

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПРИ НЕГАТИВНОМ И АМБИВАЛЕНТНОМ ОБРАЗЕ ТЕЛА

**РАГУЛИНА Марина Владимировна**

кандидат психологических наук кафедры «Психология»

**ДЕНМУХАМЕТОВА Елена Сергеевна**

магистрант кафедры «Психология»

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

*Научная статья показывает, как изменяется эмоциональное состояние женщин с негативным и амбивалентным образом тела.*

**Ключевые слова:** амбивалентный образ тела, негативный образ тела, эмоциональное состояние, отношение к телу, телесность, методика, самопринятие, самоотношение.

Каждая эпоха диктует свои стандарты красоты для человека. Современные представления о красоте напрямую связанные с внешним обликом, стройностью, умением одеваться, сохранной молодостью и свежестью тела, образом жизни и питания, агрессивно внедряются в сознание с помощью неограниченных возможностей масс-медиа. Сегодня даже возникло понятие аддикции физических упражнений, как навязчивое стремление индивида воплотить телесный стандарт, который вступает в противоречие с биологической природой, не говоря уже об аддикциях, связанных с пищевым поведением. Все чаще человек, считающий себя не соответствующим «идеалу», прославляемому СМИ, укрепляется в негативном самоотношении к себе и застревает в противоречии между внешними обстоятельствами (биологической природой, финансовой необеспеченностью проектов телесного изменения) и субъективной реальностью (желаниями, установками, мотивами, часто навязанными извне). Не кому не секрет, что возникла целая индустрия по созданию себе нового облика, который якобы обеспечивает счастливую, лишенную проблем жизнь и долголетие. Чаще всего те, кто попадает в адепты рекламируемой «новой телесности» – женщины. Предполагается контроль над пищевым поведением. Вес становится критерием личности. Несоответствие своей телесной организации рекламируемому стандарту негативно переживается, переживание входит в личностный комплекс самоотношения, а самоотношение в свою очередь формируется на основе самооценки, которая не может быть отделена от социального представления о правильном.

Являясь проблемой, которую трудно скрыть от окружающих избыточный вес приводит к

значительному психологическому риску, обусловленному сильным социальным давлением, вызванным существующими в обществе негативными установками по отношению к полным (Креславский Е.С., 1987 г.; Гурвич И.Н., 1999) [5; 8]. Психология «полного» человека резко отличается от психологии человека стройного. Многие психологи (М. Вудман, В.О. Леонтьев, А.А. Реан, М.В. Рагулина и т. д.) полагают, что это своего рода броня, защита от окружающего мира. Вследствие такой натренированной защиты, обеспечивается бесчувственность не только к окружающим, но и к себе, он не чувствует голод, не чувствует сытость, он не чувствует себя, не осознает свое тело. Он теряет ощущение тела в сознании. Развитие эмоциональной компетентности, как открытости собственным эмоциональным переживаниям блокируются современной культурой, о чем в свое время писал еще З. Фрейд, а сегодня А. Б. Холморова и Н.Г. Гаранян [21].

Все вышесказанное обосновывает актуальность исследования феномена самоотношения женщин в контексте восприятия своего тела, не соответствующего общественным стандартам красоты, и особенности восприятия себя, когда критерий веса становится культурно-ценностным мерилем соответствия.

Целью же нашего исследования было выявление взаимосвязи общей картины эмоциональных переживаний женщины и ее отношение к своему телу.

В исследовании участвовали 30 женщин в возрасте от 27 до 50 лет одного из предприятий г. Хабаровска. Выборка формировалась случайно, именно для того, чтобы обнаружить насколько в массовом сознании укоренилась установка на то, что вес является культурно-

ценностной характеристикой социального норматива привлекательности и соответствия. Непосредственно психодиагностические процедуры включали анкетирование и тестирование испытуемых с помощью следующих методик: анкеты Е.С. Денмухаметовой, оксфордский опросник счастья Хилла и Аргайла, модифицированный М.В. Рагулиной и многомерный опросник исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (МИС) [14; 16].

Анкета Денмухаметовой Е.С. включает 13 вопросов и показывает процентное соотношение отрицательных или положительных чувств у респондентов, которые вызывает их же собственное отражение в зеркале. Вопросы базируются на темах, связанных с телом и активно обсуждающимися в обществе, на радио и телевидении.

Опросник Oxford Happiness Questionnaire ОНҚ, модифицирован М.В. Рагулиной. Было выбрано 21 суждение, выделив в его поле 3 шкалы оценки собственных состояний, оценки безопасности и оценке ресурсного образа мира. Культурная специфичность Оксфордского опросника счастья позволяет предполагать, что в русской ментальности, с помощью него исследуется эмоциональное благополучие личности, которая мир видит подходящим местом для жизни, и в то же время она стремится к активному построению отношений.

МИС направлена на исследование эмоционально-ценностного компонента самосознания и комплекса факторов отношения к себе. Данная методика позволила выявить ряд специфических модальностей самооотношения, различающихся как по эмоциональному тону, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе. Методика включает 9 шкал (открытость, самоуверенность, саморучководство, отраженное самооотношение, самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренний конфликт, самообвинение), которые образуют 3 фактора (самоуважение, ауто-

симпатия и внутренняя неустроенность). Самоотношение достаточно интенсивно изучается в психологии и сегодня. Но мы опирались на взгляды С.Р. Пантелеева, который пытался проанализировать категорию самооотношения, как она описывается отечественными и зарубежными психологами. Анализ литературы привел его к такому определению: «самоотношение может пониматься как обобщенное одномерное образование, отражающее более или менее устойчивую степень положительности или отрицательности отношения индивида к самому себе». Как говорилось ранее, что женщины чаще всего подвержены собственной критике, т.е. критике «внутри себя», т. к. они не соответствуют тем стандартам красоты которые диктует им современное общество.

Фактор «самоуважение» представляет значения шкал: «внутренняя честность», «самоуверенность», «саморучководство», «отражение самооотношения». Совокупность значений шкал выражает оценку собственного Я испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению. Фактор «аутосимпатия» включает следующие шкалы: «самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность». Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я». Фактор «внутренняя неустроенность» включает шкалы «внутренний конфликт» и «самообвинение», и связан с негативным самооотношением. Высокие показатели по этим шкалам могут свидетельствовать о дезадаптации личности.

С помощью анкеты Е.С. Денмухаметовой были протестированы 30 женщин. В результате были сформированы 2 группы группа АОТ с амбивалентным отношением к телу и группа НОТ с негативным отношением к телу.

Результаты анкетирования респондентов представлены на рисунке 1.

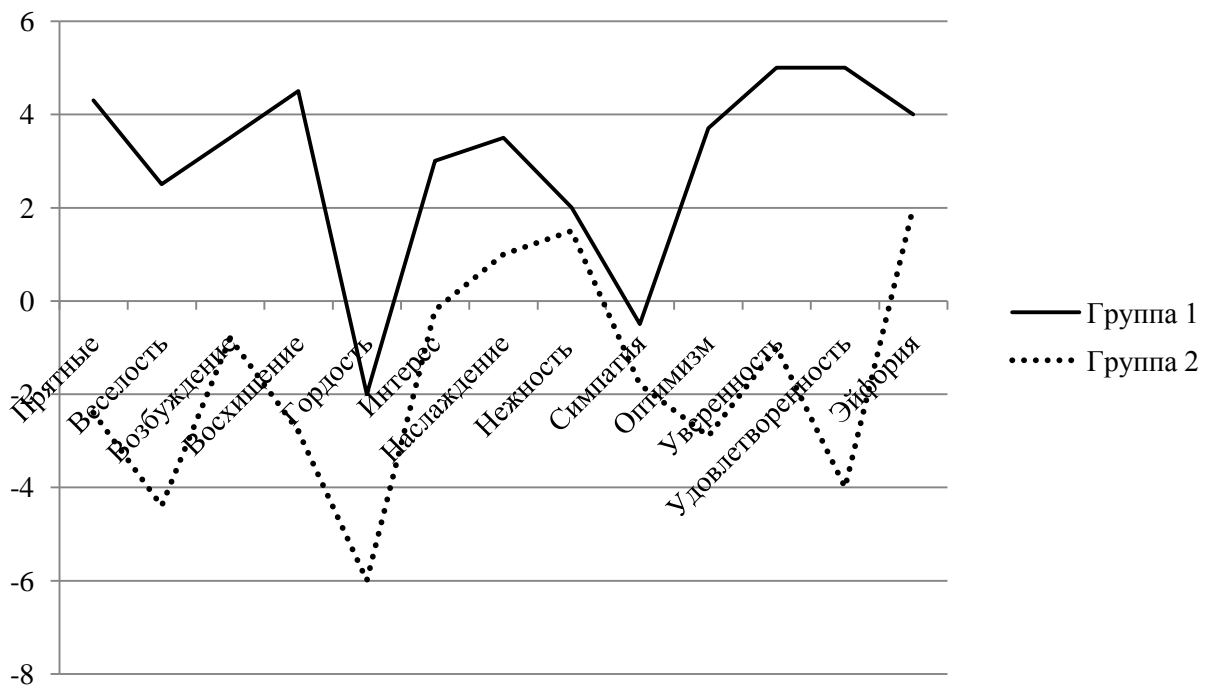


Рисунок 1. Средние показатели группы респондентов по результатам анкеты Е.С. Денмухаметовой  
Примечание: 1 группа – АОТ, 2 группа – НОТ.

Исследования по Модифицированному оксфордскому опроснику показали, что по шкале состояния в группе АОТ преобладают больше позитивные состояния, респонденты более ресурсны и находят себя способными находить и получать ресурсы, рассматривают мир, как достаточно комфортный и безопасный для себя, в группе НОТ низкий уровень баллов по шкале состояния, что означает преобладают больше негативные состояния, респонденты менее ресурсны и в меньшей степени чувствуют себя в безопасности в окружающем мире. Небольшая часть из группы НОТ испытывают состояния глубокой подавленности, отсутствие материальных желаний и потерю интереса к жизни.

У большинства группы НОТ преобладают состояния, которые можно оценить, как эмоционально неблагоприятное, рассматривают

свою жизнь, как не очень удачную. Считают, что жизнь трудна и чтобы ее улучшить необходимо прилагать много усилий, но часто они не приносят результата. В группе НОТ достаточно устойчиво состояние эмоционального благополучия, но ситуация негативных переживаний сохраняются в памяти надолго, возможно есть не пережитая неприятность в актуальном состоянии, полагают, но при этом вполне справляются с жизненными задачам.

Часть респонденток группы АОТ достаточно устойчивы, умеют справляться с жизненными задачами. У группы высокий уровень эмоционального благополучия, респонденты довольны своей жизнью, уверены в себе, легко выходят из состояния гнева, грусти, раздражительности.

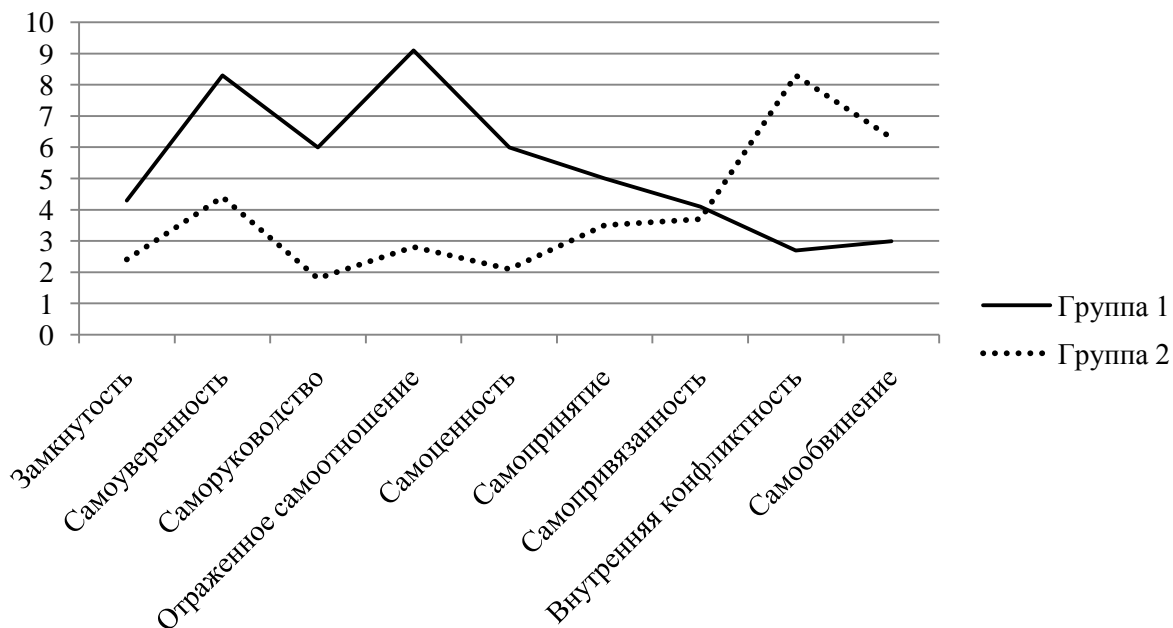
Результаты респондентов двух групп по опроснику МИС представлены на рисунке 2.

Таблица 1

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСПОНДЕНТОВ  
ПО МОДИФИЦИРОВАННОМУ ОКСФОРДСКОМУ ОПРОСНИКУ**

	Группа АОД	Группа НОД
Состояния	8,7	7,9
Ресурсы	8,5	8
Безопасность	11	5,9

Рисунок 2. Средние показатели группы респондентов



**по результатам опросника С.Р. Пантелеева (МИС)**

Респонденты с переживанием эмоционального неблагополучия описывают себя как людей замкнутых, избегающих активных отношений с другими, неуверенных, подверженных глубокому погружению в самокопание и самообвинение. Высокие значения по шкале «Внутренняя конфликтность» могут подтверждать привычку контролировать свое собственное «Я», что вызывает конфликты между «Я» реальным и «Я» идеальным. У 97% группы с негативным отношением к телу обнаруживается неприятие себя, представление о своей малоценности себя, глубокие сомнения в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». В то же время высокая ригидность «Я-концепции», предполагает стремление сохранить свои качества в неизменном виде. Возможно налицо конфликт стремления к идеалу и его недостижимости, если доминирующим в системе ценностей становится телесная компонента самосовершенствования.

Этому может сопутствовать личная тревожность в отношении принятия индивидуума миром, что угрожает самооценке. Также этой группе испытуемых характерно обесценивать свои успехи в случае конфликтных ситуаций и столкновений, то есть респонденты этой группы не умеют защищать свои интересы, если это требуется. Они скорее, отказываются от них с определенной долей самообвинения «Кто я такая, чтобы этого хотеть» и т. п. Обвинение себя за те или иные поступки сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

В группе АОТ респондентки имеют высокий балл по шкале «самоуверенность» что означает высокую смелость в общении, доминирует мотив успеха. Эта группа характеризуется, как уверенная в себе и своем собственном «Я». Группой субъективно воспринимается положительное отношение к себе в лице общества и отдельных людей, чувствуют, что их ценят другие за личные и духовные качества за совер-

шаемые поступки и действия, ощущают эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов. По шкале «Внутренняя конфликтность» низкие значения это означает, что нет проявлений сомнений, преобладает положительное отношение к себе. Самоценность этой группы на высоком уровне, респондентки на этом этапе рассматривают ощущение ценности собственной личности и ценность собственного «Я», оценивают высоко свой потенциал, богатство своего внутреннего мира.

Соотнесение всех данных позволяет делать следующие выводы: целью нашего исследования было выявление взаимосвязи общей картины эмоциональных переживаний женщины и ее отношения к своему телу.

У группы НОТ преобладает негативный фон отношения к себе. Возможно, что тенденция требовательно относиться к себе, отражается на несоответствии тела социально-культурным эталонам. Тело – данность, которую трудно изменить, самообвинения, предъявляемые на этом уровне, связаны в целом, на неприятии себя, своего облика. Самоотношение порождается социальной оценкой себя и является феноменом взаимоотношений. Физическое несоответствие тому, что является неким социаль-

ным критерием, усиливает напряжение и чувство стыда, ощущения невозможности удовлетворения своих потребностей.

Респондентки группы АОТ не так категорично относятся к своему телу они менее подвержены влиянию таких факторов, как социализация. С одной стороны тело воспринимается, как данность, но с другой стороны они могут выделять отдельные фрагменты своего образа восприятия своего тела. Выделяя какой-то фрагмент, то есть обращая внимание на какую-то деталь, человек сосредотачивает внимание исключительно на выделенном элементе, теряя при этом целостность всего образа. Сенсорная информация является одним из путей, которым мы формируем и изменяем образ тела. Многие психологи считали, что образ тела «зависит не только от визуального и тактильного исследования поверхности собственного тела, но и от ощущений, исходящих из внутренних органов, скелетно-мышечных систем и кожи». Образ тела создается путем приведения в систему сенсорной информации в данный момент. А эти разные моменты в процессе развития, в конечном счете, разворачиваются в сравнительно постоянный образ тела. В следствии группа АОТ некоторые моменты своего образа тела принимают и понимают, что это данность, а некоторые нет, считая что их нельзя изменить.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропов Ю. Основы диагностики психических расстройств. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 384 с.
2. Аткинсон К. Жизнь после жизни. – М.: Азбука, 2014. – 544 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
4. Братусь Б.С. Аномалии личности – М.: Мысль, 1988. – 348 с.
5. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 1999. – 1023 с.
6. Дремов С.В., Кондрашов А.В. Диета «Доктор Борменталь» Лучшая современная методика похудения в России. – М.: АСТ, 2009. – 224 с.
7. Змановская Е. Психология отклоняющегося поведения. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
8. Креславский Е.С. Избыточная масса тела и образ физического Я // Вопросы психологии. – 1987. – № 2. – С. 113-118.
9. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 151 с.
10. Кульчинская И. «Булемия». Еда или жизнь» практическое руководство. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: Мысль, 1999. – 448 с.
12. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
13. Мириманова Е. Минус 60 проблем или секреты волшебницы. – М.: Эксмо. – 256 с.
14. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
15. Пчелина М. Лечение нарушений пищевого поведения. – <http://psyhealth.ru/BOOK/soderganie.php>.
16. Рагулина М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2017. – 160 с.
17. Райли Д. Ешь меньше. Прекрати переедать. – М., 2004. – 120 с.
18. Решетников М. Психоанализ депрессий. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2005. – 164 с.

19. *Узнадзе Д.Н.* Установка у человека. Проблема объективации / Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
20. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М., 2012. – 366 с.
21. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Радионова М.С.* Клиническая психология. В 4 томах. Том 2. Частная патопсихология. – М.: Академия, 2012. – 432 с.
22. *Ядов В.А.* О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 1975. – С. 89-105.