

*Yuliya G. Frolova,
PhD, associate professor,
Belarusian State University;*

*Nataljia A. Aleksandrovich,
clinical psychologist, post-graduate,
Moscow Gestalt Institute*

Psychological Factors of Body Dissatisfaction for Students of Beauty School

Key words: *body image, body dissatisfaction, eating disorders, adolescence.*

Annotation: *The article contains the results of the research of a study of body image in adolescent girls undergoing training in beauty school. The findings suggest the presence of the severe body dissatisfaction and tendency to develop eating disorders within research sample. Possible family factors that affect the negative body image, such as the criticism and control of appearance by the mothers, the exaggerated value of beauty within the family, violation of boundaries in the relationship between mother and daughter are discussed.*

На критическое отношение к собственной внешности, характерное для населения промышленно развитых стран, указывают многие ученые. Так, британский социолог Б. Тернер говорит о формировании «соматического общества», в котором важнейшие социальные и моральные вопросы обсуждаются в контексте телесных практик. Он отмечает, что основными факторами успешности современного человека являются не столько его происхождение или актуальное социальное положение, сколько способность к формированию и презентации другим нужного имиджа. Внешность человека начинает рассматриваться окружающими как результат исключительно его собственных усилий, как неотъемлемая сфера его персональной ответственности (1). При этом наблюдается ужесточение требований культуры к идеальному телу, которые невозможно выполнить, не прибегая к пластической хирургии (2). Помимо макросоциальных факторов, на неудовлетворенность индивида собственным телом также оказывают влияние неизбежные физические изменения в течение жизни, связанные, например, с пубертатом, беременностью и рождением детей, старением, отношения со сверстниками и родителями, личностные черты, в частности, высокий уровень нейротизма и перфекционизма (3).

Особенно сильно неудовлетворенность собственным телом проявляется в подростковом возрасте. Во-первых, в этот период происходят сильные изменения тела, связанные с половым созреванием. Во-вторых, подростки отличаются чрезмерной строгостью в оценке собственной внешности, склонны преувеличивать и драматизировать собственные физические недостатки. В-третьих, эмоциональная нестабильность в сочетании с повышенной внушаемостью может способствовать формированию склонности к патологическим методам телесной модификации (4).

Недовольство индивида собственной внешностью является не только источником постоянного дистресса, но и одним из важных факторов, стимулирующих возникновение расстройств приема пищи. Весьма уязвимыми к развитию подобных нарушений являются девушки, деятельность которых тесно связана с контролем телесных параметров – спортсменки, модели, танцовщицы.

Исходя из указанных выше соображений, нами была определена выборка исследования: 32 девушки в возрасте от 11 до 17 лет, обучающиеся в одной из Школ красоты г. Минска (были опрошены все воспитанницы школы, средний возраст – 13,4 года). Испытуемые получили письменное разрешение от родителей на прохождение психологического тестирования. В школе проводятся занятия по дефиле, хореографии, актерскому мастерству, макияжу, причёске, стилю. Основной целью обучения является формирование общей художественно-эстетической культуры личности, приобретение знаний, навыков и умений, необходимых для работы в качестве модели.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в два этапа. *На первом этапе* осуществлялись оценка степени удовлетворенности собственным телом у испытуемых и их пищевого поведения.

Испытуемым предлагались следующие методики:

1. *Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом (ШУСТ, в адаптации О.А. Скугаревского);*
2. *Тест пищевых установок EAT-26 (в адаптации О.А. Скугаревского), предназначенный для выявления степени риска развития пищевых расстройств и состоящий из трех субшкал – «Увлечение диетами», «Булимия», «Оральный контроль» (5);*
3. *Шкала ранжирования фигур, предназначенная для оценки расхождения между реальным и идеальным образами тела (А. Stunkard) (6);*

В качестве дополнительного показателя определялся *Индекс массы тела (далее – ИМТ)* испытуемых по стандартной формуле.

На втором этапе проводились индивидуальные полуструктурированные интервью, в ходе которых с испытуемыми обсуждались такие вопросы, как причина выбора Школы красоты, отношения с родителями, отношение к собственной внешности, эмоциональное благополучие. Анализ транскриптов интервью осуществлялся в соответствии с процедурой качественного контент-анализа (7).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 сравниваются показатели индекса массы тела у воспитанниц Школы красоты с данными О.А. Скугаревского, обобщившего результаты нескольких масштабных опросов, проведенных на выборках психически здоровых белорусских девушек-подростков (5).

Таблица 1

Оценка веса согласно ИМТ	Воспитанницы Школы красоты	Школьницы г. Минска
Нормальный вес	18,8 %	49,51 % - 73,5 %
Дефицит веса	81,2 %	5,7–41,67%
Избыточный вес	-	8,82–19,6%

Таким образом, для исследуемой выборки характерна значительно выраженная тенденция к дефицитарным показателям веса.

Анализ выборов по Шкале ранжирования фигур показал, что 41 % девушек хотели бы похудеть, что, как мы видим, мало согласуется с показателями индекса массы тела. О.А. Скугаревский отмечает, что для человека субъективный характер оценки собственного веса имеет большее значение, чем объективные показатели. Он выделяет перцептивный и оценочный компоненты негативной оценки тела. Первый отражает искажения в восприятии формы и размеров тела, второй – степень удовлетворенности им. По мнению автора, именно второй показатель в наибольшей степени влияет на психологическое благополучие подростка (5).

В группу риска развития нарушений пищевого поведения, как свидетельствуют результаты по методике ЕАТ-26, входят 28 % воспитанниц школы красоты. Согласно данным, полученным на неклинических популяциях девушек подросткового и юношеского возраста, риск развития расстройств пищевого поведения колеблется в диапазоне от 6,4 до 15,8 % (5). Можно предположить, что повышенные показатели по ЕАТ-26 отражают специфику нашей выборки. В частности, стаж занятий в школе красоты положительно коррелирует со склонностью к развитию нарушений пищевого поведения ($r = 0,386, p \leq 0,05$) (r – коэффициент корреляции Пирсона, p – значимость).

Все девушки, принявшие участие в исследовании, в той или иной степени недовольны своими телесными характеристиками, о чем свидетельствуют показатели по методике ШУСТ. Наибольшее недовольство отмечалось в отношении ягодиц (75 % опрошенных), зубов (63 %), груди и живота (по 56 %). Тема собственной внешности является для девушек важной и болезненной одновременно: *«Ничего не устраивает. ...Мне не нравится моя фигура <голос изменился до неузнаваемости, прим. авт.>. ...Я хочу быть стройнее ...Я просто хочу понравиться себе. Мне не вес важен, мне важно как я выгляжу. Мне не нравятся мои ноги. Они выглядят ужасно»* (И₁) (И – испытуемый, нижний индекс – порядковый номер испытуемого. Курсивом выделены оригинальные высказывания испытуемых.). Испытуемые критично оценивают не только свою внешность, но и облик окружающих людей: *«У меня вообще очень негативное отношение к некрасивым бровям... Рукам ... К тому, что человек может в себе изменить <повышает голос>... Можно же ухаживать за руками! И за бровями можно тоже ухаживать!»* (И₁₄). В целом в исследуемой выборке отчетливо проявляется тенденция к внутреннему локусу контроля в отношении своей внешности, склонность обвинять себя или оправдываться даже за незначительные телесные недостатки: *«живот немножко появляется, но это не много. Его можно прессом. ... Ну, то есть позаниматься немного и все»* (И₈, индекс массы тела – 17,5 – нижняя граница нормы). Слова «должен», «нужно», «вина» часто используются испытуемыми при характеристике своего облика.

На наш взгляд, недовольство девушек собой в значительной степени поддерживается повышенным значением привлекательной внешности, которое культивируется в семье. На это указал 81 % испытуемых. Девушки говорили, что тема красоты, моды часто звучит в их семьях: *«Ну, я думаю в целом процентов 40% от всех разговоров»* (И₂); *«Каждый следит за собой. Чтобы у него все было красиво. И папа, и брат, и мама. Они все следят за внешностью»* (И₁₀).; *«в нашей семье это важно... Мы любим хорошо одеваться»* (И₁₁). Значительную часть разговоров в семье и совместного

времяпровождения составляют действия по уходу за собой, покупке одежды и т. п.: *«Вечером мы об одежде спорим. Что кому надо купить. Какую я на завтра хотела бы одежду надеть. ... На магазин мы затрачиваем примерно полдня»* (И₅).

Для оценки внешности своих родителей испытуемые используют несвойственные их возрасту критерии, например, «молодо выглядит»: *«Папа тоже ходит в тренажерный зал. ... Он тоже хорошо весит – 70 килограмм. Выглядит тоже хорошо. Сейчас ему 39, а выглядит он как будто на 28»* (И₅, 14 лет).

Значительная часть испытуемых (63 %) в интервью отметила, что родители критикуют их внешность. В некоторых случаях критика носит довольно обидный характер: *«Ты... не супермодель ... У тебя ... глаза не сильно большие»* (И₈); *«Если у дочки будет такой же нос как у тебя, то это будет не очень хорошо»* (И₃).

При этом была выявлена отрицательная взаимосвязь между сроком посещения школы красоты и степенью неудовлетворенности собственным телом (высокие показатели по ШУСТ свидетельствуют об отрицательной оценке тела): $r = -0,578$; $p \leq 0,01$. Занятия в школе красоты помогают девушкам улучшить определенные характеристики внешности, однако в процессе обучения конкуренция между воспитанницами усиливается, а требования к их фигуре ужесточаются. Своеобразной «платой» за привлекательное тело является предоставление воспитанницам возможности участвовать в конкурсах красоты, различных показах, фотосессиях и других проектах. В исследованиях нарушений пищевого поведения неоднократно подтверждалось, что манипуляции с питанием являются типичной реакцией больных на стресс, особенно в сфере межличностных отношений (3).

Обратим внимание на тот факт, что родители девушек стремятся ограничивать их в еде без учета реальных показателей веса: *«Мама просто иногда мне говорит, чтобы я меньше ела. ... Что мне будет хорошо, если я похудею <на глазах у испытуемой появились слезы>. ... Чтобы быть моделью, я должна похудеть»* (И₁, индекс массы тела – 15,6 – вес значительно ниже нормы); *«чаще всего она контролирует, чтобы я не поправилась»* (И₉, индекс массы тела – 17,1 – вес недостаточный). Ряд родителей отмечает излишнюю худобу дочерей, однако, если судить по данным интервью, не рассматривает это как повод обратиться к врачу. У девушек же, на наш взгляд, наблюдаются типичные для лиц с нарушениями пищевого поведения иррациональные представления о еде, например: *«У меня бывает такое, что я ... просто поплюю воды, или еще что-то, и мне начинает становиться плохо ... начинает болеть живот или поташнивать»* (И₃); *«Я не могу больше почему-то есть. У меня не получается. Когда меня даже заставляют, я отказываюсь вообще»* (И₅).

Родители, особенно матери, активно поощряют занятия девушек в Школе красоты и их действия, направленные на улучшение внешнего вида. Последний показатель является основным критерием успешности обучения: *«мама ... хотела меня отправить в модельное, чтобы я... могла больше следить за своей внешностью»* (И₁₀); *«Им нравится, что я лучше стала! ... Фотосессии они, например, сравнивают. Что вот первая и последняя. Говорят, что лучше стала»* (И₁₂). Испытуемые указывали на то, что сейчас, то есть после занятий в Школе, они наконец-то выглядят *«как нормальные люди»*, и что именно родители указывали им на их телесные недостатки в прошлом: *«В детстве я была полной. И родители говорили. Я похудела, я не знаю, из-за чего так получилось. ... И родители: “Ой! Ты так похудела! Ты стала лучше! Молодец!”»* (И₃). Таким образом,

можно отметить наличие изначальной установки родителей на необходимость самосовершенствования, на то, что в своем актуальном облике ребенок недостаточно хорош.

Большинство матерей контролируют внешний вид девушек: *«Мама следит очень тщательно за моим гардеробом ... за тем, чтобы у меня все было на месте. Она приходит, смотрит, чтобы волосы были уложены. Ну, она смотрит за мной, чтобы у меня все было красиво»* (И₁₀). Очень показательны, что основные похвалы от родителей, которые получали наши испытуемые, были связаны с их внешностью: «Красивая» – в 94% случаев, «Молодец/Хорошая» – 31%, «Умница» – 19% случаев.

Испытуемые постоянно сравнивают свое поведение с поведением родителей и стремятся его копировать. Здесь особо следует указать на использование диет матерью и демонстративное недовольство собственной внешностью у матери: *«она боится, что я буду такой же, как она. Она просто в детстве была полная. И сейчас тоже»* (И₉), или: *«Мама ... может стоять перед зеркалом и говорить: “Боже, какая я толстая!”»* (И₁₆).

Все испытуемые указали на свою тесную связь с матерью: *«Мама со мной везде. Поэтому я ей за это очень благодарна. Она со мной все смотрит. То, что я смотрю, то и она смотрит. Вот. Интересуется тем же, чем и я. Везде со мной ездит. ... Заботится обо мне очень. Даже когда меня ругает, то это по делу»* (И₉). Кроме того, 69% девушек при описании матери сравнивали себя с нею, 19% высказались о том, что они с матерью «как сестры», а 25% рассказали о том, что носят одинаковую одежду или одну одежду на двоих: *«Когда мы идем по магазинам, она старается брать такую же одежду, как и я. То есть захотела парку. Мама мне купила парку. И себе купила заодно. ... Я захотела джинсы рваные, она тоже взяла, купила себе рваные джинсы»* (И₁₃). О том, что мнение мамы для них очень важно высказались 38 %, а о том, что, несмотря на подростковый возраст, мама до сих пор выбирает им одежду – 44 % испытуемых. Девушки часто в своем рассказе о матери употребляли местоимение «Мы» и цитировали ее от первого лица. Они были склонны оправдывать мать за любую критику: *«она как-то так скажет ... мне прямо немного обидно становится. ... Я не обращаю на это внимания ... Просто я понимаю, что мама лучшего желает»* (И₄).

В завершение хотелось бы отметить, что опыт пребывания девушек в Школе красоты, как и их отношения с матерями, нельзя оценить как однозначно негативные. Испытуемые, по их словам, с удовольствием посещают занятия, гордятся своими родителями и хотят быть на них похожими. Однако, на наш взгляд, в силу своего возраста, эмоциональных и личностных особенностей, самого направления занятий в Школе, они чрезвычайно уязвимы и, соответственно, склонны к формированию негативного образа тела и аномальных телесных практик.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для воспитанниц Школы красоты характерны высокие показатели неудовлетворенности своим телом и риска развития нарушений пищевого поведения. Если общая оценка внешности увеличивается в процессе занятий за счет приобретения профессиональных навыков ухода за собой, то неудовлетворенность весом лишь увеличивается.

2. Отношения девушек-подростков с родителями, особенно с матерями, являются важным фактором неудовлетворенности собственной внешностью. Среди характеристик таких отношений можно указать на симбиотическое слияние с матерью, трансляцию матерями практик контроля внешности и критических оценок собственного облика, преувеличенное внимание к внешности в семье, выражающееся в постоянном обсуждении данных тем, в выборе внешности в качестве критерия оценки девушки, в критике ее телесных недостатков.

3. В учебные планы Школ красоты рекомендуется включение психообразовательных занятий с воспитанницами и родителями, направленными на повышение уровня их знаний о психологии и физиологии подростка, о нарушении образа тела и расстройствах пищевого поведения.

References:

1. *Turner BS. The Body and Society: Explorations in Social Theory. London, 1996.*
2. *Blood SK. Body Work: The Social Construction of Women's Body Image. London, 2005.*
3. *Grogan S. Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. London, 2008.*
4. *Smolak L, Thompson JK. Body Image, Eating Disorders and Obesity in Youth: Assessment, Prevention and Treatment. Washington, 2009.*
5. *Skugarevsky OA. Eating Disorders. Minsk, 2007.*
6. *Stunkard A, Sorenses T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness: The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders. New York, 1983; 115-120.*
7. *Flick U. Introduction to Qualitative Research: Theory, Method and Applications. London, 1998.*

