

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ТЕЛА НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ФЕМИННОЙ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** В XX в. актуальной является проблема взаимодействия человека со своим телом. Проблема выражается в том, что люди придают большое значение внешности и считают ее как нечто, что придает успешности и возвышает перед другими людьми. Из-за бегства к идеалам люди теряют себя, в результате не принимают свое тело, его образ, а уже отсюда появляется множество последствий. Например, закомплексованность или, хуже всего, травля, направленная на себя.

Определение образа тела мы встречаем у В. Н. Никитина, который определяет его как интегративное психологическое образование, складывающееся из представлений о теле и телесности. «Образ тела есть некий гештальт, фигура, выдвигающаяся на передний план сознания из бесконечного числа впечатлений и переживаний субъекта, связанных с бытием его тела» [2].

Е. А. Варлашкина и М. М. Буланбаева пришли к заключению, что женщины в большей степени, чем мужчины, испытывают на себе социокультурные влияния, связанные с идеализацией внешней привлекательности. Также в их работе присутствует мнение Е. Б. Станковской, которая отмечает, что внешность занимает важное место в структуре современной феминности. И. С. Клецина выделяет привлекательную внешность как одну из констант женского самоутверждения. Отвечая социальному вызову, современные женщины используют многочисленные способы поддержания физической привлекательности (диеты, фитнес, косметологи, эстетическая хирургия). Сегодня красота и привлекательность женщины — это тяжелый и постоянный труд, требующий моральных, душевных, материальных усилий [6, с. 4].

В современном обществе отсутствуют четкие половые различия в особенности восприятия своего тела мужчинами и женщинами. Представители обоих полов в равной степени уделяют внимание своей внешности, используют аксессуары для акцентирования сильных сторон своей внешности. Вследствие этого более целесообразным является исследование не половых, а гендерных (социальный пол) различий в образе тела. Гендерная идентичность отражает влияние микросоциума и макросоциума на восприятие человеком своего тела через усвоение социальных эталонов.

**Основная часть.** Если рассматривать влияние общества и культуры на восприятие человеком своего собственного образа «физическое Я», то у А. А. Шишковской уже есть мнение по поводу этого. Она считает, что внешность человека в первую очередь подвергается социальной оценке, которая оказывает существенное влияние на формирование самовосприятия индивида. Культурно обусловленные эталоны и стандарты красоты, социальные установки и ожидания, стереотипные реакции других предъявляют человеку требования соответствовать некоему идеальному образу. Формирование образа «физического Я» происходит в результате влияния социально-психологических факторов и представляет собой двойственный процесс. С одной стороны, это влияние общества, которое выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, идеалах. С другой стороны, это самостоятельное осмысление и осознание собственных критериев значимости тела [8, с. 71].

А. А. Гавриленко сделала вывод, что высокая степень актуальности исследования образа «физического Я» обусловлена тем, что в современном стандарте успешной личности телесная красота занимает одно из лидирующих мест. По ее мнению, в сознании большинства искусственно завышается значимость внешности, вне зависимости от социальной роли и статуса носителя. Одна из социально-психологических проблем исследования заключается в том, что современная традиция исследования социального воздействия на индивида не дифференцирует нейтральное воздействие социума, являющееся нормой пребывания любого индивида в обществе, и агрессивное, негативное воздействие, которым является социально навязываемый идеал образа современной, успешной, привлекательной личности. Такое воздействие называется негативным и агрессивным, так как зачастую навязываемый эталон красоты является недостижимым для большинства людей. Этот недостижимый образ формируется целыми институтами красоты, здоровья и моды, которые, с одной стороны, популяризируют этот недостижимый образ, а с другой — сразу же предлагают различные приспособительные способы преобразования внешности для ее приближения к заданному идеалу. Таким образом, все большей популярностью пользуется пластическая хирургия, соблюдение различных диет и различных телесных практик, корректирующих тело, что приводит к процветанию данных индустрий (красоты, здоровья, моды) и еще большему ужесточению идеала. Находясь под таким негативным социальным воздействием, индивид оказывается в положении неудовлетворенности собой и вынужден прибегать к адаптационно-компенсаторным стратегиям преобразования своей внешности, таким образом приспособившись к навязываемому обществом образу «физического Я» [1, с. 3].

Ученые утверждают, что образ тела — это структурный компонент «Я-концепции», который оказывает воздействие на личность, а также служит источником информации о характере личности, его проблемах, комплексах и стереотипах (Р. Берне, М. О. Мдивани, П. Шильдер).

А. Г. Черкашина считает, что положительным подкреплением чувства своего «Я» как принимающего, привлекательного начала служит образ «физическое Я». «Физическое Я» индивида может быть представлено осознанием себя как привлекательного/непривлекательного, красивого/некрасивого, крепкого/слабого, полного/худого и т. д. Кроме того, человеком осознается, причем часто болезненно, соответствие либо несоответствие своих конституциональных характеристик существующему стандарту. Любое несоответствие стандарту, как правило, вызывает повышенную озабоченность человека этим обстоятельством [7, с. 72].

Необходимо отметить, что образ «физическое Я», по мнению В. В. Горячева, исследуется и в русле восприятия внешних форм тела. Данный подход характеризуется пристальным вниманием к следующим вопросам: 1) тело как носитель личностных значений, эмоциональное отношение индивида к своей внешности; 2) тело как объект, наделенный определенной формой; 3) тело как символическая система.

Также следует учесть, что образ «физическое Я» — единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью, и функциями тела [8, с. 128].

При изучении этого же вопроса А. В. Шишковская приводит в пример то, что П. Шильдер определяет понятие «образ тела» как субъективный пространственный образ восприятия, который складывается в процессе общения с другими людьми. В статье «Образ тела и социальная психология» (1933) Шильдер описывает «образ тела» как телесно-психологическую «карту», т. е. систему представлений человека о собственном теле как носителе «Я». При этом «образ тела» динамичен и складывается из различных фрагментов переживания телесного опыта. Он трансформируется вместе с возрастными изменениями самого тела, в процессе деятельности человека, в результате оценок других людей, в связи с отдельными жизненными ситуациями [8, с. 73].

А. В. Шишковская выделила семь основных дефиниций «Я-физического»:

- схема тела — интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга;
- образ тела — сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела (Е. Т. Соколова);
- концепция тела — формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов (Р. Шонц);
- интернальное тело — архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О. В. Лаврова);
- телесность — феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире (Д. А. Бескова);
- «Я телесное» — субъект, чье тело является вместилищем его «Я» и опосредует чувственное и психомоторное взаимодействие субъекта с миром;
- «Я физическое» — продукт самосознания, одно из измерений «Я-концепции» человека, включающее в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие [8, с. 74].

Гендерная идентичность — это особый вид социальной идентичности, сосуществующий в самосознании человека в единстве с представлениями о профессиональном, семейном, этническом, образовательном и прочими статусами. Гендерная идентичность является продуктом социального конструирования. С этого начинается процесс гендерной социализации, в ходе которого ребенка целенаправленно воспитывают таким образом, чтобы он соответствовал принятым в данном обществе представлениям о «мужском» и «женском» [4, с. 171].

Под гендерными стереотипами принято понимать схематизированные, нормативные, обобщенные представления о мужских и женских ролях, образах мужественности и женственности согласно общественным ожиданиям [9, с. 107].

Гендерные роли — это роли, обусловленные дифференциацией людей в обществе по признаку пола. Гендерная роль — дифференциация деятельности, статусов, прав и обязанностей индивидов в зависимости от их половой принадлежности. Гендерные роли — вид ролей социальных, они нормативны, выражают определенные социальные ожидания (экспектации), проявляются в поведении. На уровне культуры они существуют в контексте определенной системы половой символики и стереотипов маскулинности и феминности. Гендерные роли всегда связаны с определенной нормативной системой, которую личность усваивает и преломляет в своем сознании и поведении [10, с. 207].

Сандра Бем добавила, что гендерные схемы — психические структуры, организующие перцептуальный и концептуальный мир индивидуума в соответствии с гендерными категориями (мужчина—женщина, маскулинный—феминный).

Исследования Г. Г. Танасова показали, что итоговый высокий балл за феминность мужчины получают за личностные черты, которые в женской части выборки оцениваются значительно ниже. Мужская и женская феминность — это два разных личностных портрета. Результаты одного из наших исследований, проведенного на выборке 20—23-летних юношей и девушек, показали, что в феминном портрете молодых женщин первые позиции занимают признаки: красота, женственность, обаяние; в феминном портрете

мужчин: терпимость, сострадательность, стремление утешить. У женщин, принимавших участие в исследовании, терпимость занимает 6-ю ранговую позицию, а стремление утешить — только 13-ю [5, с. 87].

По мнению М. А. Полутовой, феминной гендерной роли в большей мере присущи такие качества, как скромность, нежность, преданность, застенчивость, сострадание, умение сочувствовать, способность утешить, теплота, сердечность, мягкость, доверчивость и любовь к детям [3, с. 72].

На основе всего вышесказанного, мы пришли к такому мнению: феминности присущи мягкость, чувствование и в каком-то смысле слабость. Если учитывать изучаемый вопрос об образе тела, то феминность можно описать как неустойчивость к восприятию своего тела, подверженность к стремлению стать «идеальным». Так как с давнего времени существует мнение, что женщины сами по себе должны быть красивые, ухоженные и привлекательные, то это ведет к тому, что они же и больше, чем мужчины, переживают из-за своей внешности. То, что мужчины с недавнего времени стали обеспокоены своей внешностью, придает контрастности гендерным проблемам. Теперь, кроме идеализации женской внешности, существует и идеализация мужской внешности, например, на обложках журнала находятся спортивные парни с идеальной прической, кожей и одеждой. Мы считаем, что прежде всего идеализация присуща женщинам, значит, она присуща и феминности. Стремление к идеальному образу в наше время для мужчины — это признаки феминности.

Наличие идеальных внешних данных можно рассмотреть в двух сферах:

1. если человек настолько закомплексован, что разными способами пытается идеализировать тело, то это говорит о попытке сбежать от себя настоящего. Такая манера поведения была присуща некоторое время назад, когда женскому полу нужно было выглядеть изумительно, чтобы привлечь мужской пол, который, в свою очередь, будет решать, достойна ли женщина его;

2. если человеку больше не в чем показать свою силу (интеллектуальные, художественные, музыкальные способности и др.), то он предпочтет иметь прекрасную внешность, чтобы не чувствовать себя неполноценным. Обычно такие люди ничего за внешностью не имеют.

Безусловно, в представителе мужского пола есть доля феминности, как и в представительнице женского пола — маскулинности, но если феминности слишком много, она разрушает сильную сторону мужчин, особенно если это касается образа тела.

Несмотря на отрицательную сторону феминности для образа тела, есть также и положительная. Люди, которые обеспокоены внешним видом, стремятся стать лучше, следить за собой, за своим питанием и физической нагрузкой. Если все эти действия выполняются с добрыми намерениями (улучшить свое тело, а не сделать его идеальным), то организм не испытывает стрессов, меньше подвержен болезням и имеет хороший иммунитет. От физических нагрузок приобретаются волевые качества и сила духа, что в жизни очень помогает преодолеть трудности. Разница лишь в том, с какой целью человек хочет менять свое тело. Уже в результате выбора можно сказать, пытается ли человек себя принять путем изменений либо улучшить свое «любимое» тело.

Цель исследования — выявление характеристик образа тела у феминной личности юношеского возраста. Выборку исследования составили 60 студентов I и II курсов различных специальностей БарГУ.

Рассмотрим взаимосвязь показателей методик «Диагностика психологического пола» С. Бем и «Опросник образа собственного тела» О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи. К женским чертам относят уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию.

Характеристики образа «физическое Я» феминной личности: беспокойство о своем весе ( $r = 0,32$ ;  $p = 0,01$ ). Тенденции к связи отсутствуют.

Рассмотрим взаимосвязь между показателями, полученными по методикам «Диагностика психологического пола» С. Бем и “BIQL” (влияние образа тела на качество жизни), созданной Т. Ф. Кэшем и Е. С. Флеминг.

Феминная личность испытывает стеснение, дискомфорт от своего внешнего вида:

- 1) при встрече с новыми людьми ( $r = 0,27$ ;  $p = 0,03$ );
- 2) на работе или в школе ( $r = 0,28$ ;  $p = 0,03$ );
- 3) в отношениях с друзьями ( $r = 0,31$ ;  $p = 0,02$ );
- 4) при общей удовлетворенности жизнью ( $r = 0,28$ ;  $p = 0,03$ ).

Тенденции к связи:

- 1) в ощущении чувства соответствия своему полу ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ );
- 2) при взаимодействии с представителями противоположного пола ( $r = 0,23$ ;  $p = 0,08$ );
- 3) в отношениях с членами семьи ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ );
- 4) при повседневных эмоциях ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ );
- 5) в желаниях совершать действия, которые могли бы привлечь внимание к своей внешности ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ );
- 6) при ежедневном уходе за собой ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,06$ );
- 7) при ощущении себя счастливым/ой ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,07$ ).

Рассмотрим взаимосвязь между показателями, полученными по методикам «Диагностика психологического пола» С. Бем и “SIBID” (влияние образа тела на качество жизни), разработанной Т. Кэшем. Для

юноши феминного типа характерно возникновение отрицательных эмоций по поводу своей внешности, когда он находится в ожидании или во время сексуальной близости ( $r = 0,32$ ;  $p = 0,01$ ).

Тенденции к связи:

- 1) встает на весы ( $r = 0,24$ ;  $p = 0,06$ );
- 2) видит себя на фотографии или видеозаписи ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ );
- 3) находится наедине с определенным человеком ( $r = 0,22$ ;  $p = 0,09$ ).

**Заключение.** Феминная личность больше всего подвержена непринятию себя и наличию негативных мыслей за несоответствие «Я идеальное». Этому типу свойственно заботиться о своих параметрах, особенно о весе. Для феминного типа важными являются ощущения в интимной сфере. Отрицательное восприятие себя влияет на коммуникативную сферу, а также на уверенность в повседневной жизни.

#### Список цитируемых источников

1. Гавриленко, А. А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. А. Гавриленко. — М., 2009. — 22 с.
2. Никитин, В. Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд / В. Н. Никитин. — М. : Когито-Центр, 2006. — 320 с.
3. Полотова, М. А. Методологические подходы зарубежных ученых к теории феминизма: истоки, этапы развития, основные направления // Вестн. Забайк. гос. ун-та. — 2013. — С. 72.
4. Румянцова, П. В. Гендерная идентичность / П. В. Румянцова // Гендерная психология. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. : Питер, 2009. — С. 171.
5. Танасов, Г. Г. Особенности гендерных трансформаций мужчины и женщины: взаимодетерминированность и «заострение» черт в сложных жизненных ситуациях / Г. Г. Танасов // Теория и практика общественного развития. — 2010. — С. 87.
6. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. — М. : Смысл, 2002. — 245 с.
7. Черкашина, А. Г. Методика исследования самоотношения к образу физического я / А. Г. Черкашина // Вестн. Самар. гуманитар. акад. Серия «Психология». — 2008. — № 2 (4). — С. 71—89.
8. Шишковская, А. В. Развитие Я-физического профессиональных спортсменов с различными особенностями саморегуляции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А. В. Шишковская. — Ростов н/Д : ЮФУ, 2011. — 25 с.
9. Шумкова, М. А. Методологические подходы к исследованию гендерных стереотипов / М. А. Шумкова // Вестн. Удмурт. ун-та. Серия «Философия. Психология. Педагогика». — 2009. — № 1.
10. Юркова, Е. В. Социально-психологический анализ гендерных ролей / Е. В. Юркова, И. С. Клецина // Гендерная психология. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. : Питер, 2009. — 207 с.

УДК 159.9:316.6

В. А. Гринько, Н. С. Тхорик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

**Введение.** Одной из основных задач в идеологической и воспитательной работе в современных социально-экономических условиях является развитие волонтерской деятельности, что определено в Государственной программе «Образование и молодежная политика на 2016—2020 годы» [1]. При этом, волонтерская деятельность рассматривается не только как своего рода социальный ресурс, позволяющий решить ряд проблем в сфере образования, медицины, социального обеспечения, но также является одним из приоритетных направлений подготовки будущих специалистов [2, с. 199].

Однако развитие волонтерской деятельности сегодня сталкивается с рядом ограничивающих его проблем: правовых, государственных, технологических, социально-психологических.

Так, противоречия между ожиданиями и предлагаемой деятельностью, отсутствие реальных изменений, видимых результатов деятельности, личностного роста, удовлетворения учебно-познавательных и профессиональных потребностей, получения новых знаний, навыков, полезных для жизни, приводят к снижению интереса и мотивации студентов к волонтерству. Возникающие противоречия часто основаны на отсутствии представлений студентов-волонтеров о сущности волонтерской деятельности, а также несоответствии психологических характеристик студентов-волонтеров и предлагаемых им видов деятельности. В данном контексте на эффективность волонтерской деятельности влияют и особенности психической саморегуляции у студентов-волонтеров [2—4].

В свою очередь, высокий уровень психической саморегуляции определяет не только успешность профессиональной деятельности, но и способствует осознанному целенаправленному саморегулированию для поддержания или сохранения баланса между требованиями среды и индивидуально-личностными ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [3].