

Ю. В. Куриленко

Белорусский государственный университет

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ТЕЛА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ДИЕТИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Сегодня распространенным является мнение о том, что, только обладая здоровым и красивым телом, можно достичь успеха в карьере и социальном взаимодействии с другими людьми. Как результат многие

люди начинают чувствовать себя неуютно из-за несоответствия общепринятым стандартам. Многие люди стараются получить «совершенное тело» и начинают «насиловать» свое физическое «Я» посредством месяцев или даже лет диеты. Хотя результатом некоторых из этих диет является значительный сброс веса в сравнительно короткий период времени, это может оказаться опасным для здоровья. У многих, кто перестает сидеть на диете, вес возвращается полностью, а иногда даже с дополнительными килограммами. Возвращение в прежнюю «весовую категорию» весьма отрицательно сказывается на уровне самооценки и проявляется в крайнем недовольстве своей внешностью. Человек снова садится на диету – и получается замкнутый круг. При этом, несмотря на то, что о диетах широко говорится и в средствах массовой информации и в обыденной жизни, в отечественной науке фактически не уделяется внимания такому феномену, как диетическое поведение среди здоровых людей. Таким образом, при проведении исследования мы поставили цель – определить особенности образа тела на различных этапах диетического поведения. В качестве метода исследования использовалось полуструктурированное интервью.

Под диетическим поведением мы понимали ограничения в еде для снижения веса и/или коррекции фигуры, при этом не обязательно обусловленные медицинскими показаниями.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующее заключение.

Образ тела до диеты. Фактически у всех девушек представлен негативный образ тела до начала диетического поведения, и в целом просматривается отношение к телу как к объекту манипулирования в целях достижения какой-то выгоды. Так это может быть желание нравиться себе или окружающим, или же это может быть стремление улучшить свое самочувствие, добиться какой-то удовлетворенности собой и уверенности в себе и своих силах. При этом отношения девушек с едой начинают носить противоречивый характер. Еда престаёт являться лишь средством для удовлетворения витальных потребностей и начинает получать самые различные характеристики. Так это может быть и то, что желанно и приносит удовольствие, но одновременно это и то, что приносит проблемы, является вредным, а соответственно то, что является запретным, и то, от чего следует отказаться.

На когнитивном уровне восприятия девушками своих размеров можно увидеть некоторые искажения. Прослеживаются такие характеристики тела как дряблое, растянутое, бесформенное, формистая, пухленькая, кругленькая, плотненькая, полная. Также, с нашей точки зрения, в данный когнитивный компонент образа тела входят такие описания тела, которые характеризуют его способность к выполнению какой-то деятельности (тело негибкое, негнущееся), и термины, связанные с категорией «лишнее, мешающее». Но наиболее ярко в интервью проявляется

эмоциональный компонент образа тела, который, на наш взгляд, во многом и влияет на когнитивные характеристики тела. Некоторые девушки до начала диеты рассматривают свое тело как неприятное, непривлекательное, нелюбимое. Для остальных же трудно выделить такое однозначно негативное отношение к своему телу на начальном этапе диеты. При этом можно отметить, что у тех девушек, для которых тело более наделено негативными характеристиками, представлены более жесткие практики снижения веса, в частности голодовка и строгие диеты.

Образ тела во время диеты. Не у всех девушек, к сожалению, удалось проследить процесс изменения отношение к телу во время самой диеты. На примере остальных же можно сказать, что происходит повышение степени удовлетворенности своим телом. Девушки постоянно наблюдают за изменениями своего тела, используя различные методы (весы, мерная лента, зеркало, одежда). Все это является необходимым стимулом для продолжения диеты.

Образ тела после диеты. Отметим, что нельзя утверждать, что у всех девушек к концу диеты удовлетворенность телом достигает максимального уровня. Это связано с тем, что возможно несовпадение поставленной цели и полученного результата. При чем это может быть как и не такое значимое снижение веса, как хотелось бы девушке, или же наоборот, чересчур стремительное падение веса. Можно сказать, что в этом случае проявляется неудовлетворенность собой из-за неспособности контролировать изменения своего тела. В целом девушки характеризует собственное тело после диеты в более позитивных тонах, чем до нее.

Таким образом, можно заключить, что в процессе диетического поведения происходит изменение всех компонентов образа тела. Наиболее это сказывается на эмоциональном компоненте, который также влияет на личностные характеристики девушки, следующей диете. Проявляются такие эффекты, как повышение самооценки, чувства самоконтроля и самоэффективности, удовлетворенность собой в целом.