

СРАВНИТЕЛЬНОЕ КРОСС-КУЛЬТУРАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ТЕЛА КАК КОГНИТИВНОЙ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ

С.С. Татаурова

Образ тела рассматривается как результат интеграции знаний, представлений и оценок внешности и физических данных в когнитивной структуре самосознания. Представления об образе тела формируются в процессе онто- и социогенеза, в том числе путем интериоризации стандартов привлекательности. Представлены результаты апробации методик исследования образа тела, разработанные Т.Ф. Кэшем, полученные в ходе межкультурального сравнительного изучения представлений об образе тела у молодых людей студенческого возраста с помощью пяти адаптированных психодиагностических методик Т.Ф. Кэша.

Ключевые слова: образ тела, телесные аттитюды, оценка образа тела, инвестиции в образ тела.

О теоретических положениях исследования образа тела как когнитивной структуры самосознания. В современном мире внешняя привлекательность все чаще выступает в качестве важнейшего атрибута личности, а образ стройного, безупречного тела становится объектом недостижимого идеала, к которому необходимо стремиться.

Рассматривая телесный опыт в качестве фундаментального конструкта для понимания функционирования индивида, С. Фишер (S. Fisher) указывает, что «бесконечное множество поведенческих актов, связанных с областью телесного опыта, подтверждает повсеместное влияние телесности. Человеческая личность не может существовать отдельно от своей соматической составляющей» [8]. Роль, отводимая образу тела в повседневной жизни, определяет его влияние на качество жизни. Можно предположить, что решающая роль также принадлежит влиянию образа тела на интерперсональные отношения как в социальном, так и в личном плане [7, 11].

По мнению Томаса Ф. Кэшу (Т.Ф. Cash), образ тела представляет собой многомерный феномен, который не может ограничиваться узким определением картины собственного тела, которая сформирована в представлении индивида [3]. При обсуждении образа тела следует учитывать наличие различных оснований его определения, например, посредством акцентирования на удовлетворенности телом, удовлетворенности его массой, удовлетворенности внешним видом, оценке своего внешнего вида, точности представлений о

размерах собственного тела, ориентации на внешность, на телесной самооценке, обеспокоенности по поводу собственного тела, на телесной дисфории, телесной дисморфии, телесной схеме, на восприятии собственного тела, искажении образа тела, образе тела, нарушениях образа тела и расстройстве образа тела [5]. Анализ совокупности таких определений понятия «образ тела» позволяет рассматривать его в качестве когнитивной структуры самосознания, что вполне согласуется с существующей в отечественной психологии концепцией самосознания В.В. Столина [2].

В то же время в рамках когнитивно-поведенческой парадигмы психологии, объясняющей процессы социального научения и когнитивного опосредствования поведения и эмоций, существует основательно разработанная концепция образа тела Т.Ф. Кэш [3–5].

В основе данной парадигмы лежит понимание поведения индивида с точки зрения влияния культурных ценностей на его личностные ценности и поведенческие стратегии. Именно культурные ценности позволяют понять, и как индивид воспринимается другими членами сообщества, и как осуществляется его собственное восприятие себя. В целом, указанные феномены описываются в контексте представлений об эффекте межличностных ожиданий или о самовоплощаемом пророчестве. Аналогичные положения существуют и относительно представлений об образе тела, рассматриваемом через призму физической привлекательности.

В теории социальных ожиданий сформулировано несколько гипотез относительно природы феномена физической привлекательности:

- внутри определенной культуры существует всеобщее представление об эталоне привлекательности при наличии межкультурных различий;
- внутри определенной культуры существуют определенные ожидания по отношению к привлекательным и непривлекательным людям;
- в обществе существуют различия в поведении людей по отношению к привлекательным и непривлекательным людям
- различия в поведенческих проявлениях приводят к различиям в ответной реакции людей, на которых они направлены;
- различия в поведении приводят к различиям в формировании самосознания привлекательных и непривлекательных индивидов [10, 12].

Согласно имплицитной теории личности, с феноменом физической привлекательности связываются несколько дополнительных признаков или атрибутов, перечень которых в разных культурах различается. Во-первых, как показывают исследования, привлекательные люди, по мнению окружающих, обладают рядом положительных характеристик, например, высокой профессиональной компетентностью (у взрослых) и академической успеваемостью (у детей), хорошими навыками межличностного общения и высокой степенью социализации [13]. Во-вторых, привлекательные люди пользуются преимуществом благоприятного отношения к себе со стороны других членов общества [14]. И, в-третьих, такое отношение сказывается на развитии некоторых положительных черт, например, более высокой самооценкой, лучшими навыками социального взаимодействия и более высоким уровнем психического и физического здоровья. Такие факторы могут оказывать влияние на самосознание индивида, несмотря на недостаточное количество исследований, подтверждающих эту гипотезу [6].

Когнитивно-поведенческая модель различает два типа факторов, влияющих на развитие образа тела. Первая группа факторов, которые Т.Ф. Кэш называет историческими, относится к событиям, опыту и восприятию прошлого, которые предопределяют отношение индивида к собственной телесности. Наи-

более значимыми в данной группе являются культурная социализация, опыт межличностного общения, физические характеристики и личностные особенности. Благодаря различным видам социального научения, исторические факторы закладывают схемы, связанные с восприятием телесности и отношение индивида к своему телу или телесные аттитюды. Аттитюды выполняют роль центрального звена в переплетении когнитивных, эмоциональных и поведенческих процессов в контексте повседневных событий. Они включают в себя два основных элемента: оценка образа тела и степень вложений в собственный телесный образ [3]. Оценка образа тела подразумевает степень удовлетворенности своим телом, включая оценочные суждения о своем теле. Согласно исследованиям в основании оценки образа тела лежит мера расхождения или соответствия между восприятием индивидом своих физических параметров и значимых для него идеалов внешности [7]. Вклады психологических составляющих в образ тела связаны с когнитивной, поведенческой и эмоциональной значимостью собственного тела в рамках самосознания. Схемы Я, связанные с восприятием своего тела, представляют собой конструкт более высокого уровня. По определению Маркуса, схемы Я – «это когнитивные генерализации о себе, возникающие на основе прошлого опыта, которые организуют и придают направление относящейся к индивиду информации, заключенной в социальном опыте индивида» [12]. Схематическое восприятие собственной личности, в частности собственного тела, заставляет по-другому перерабатывать информацию, связанную с образом тела. Схемы Я, связанные с образом тела, отражают глубинные, аффективно окрашенные мнения или утверждения о значимости внешности, включая понимание того, насколько центральной является роль внешности для самоопределения. Проксимальные или сопутствующие факторы, согласно Т.Ф. Кэшу, относятся к текущим событиям и обуславливают усиление и поддержание влияний на образ тела. Они включают в себя внутренние диалоги, эмоции, связанные с образом тела и саморегулирующее поведение. Особые ситуативные сигналы или контекстуальные события активизируют определяемую схемами переработку информации и оценочные суждения о собственной внешности. Схематически зависимые индивиды придают большее значение и преимущественно вос-

принимают ту информацию, которая относится к внешнему виду. Активизирующими событиями могут служить, например, необходимость продемонстрировать свое тело, взгляд на себя в зеркало, социальная ситуация пристального внимания, взвешивание, занятия спортом и другие события. В результате этого возникают внутренние диалоги, где присутствуют автоматические, эмоционально окрашенные мысли, интерпретации и умозаключения по поводу собственной внешности. У индивидов с проблемами в области телесных установок и схем Я, такие диалоги постоянны, ошибочны и дисфоричны. Для того чтобы справиться с негативными мыслями и эмоциями по поводу своего образа тела, индивиды прибегают к ряду действий и реакций, подразумевающих устоявшиеся когнитивные стратегии и поведенческие проявления, позволяющие приспособиться к событиям вокруг. Адаптивные реакции включают в себя избегающее и камуфлирующее поведение, корректирующие ритуалы, поиск социального одобрения и компенсаторные стратегии. Все они служат для того, чтобы защитить телесные установки при негативном подкреплении, так как они позволяют индивиду найти временное облегчение телесного дискомфорта. При этом Т.Ф. Кэш выделяет 3 основные линии копинг-стратегий:

— избегающее поведение, которое выражается в попытках избежать угрожающих мыслей и чувств, связанных с образом тела;

— маскирующее поведение, которое выражается в попытках скрыть, замаскировать или спрятать определенную физическую черту, которая вызывает недовольство индивида;

— рациональное позитивное принятие, которое включает в себя действия, направленные на положительный уход за собой, рациональный внутренний диалог и самопринятие.

Дисфункции в области схем Я значимым образом коррелируют с использованием двух первых поведенческих стратегий. Также выбор данных ошибочных поведенческих стратегий связан с высоким уровнем недовольства своим телом в различных жизненных ситуациях у обоих полов.

Культурные стандарты, транслируемые с помощью средств массовой информации, создают не только нормативные понятия о физической привлекательности и непривлекательности, но и гендерно обусловленные пред-

ставления о мужественности и женственности в их физическом воплощении [9]. Обществом предписываются различные способы достижения социально одобряемого эталона физической привлекательности. Его интериоризация порождает выработку базовых установок, связанных с образом тела, определяющих дальнейшее поведение индивида. Культурные стандарты не являются единственным способом социализации. Ожидания, мнения, вербальные и невербальные способы выражения передаются в процессе общения с членами семьи, ровесниками и даже незнакомыми людьми. Физические характеристики также представляют важнейший фактор воздействия на образ тела.

Исследования Т.Ф. Кэша подтверждают гипотезу о том, что женщины, поддерживающие традиционные гендерные стереотипы в отношениях с партнером, более инвестированы в свою внешность, более глубоко интериоризировали культурные стандарты красоты и обладали более дезадаптивными суждениями о собственной внешности.

Кроме соответствия или несоответствия желаемой модели привлекательности, в качестве элемента формирования привлекательности или непривлекательности рассматриваются изменчивость и эфемерность человеческого тела. Таким образом, телесность подразумевает наличие постоянного процесса адаптации к происходящим физическим изменениям. В качестве важных психологических характеристик, оказывающих влияние на образ тела, особо выделяется самооценка и Я-концепцию. Вполне объяснимо, что позитивное отношение к своему Я и высокая самооценка служат факторами защиты от неблагоприятных жизненных событий, угрожающих образу тела.

Поскольку образ тела является неотъемлемой частью самосознания личности, негативный образ тела неизбежно оказывает неблагоприятное влияние на все сферы жизнедеятельности. Негативный образ тела может иметь несколько толкований. Во-первых, он может быть связан с недовольством своей внешностью в целом, и, во-вторых, с недовольством определенными параметрами своего тела. Так, по данным периодического научно-популярного издания *Psychology Today*, в популяции отмечается увеличение общего недовольства образом тела, что иногда наблюдается на фоне тенденции к снижению общей неудовлетворенности среди женщин, а также на фоне уменьшения склонности к про-

явлениям булимии и общего повышения образа тела среди мужчин. Более того, по информации Psychology Today, за последние 15 лет женщины в Соединенных Штатах Америки стали менее инвестированы в свою внешность, что позволяет делать достаточно оптимистические прогнозы на будущее.

Однако в России подобные исследования не проводились. Однако, учитывая особенности российской ментальности, проявляющиеся наличием потенциальных рисков развития и устойчивого поддержания негативного образа тела среди нашей молодежи. Как следствие, возникает необходимость сформулировать более четкое определение негативного образа тела с учетом ранее отмеченного различия между недовольством отдельными параметрами тела и общей неудовлетворенностью образом своего тела. Наиболее значимыми в этой связи представляется изучение следующих факторов:

- 1) психологической значимости, придаваемой индивидом оценке своей внешности;
- 2) воздействия такой оценки на психологическое состояние индивида и способов адаптации в повседневной жизни.

Методы проведения исследования

В настоящем исследовании была проведена апробация на российской выборке разработанных Т.Ф. Кэшем оригинальных методик исследования образа тела с целью определения норм методики для русскоговорящей популяции и сравнения их с аналогичными данными по американской выборке. Частная цель состояла в определении процентной доли молодых лиц с негативным образом тела (на примере исследования выборки студентов).

Исследование проводилось в Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Выборку исследования составили 70 студентов 2 – 4 курсов различных факультетов гуманитарного профиля (экономического и исторического факультетов, факультетов международных отношений и психологии) в возрасте от 18 до 23 лет: 60 девушек и 10 юношей. Неравномерность гендерного состава выборки объясняется, во-первых, относительной ее репрезентативностью, отражающей малую численность студентов мужского пола на гуманитарных факультетах университета, и, во-вторых, достаточно выраженным нежеланием и даже установочным по своему характеру

отказом юношей принять участие в исследовании по такой тематике.

В исследовании применялись переведенные на русский язык и прошедшие адаптацию [1] 5 методик исследования образа тела, разработанные Т.Ф. Кэшем: «Опросник ситуативной неудовлетворенности образом тела» (SIBID), «Опросник влияния образа тела на качество жизни» (BIQLI), «Многокомпонентный опросник отношения к своему телу» (MBSRQ), «Опросник представлений о внешности» (ASI-R) и «Шкала состояний образа тела» (BISS).

Описание методик

Опросник SIBID (ситуативная неудовлетворенность образом тела)

Опросник разработан в 1994 году для оценки негативного отношения к собственному телу в контексте определенных ситуаций. Различные жизненные ситуации выявляют эмотивное, оценочное отношение к своей внешности, что, в свою очередь, запускает механизм регулятивных и установочных психологических процессов. В клиническом исследовании с помощью опросника выявляются социальные контексты, представляющие собой особый источник стресса для пациентов с проблемами и нарушениями в восприятии образа собственного тела.

Опросник BIQLI (влияние образа тела на качество жизни)

Опросник разработан в 2002 году для количественного определения положительного или отрицательного влияния образа тела на качество жизни. Этот опросник является ценным инструментом для исследования влияния воспринимаемого индивидом образа тела на различные сферы жизнедеятельности: самоощущение, социальное функционирование, физическая активность и т.д. Низкий показатель по тесту показывает большую неудовлетворенность собственным телом, большую зависимость самооценки от удовлетворенности собственной внешностью, большую склонность следовать культурно навязанным стандартам красоты и большую массу тела.

Опросник MBSRQ (многокомпонентный опросник отношения к собственному телу)

Опросник разработан в 2002 году как структурированный самоотчет испытуемого о том, как он оценивает образ собственного тела и каковы его составляющие (вложения в образ тела). Образ тела рассматривается в его

отношении к физическому Я. Шкальная структура опросника MBSRQ включает пять субшкал, отражающих оценку внешности, ориентацию на внешность, удовлетворенность параметрами тела, оценку лишнего веса и оценку собственного веса.

Опросник представлений о внешности (ASI-R)

Опросник оценивает схематичность телесного Я и его составляющие (вложения в образ тела), связанные с представлениями о внешности, понимании и влиянии внешности в жизни индивида. Согласно интерпретатора этой методики, схематическое вложение в свой внешний вид связано с большей интериоризацией идеалов внешности, навязанных обществом и средствами массовой информации, более негативной оценкой собственной внешности, большей дисфорией, связанной с образом тела и худшим качеством жизни.

Опросник состояний образа тела (BISS)

Согласно опроснику BISS, образ тела включает в себя, по меньшей мере, два измерения: собственную оценку, которая подразумевает удовлетворенность своим телом и эмоционально окрашенное отношение к своему телу, и инвестиции во внешность.

Ход и результаты исследования

Несмотря на описанную выше неравномерность гендерного состава выборки, в исследовании проводилось сравнение тестовых результатов, полученных на американской и

русскоговорящей выборке, в сопоставимых по возрасту подгруппах, сформированных с учетом пола испытуемых. Кроме проведения формального тестирования студентам было предложено сформулировать представление о собственном теле в произвольной форме после предъявления инструкции следующего содержания: «Опишите, пожалуйста, что Вы видите, когда смотрите в зеркало». Полученные от испытуемых описания различались по объему высказываний и стилю. Методом контент-анализа текстов выделялись наиболее часто встречающиеся текстово-смысловые конструкции.

Результаты исследования

Среднестатистические данные по выборкам американских и российских студентов мужчин и студенток обнаруживают значительное сходство по многим показателям.

Графики значений среднестатистических показателей по выборке русскоговорящих юношей и их американских сверстников представлены на рис. 1.

Представленные на рис. 1 данные отражают лишь незначительные расхождения по данным субшкал «оценка внешности», «ориентация на внешность» и «удовлетворенность параметрами тела». В российской выборке оценка внешности имеет более высокий балл, что может отражать наличие более позитивного и адаптивного подхода к образу своего

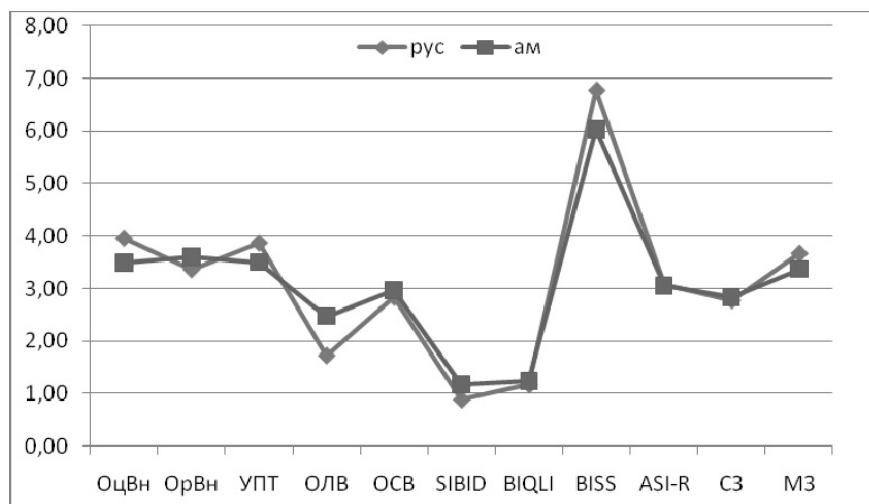


Рис. 1. График результатов обследования русскоязычных студентов и американских юношей по шкалам методик исследования образа тела Т.Ф. Кэша:

Шкалы методик: ОцВн – оценка внешности, ОрВн – ориентация на внешность, УПТ – удовлетворенность параметрами тела, ОЛВ – озабоченность лишним весом, ОСВ – оценка собственного веса, SIBID – опросник, BIQLI – опросник, BISS – опросник, ASI-R – опросник, СЗ – стандартные значения, МЗ – максимальные значения

тела. В то же время, ориентация на внешность, эквивалентная инвестициям в свой внешний вид, у русскоязычных мужчин оказалась более низкой, чем у их американских сверстников. Удовлетворенность параметрами своего тела, как и отношение индивида к отдельным параметрам своего тела, соотносится с значениям первой субшкалы – «Оценка внешности». Сниженный показатель по субшкале «Озабоченность лишним весом» говорит о низком уровне обеспокоенности этим фактором. Показатели по тестам SIBID и BIQLI практически не отличаются, единственным значимым отличием является расхождение в результатах обследования по опроснику BISS. С одной стороны, высокий показатель по данному тесту выражает позитивное отношение к своей внешности, с другой стороны, увеличение показателя по сравнению с американской выборкой характеризует различия в менталитете и относительно невысокую заинтересованность российских юношей в своем внешнем виде. Результаты контент-анализа текстов свидетельствуют, что для них характерны прежде всего значимость наличия развитой мускулатуры и гордость по этому поводу, а наиболее общими текстово-смысловыми конструкциями у русскоязычных испытуемых-юношей являются «уверенность в себе», «я всего добьюсь», «проверить, причелся ли я».

В целом результаты обследования русскоязычной выборки студентов по адаптированным методикам образа тела Т.Ф. Кэша позволяют говорить об относительной несвязан-

ности у них образа тела с существующими стандартами красоты и общественными стереотипами.

Анализ результатов обследования студентов (рис. 2) в целом соответствует результатам анализа тестовых данных, полученных на выборке студентов.

Несмотря на частые высказывания девушек о недовольстве определенными параметрами своего тела, показатели по субшкале «Удовлетворенность параметрами тела» достаточно высокие, что требует своего дополнительного исследования. Более низкие, по сравнению с американской выборкой, результаты по опроснику SIBID и субшкале «Оценка своего веса» свидетельствуют о меньшей степени неудовлетворенности своим телом у русскоязычных девушек-студенток. Значимое различие между показателям по методике BISS, как и в мужской выборке, говорит о достаточно позитивном представлении девушек о собственном теле.

Методом контент-анализа текстов были выделены следующие наиболее часто встречающиеся текстово-смысловые конструкции у испытуемых-девушек: «симпатичная, стройная девушка»; «приятная улыбка»; «в целом, собой довольна»; «женственная; с хорошей фигурой»; «ухаженная, с красивыми волосами»; «вижу свои достоинства и свои недостатки»; «есть незначительные недостатки, но с ними несложно справиться»; «все зависит от настроения»; «есть избыточный вес в области бедер и живота»; «нужно работать над собой».

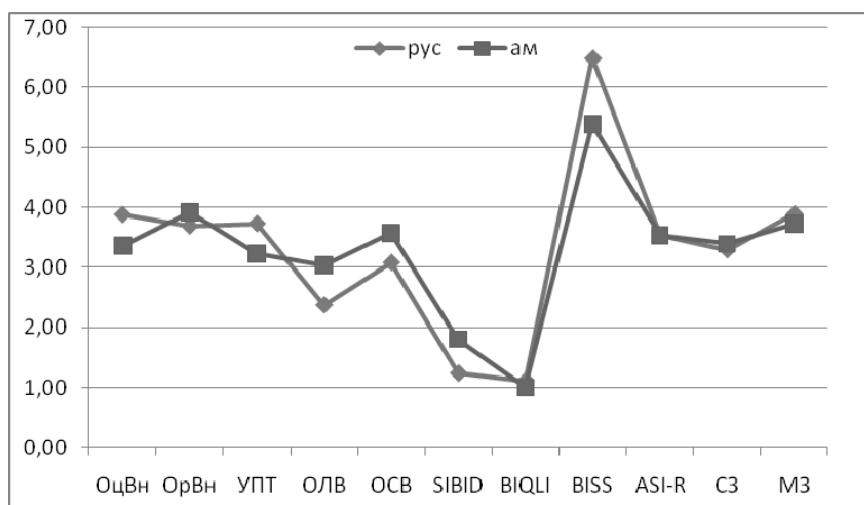


Рис. 2. График результатов обследования русскоязычных студенток и американских девушек по шкалам методик исследования образа тела Т.Ф. Кэша (шкалы методик см. на рис. 1)

Обсуждение результатов и прогноз целесообразности дальнейшего исследования

В современном российском обществе значимость внешности и идеала мужской и женской привлекательности имеет большое значение. Средства массовой информации в полном объеме транслируют и насаждают недостижимые стандарты, которые, интериоризуясь в ходе социализации, в юношеском возрасте воспринимаются как свои собственные. При планировании исследования предполагалось существование чрезмерной зависимости формирования образа тела и представлений о нем от идеалов и стандартов красоты, привносимых СМИ. В целом, в ходе исследования установлена меньшая обеспокоенность русскоязычных молодых людей проблемой избыточного веса и большая, по сравнению с американскими сверстниками, их удовлетворенность не только своим телом, но и отдельными его параметрами. Полученные результаты, возможно, объясняются большей независимостью суждений наших студентов, а также с преобладанием других ценностей в формировании образа тела и представлений о нем.

Ограничения данного исследования связаны с размером выборки, ее недостаточной согласованностью, а также отсутствием сравнения результатов с данными других личностных тестов. На следующих этапах адаптации методик Т.Ф. Кэша планируется провести более масштабное исследование с применением дополнительных методик для определения характеристик внешнекритериальной валидности, а также выполнить анализ результатов по каждому испытуемому в отдельности.

Литература

1. Баранская, Л.Т. Методика исследования образа тела: учебное пособие / Л.Т. Ба-

ранская, С.С. Татаурова. – Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2009.

2. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского университета, 1983.

3. Cash, T.F. *Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice* / T.F. Cash, T. Pruzinsky. – The Guilford Press, 2002.

4. Cash, T.F. *Development of the Appearance Schemas Inventory: a new cognitive body-image assessment* / T.F. Cash, A.S. Lafarge // *Cognitive Therapy and Research*. – 1996. – 20. – P. 37–50.

5. Cash, T.F. *The development and validation of the Body Image Ideals Questionnaire* / T.F. Cash, M.L. Szymanski // *Journal of Personality Assessment*. – 1995. – 64. – P. 466–477.

6. Feingold, A. *Good looking people are not we think* / A. Feingold // *Psychological Bulletin*. – 1992. – 111. – P. 304–341.

7. Feingold, A. *Gender differences in body image are increasing* / A. Feingold, R. Mazzella // *Psychological Science*, 1998. – 9. – P. 190–195.

8. Fisher, S. *Development and structure of the body image. Vol. 1* / S. Fisher. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1986.

9. Fitzsimmons, E.E. *Downward spirals of body surveillance and weight / shape concern among African American and Caucasian college women* / E.E. Fitzsimmons, A.M. Bardone-Cone // *Body Image*. – 2011. – 8. – P. 216–223.

10. Hahn-Smith, A.M. *The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self-esteem of Hispanic and Anglo girls* / A.M. Hahn-Smith, J.E. Smith // *International Journal of Eating Disorders*. – 2001. – 29. – P. 429–440.

11. *Relationship of negative self-schemas and attachment styles with appearance schemas.* / T. Ledoux, C. Winterowd, T. Richardson, J.D. Clark // *Body Image*. – 2010. – 7. – P. 213–217.

Поступила в редакцию 10.09.2012 г.

Татаурова Светлана Сергеевна. Ассистент кафедры клинической психологии, Институт социальных и политических наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург.

Svetlana S. Tataurova. Assistant professor of Clinical Psychology department, Institute of Social and Political Sciences, Ural Federal University named after B.N. Eltsin, Yekaterinburg.