

А. В. Бутурлина

Белорусский государственный университет

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ТЕЛА И ПРАКТИК КОНТРОЛЯ НАД ТЕЛОМ

С каждым годом растёт количество людей, желающих изменить собственное тело с помощью пластической хирургии. Возникают и распространяются различные методы совершенствования тела и контроля над ним с помощью физических упражнений, диет. Практики контроля над телом, к которым прибегают современные женщины зачастую не приводят к ожидаемым результатам и негативно влияют на здоровье.

Одним из важнейших критериев привлекательности в современной культуре становится стройность. В СМИ за последние 10 лет отмечается тенденция к миниатюрному идеалу тела у женщин, в то время как реальный размер тела молодых женщин увеличивается. Особенно жёсткими являются требования к женской фигуре и неудовлетворённость собственным телом является более характерной для женского населения.

В Беларуси проблема неудовлетворённости собственным телом изучена мало, однако можно отметить аналогичные тенденции в обсуждении проблемы веса и достижения стройной фигуры, а также роста количества заболеваний, связанных с негативным образом тела.

Под практиками контроля над телом понимаются манипуляции с телом, призванные способствовать улучшению фигуры, формированию идеального тела. К ним относят физические упражнения, соблюдение диет, применение биологически активных добавок, способствующих потере веса и снижению аппетита, использование различных косметических средств коррекции фигуры, а также пластические операции.

В исследовании приняли участие 40 женщин посетительниц фитнес-центров. Индекс массы тела 90% из них находится в норме либо снижен, однако почти половина женщин занимаются фитнесом с целью похудения. Было обнаружено, что чем выше масса тела, тем ниже удовлетворённость собственным телом. Это говорит о том, что масса является существенным критерием привлекательности собственного тела. К тому же, среди людей, занимающихся фитнесом, снижение массы тела является одним из показателей успешности занятий, а сжигание жира становится целью многих упражнений. Можно говорить о том, что постоянное слежение за массой тела становится нормой.

В нашем исследовании женщины отвечали на вопрос, касающийся частей тела, которые они хотели бы изменить. В связи с этим нами было выявлено, что женщины, желающие изменить свою талию и живот, начинают занятия фитнесом в первую очередь с целью похудения, при этом в меньшей степени заботятся о здоровье и укреплении иммунитета. А женщины, желающие изменить бедра, начинают занятия фитнесом с целью корректировки фигуры. Такие результаты указывают на то, что недостаточно узкая талия ассоциируется с полнотой и требует не просто корректировки фигуры, а похудения. Желание изменить бедра в большей степени связано с изменением их формы, а не объёма. Эти результаты соотносятся с многочисленными наблюдениями и исследованиями, доказывающими, что в идеальных представлениях XX-XXI в.в. женская фигура никогда не виделась цилиндрической. И именно соотношение объёма талии к бёдрам является одним из критериев привлекательности женской фигуры.

Нами было обнаружено, что хотя использование диеты в процессе занятий фитнесом приводит к изменению тела, оценки тела как более привлекательного не происходит. Женщины, употребляющие препараты

для потери веса и снижения аппетита, а также использующие косметические препараты для коррекции фигуры, высказывают большую неудовлетворённость собственным телом, чем те женщины, которые такие препараты не используют. Также посетительницы фитнес-центра, у которых возникало желание сделать пластическую операцию, меньше остальных замечают изменения массы тела, несколько хуже чувствуют себя в процессе тренировок, а изменения тела, которые произошли за время посещения занятий кажутся им менее позитивными.

Возникает вопрос, почему женщины, которые прибегают к диетам, использованию препаратов для снижения аппетита и потери веса, косметических средств коррекции фигуры, менее удовлетворены собственным телом, чем те женщины, которые этого не делают? Важно отметить тот факт, что эффект, который обещают препараты для снижения веса и средства для коррекции фигуры, преувеличивается, а побочные действия этих средств скрываются. Таким образом, человек может не только нанести вред своему здоровью, но и не получить эффект, который ожидал. Согласно исследованиям, если соблюдение диеты не оценивается человеком как эффективное либо диета несвоевременно прерывается, то это негативно сказывается на самооценке. А между самооценкой и отношением к собственному телу существует непосредственная связь, и ухудшение самооценки сказывается на отношении к собственному телу. Таким образом люди, практикующие способы контроля над телом, ожидаемый эффект от которых преувеличивается, попадают в группу риска для формирования негативного образа собственного тела.

Значимость полученных результатов заключается в более глубоком понимании этиологии расстройств образа тела и их непосредственной связи с практиками контроля над телом, которые могут наносить существенный вред здоровью.