесообразно проведение дальнейших исследований проблемы образа собственного тела и его нарушений в различных возрастных группах для обеспечения надежной научной базы для организации профилактических мероприятий в том числе в отношении нарушений пищевого поведения и дисморфофобических расстройств.

Литература

1. Коркина М.В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте.- М.:Медицина, 1984.-224 с.
2. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: клинико-биологический подход//Белорусский медицинский журнал.-2002.-№ -С. 82-87.
3. Abell S.C., Richards M.H. The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: an investigation of gender and class differences // Journal of Youth and Adolescence.- 1996.- Vol. 25.- P. 691-703.
4. DiDomenico L., Andersen A.E. (1988) Sociocultural considerations and sex differences in anorexia nervosa. In A.Andersen (Ed.), Males with eating disorders (p.31). New York: Bunner/Mazel.

5. McKnight Investigators. Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Results of the McKnight Longitudinal Risk Factor Study // American Journal of Psychiatry.- 2003.- Vol. 160.- P. 248-254.
6. Rozin P., Fallon A. Body Image, Attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations // Journal of Abnormal Psychology.- 1988.- Vol 97.- P. 342-345.
7. Smolak L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? // Body Image.- 2004.- Vol. 1.- P. 15-28.
8. Striegel-Moore R.H., Kearney-Cooke A. Exploring parent's attitudes and behaviors about their children's physical appearance // International Journal of Eating Disorders.- 1994.- Vol. 15.- P. 377-385.
9. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change // Body Image.- 2004.- Vol. 1.- P. 29-41.
10. Wiseman C.V., Gray J.J., Mosimann J.E., Abrens A.H. Cultural expectations of thinness in women: An update // International Journal of Eating Disorders.- 1992.- Vol. 11.- P. 85-89.