

Таким образом, понятие реальности является своего рода центром герменевтического круга, той осью, вокруг которой происходит бесконечный цикл интерпретаций. Но понятие социальной реальности является специфичным в том смысле, что оно порождено теоретизированием особого рода. Своим возникновением оно обязано ряду интеллектуальных течений, приведших к парадигматическим изменениям в мировоззрении и мышлении последних двух столетий.

Литература

1. Беккер Г., Босков А. Современная социологическая теория в ее преемственности и изменчивости. М.: Книжный дом «Университет», 2001. 896 с.
2. Дюркгейм Э. Социология. Её предмет, метод, предназначение / пер. с фр., сост., послесл. и прим. А. Б. Гофмана. М.: Канон, 1995. 352 с. («История социологии в памятниках»).
3. Интымакова Л. Г. Формирование ценностных ориентаций личности как способ воспитания толерантной личности в поликультурном социуме // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2018. № 2. С. 35–39.
4. Тард Ж. Г. Монадология и социология / пер. с фр. А. Шестакова; послесл. Д. Жихаревича. Пермь: Гиле Пресс, 2016. 124 с.
5. Парсонс Т. О структуре социального действия. М.: Академический Проект, 2000. 880 с.
6. Thomas W., Znaniecki F. The Polish Peasant in Europe and America. Vol. 1. 2nd ed. N. Y., 1927. 1150 с.

УДК 159.9

*Е. А. Дурасова, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Дисморфофобия и факторы её возникновения

Феномен дисморфофобии остается одним из самых противоречивых и малоизученных в психологии, чаще всего он выражается в нарушении восприятия человеком образа своего тела. В настоящее время выросла потребность в ухоженном, привлекательном внешнем виде, в связи с чем растет самокритичность человека, что может привести к физическим и психологическим проблемам, в том числе и дисморфофобии. Необходимо определить, какие факторы могут способствовать формированию неадекватного восприятия тела и какова роль каждого из них.

Ключевые слова: дисморфофобия; восприятие тела; ретушь; пластическая хирургия; расстройство пищевого поведения; диета; стандарты красоты; образ тела; социальный идеал; социокультурная среда

В настоящее время распространяется неправильное восприятие образа тела, что может привести к физическим и психологическим проблемам. Образ тела – это сложное понятие, которое включает чувства, самооценку, культуру питания и отношение к собственному телу [2, с. 72]. Предполагается, что отношение человека к своему телесному воплощению играет центральную роль в организации его мыслей, эмоций, в принятии им себя. В последнее время наметилась тенденция к росту отрицательного отношения к своей внешности, то есть недовольства телосложением, весом, имиджем [1, с. 158].

Считается, что неудовлетворенность своим телом возникает из-за несоответствия между реальным изображением тела (тем, как его воспринимает человек) и идеальным образом тела (каким он хотел бы его видеть).

Установлено, что неудовлетворенность собственным телом может привести к расстройствам пищевого поведения, депрессивным расстройствам, аутоагрессии, тревожным и паническим состояниям, склонности к косметическим операциям и диетам. К последним относятся стратегии «фиксации внешнего вида», или копинг-стратегии, при которых люди пытаются изменить те аспекты своей внешности, которые их не устраивают [4, с. 825]. Кроме того, диета является ключевым фактором возникновения расстройств пищевого поведения. Часто люди просто боятся рассказать об опыте работы со своим телом, о недовольстве им, обычно это происходит после того, как им говорят, что у них отличная фигура и им не о чем беспокоиться. Проблема в том, что сам человек воспринимает себя иначе, а не так, как его видят другие.

Внешний вид – важный аспект личности, и его связь с самовосприятием начинается в раннем возрасте. Хотя восприятие привлекательности индивидуально и определяется врожденными предпочтениями, социокультурная среда также может влиять на восприятие привлекательности. Молодые женщины считают, что их вес оптимален, если предполагаемый размер тела приближается к социальному идеалу. Это приводит к вере в миф о трансформации, когда женщины убеждены, что путь к общественному одобрению и успеху во всех сферах жизни лежит через большие инвестиции в свой внешний вид. Основываясь на сравнении идеального и чувственного образа тела, женщины испытывают большее недовольство, чем мужчины, и предпочитают более тонкие силуэты. В целом проведенные исследования показывают, что неудовлетворенность телом, о которой сообщают сами люди, действительно связана с неявным фактическим и идеальным образом тела.

Модель трехстороннего влияния утверждает, что идеалы красоты усиливаются и передаются сверстниками, родителями и средствами массовой информации. Именно в семье люди начинают узнавать о значимости внешнего вида. Привычки в еде, культурные нормы внешнего вида человека находятся под влиянием семьи и развиваются в ее контексте. Результаты исследований

показывают, что насмешки со стороны родителей, давление и мотивация к похудению, а также их негативные комментарии и критика по поводу веса напрямую влияют на нарушение питания у детей. Кроме того, друзья и постоянное социальное окружение оказывают долгосрочное влияние на усилия девочек по снижению веса. Критика со стороны сверстников и насмешки по поводу внешнего вида, формы и размеров тела напрямую связаны с неадекватным восприятием образа тела.

Когда человек принимает стандарты красоты и начинает сравнивать себя с предполагаемыми идеалами, его поведение становится направленным на достижение этого идеала. Средства массовой информации оказывают сильное влияние на представление общества об образе тела: каким оно должно быть, что нужно носить, сколько есть, прежде всего посредством передачи сообщений, ориентированных на «идеальное тело», в журналах, по телевидению и в популярной сети Instagram. Проведенные исследования показали, что сеть Instagram является одной из самых вредных платформ для психического и физического благополучия молодых людей, она оказывает негативное воздействие на настроение и восприятия образа тела женщин.

Твэмли и Дэвис [5, с. 467] предположили, что женщины, которые сопротивляются принятию социальных норм красоты, также способны противостоять негативным последствиям социокультурного давления (то есть интернализации, неудовлетворенности телом и патологии беспорядочного питания). Женщины, не поддерживающие культурно пропагандируемые взгляды на красоту, склонны развивать свои собственные представления о прекрасном и способны игнорировать навязываемые средствами массовой информации представления о красоте. Развивая собственные внутренние стандарты красоты, женщины могут чувствовать себя более удовлетворенными своей внешностью и могут стать менее уязвимыми для внешнего давления, таким образом опосредуя влияние социокультурных стереотипов на неудовлетворенность образом тела.

Люди с дисморфическим расстройством тела (также известным как BDD) озабочены некоторым дефектом, дефектами или уродством своей внешности. Распространенность расстройства – около 2% в общей популяции, что делает его более распространенным, чем шизофрению или нервную анорексию [3, с. 316]. Люди с дисморфическим расстройством тела часто обращаются к врачам общей практики: дерматологам, косметологам, ортодонтам, хирургам ушей, носа, горла и челюстно-лицевым хирургам, желая исправить свой дефект. Хотя это состояние является серьезным психическим расстройством, в службы охраны психического здоровья, к психологам и психиатрам люди обращаются намного реже и обычно только при наличии дополнительных проблем, таких как депрессия, привязка к дому или риск самоубийства.

Данное исследование направлено на изучение взаимосвязи нарушения восприятия образа тела и общей неудовлетворенности его характеристиками с различными факторами: биологическими (фактический индекс массы тела и его параметры), психологическими (самооценка, склонность к тревожности, аутоагрессии) и социальными (социокультурная среда, стандарты общества, социальные группы, средства массовой информации). Также предпринимается попытка проследить воздействие техногенного прогресса (появление программ типа Photoshop, развитие пластической хирургии, развитие платформ для виртуального общения) и отказа женщин от беременности в пользу идеального тела.

МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования нарушений восприятия образа тела использовали метод опроса респондентов. В онлайн-опросе приняли участие 166 женщин. Возраст участников от 18 лет. Каждый испытуемый мог выбрать один ответ из предложенных ему вариантов, но на первые три вопроса участник должен был ответить самостоятельно. Это были такие вопросы, как возраст, рост, вес. В онлайн-опросе в основном спрашивали участников об их удовлетворенности телом как в целом, так и в отдельных его частях. В опрос также были включены вопросы о телесном стыде и влияние социокультурной среды. Разница между воспринимаемым изображением тела и фактическим индексом массы тела использовалась для оценки искаженного восприятия массы тела. Для обработки результатов, полученных в ходе опроса, использовалась математическая статистика.

В качестве материала для исследования был разработан опросник по дисморфофобии. В него включены вопросы, направленные на выявление различных отклонений в принятии себя и своего тела. Кроме того, опросник направлен на выявление наиболее уязвимых сторон респондентов, когда речь идет об их собственном теле. Вопросы составлены таким образом, чтобы человек мог погрузиться в свои чувства, переживания и дать наиболее точный ответ, поэтому использовалась подробная пятизначная шкала для ответов. Вопросы данного опросника направлены на установление закономерностей, выявление взаимосвязи между образом тела, любовью к себе, самооценкой, современными стандартами красоты, методами изменения внешности (Photoshop, пластическая хирургия), негативными чувствами, аутоагрессией и т.д.

Кроме того, в опросник добавлен нестандартный вопрос: «Готовы ли вы отказаться от фигуры мечты ради рождения ребенка?», – который поможет выявить, есть ли у молодых женщин настрой на отказ от беременности и если да, то с чем он может быть связан.

Инструкция перед проведением опроса была простой: респондентов просили открыть тест и для каждого вопроса или утверждения выбрать ответ, который им больше всего подходит.

АНАЛИЗ ДАННЫХ

Для анализа полученных данных использовали программу IBM SPSS Statistics, рассчитывали по формулам корреляции Спирмена и Пирсона.

Расчет корреляции показал взаимосвязь самооценки с отношением к собственному телу, корреляция значима на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Спирмена). Следовательно, любовь к себе и собственному телу напрямую зависит от самооценки респондента: чем выше самооценка, тем лучше человек принимает себя и свое тело. Большинство из респонденток, проходивших опрос, имели устойчивую среднюю самооценку, в целом результаты ответа на вопрос: «Любите ли вы себя и свое тело?» – таковы: 24,1% – «всегда», 31,3% – «значительную часть времени», 27,7% – «иногда», 15,1% – «редко», 1,8% – «никогда». Негативное отношение к себе в основном выразили девушки с низкой и заниженной самооценкой, а также со средней неустойчивой. На этом основании можно сделать вывод о том, что, когда человек недоволен собой и своей физической формой, в первую очередь работу нужно начать со своей внутренней составляющей, в том числе самооценкой, а не изнурять свой организм тяжелыми физическими нагрузками и продолжительными диетами.

Говоря о диетах, следует отметить, что 5,5% опрошенных девушек признались, что им приходится сидеть на диете почти всегда, 10,8% приходится достаточно часто ограничивать себя в пище и прибегать к диетам, 20,5% респондентов лишь иногда сидят на диете, 25,9% – редко и 37,3% – никогда. Между склонностью к соблюдению диеты и любовью к собственному телу была выявлена корреляция, которая значима на уровне 0,05 (расчет по критерию корреляции Пирсона): чем меньше девушке нравилось её физическое состояние, тем сильнее склонность к соблюдению диеты. Значимая взаимосвязь была выявлена между склонностью к соблюдению диеты, чувством вины за свой вес, беспокойством за свой вес и сравнением себя с другими людьми, корреляция значима на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Пирсона) – это может быть связано с желанием сбросить лишний вес и обрести нужные формы.

Также была выявлена значимая корреляция на уровне 0,01 (расчет по критерию Пирсона) между влиянием современных стандартов красоты и пищевым поведением (в данном случае склонностью к диетам): чем более внушаем человек и чем сильнее человек испытывает подавленность из-за несоответствия общепринятым стандартам, тем сильнее у него нарушается пищевое поведение, появляется склонность к правильному питанию, что в нездоровой форме может перерасти в орторексию, и к постоянному соблюдению диет. Диктат современных стандартов красоты оказывает немалое воздействие на беспокойство девушек/женщин по поводу параметров своего тела (размера груди, талии, бёдер), а также на желание прибегнуть к пластической хирургии – между данными факторами была выявлена корреляция на уровне 0,01 (расчёт по критерию Спир-

мена). Таким образом, чем более внушаем человек, тем сильнее проявляется его беспокойство о параметрах своей фигуры и тем чаще он допускает мысль о хирургическом вмешательстве.

Желание изменить свое тело реализуется не только в обращении к пластическому хирургу, но и посредством использования программы Photoshop для корректировки своей фигуры, внешности на фотоизображениях. Между беспокойством о параметрах своего тела и использованием программы Photoshop была выявлена корреляция на уровне 0,05 (расчет по критерию корреляции Спирмена), а между желанием прибегнуть к пластической хирургии и использованием программы Photoshop была выявлена значимая корреляция на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Спирмена). Это еще раз подтверждает желание девушек внести корректировки в свою фигуру: 35,1% респондентов когда-либо пользовались Photoshop для коррекции частей тела на фотографиях, а 34,9% когда-либо задумывались о пластической операции.

Только 16,9% респондентов никогда не испытывали дискомфорта, смотря на себя в зеркало, – следовательно, большинство девушек испытывает такой дискомфорт. При анализе данных было выявлено, что такой дискомфорт взаимосвязан на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Спирмена) с наличием у девушек целлюлита, шрамов, растяжек, родинок. Это совершенно естественные проявления нашей кожи, но тем не менее многие на этом заостряют внимание, пытаются исправить эти недостатки, иногда в ущерб себе, так как большинство из нас постоянно сравнивает себя с кем-то и желает выглядеть более привлекательно.

Чем больше люди сравнивают себя с другими, а также с навязанными идеалами, с общепринятыми стандартами, тем сильнее они чувствуют себя подавленными и униженными, находясь в обществе и наедине с собой. Мы делаем такое утверждение на основе выявленной корреляции, значимой на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Пирсона).

Когда человек не может перестать чувствовать себя подавленным или униженным из-за состояния своего тела, это приводит к заикливанию, повышению тревожности, агрессии по отношению к себе. Мы выявили взаимосвязь между аутоагрессией, состоянием подавленности, боязнью поделиться переживаниями относительно своего тела и любовью к себе, давлением современных стандартов красоты – корреляция значима на уровне 0,01 (расчет по критерию Спирмена). Все это так или иначе влияет на проявления аутоагрессии, заставляет человека плакать и ненавидеть себя и свое тело. 25,5% опрошенных когда-либо прибегали к аутоагрессии из-за состояния своего тела, 39,2% когда-либо плакали из-за этого.

Боязнь делиться переживаниями относительно своего тела взаимосвязана на уровне 0,01 с чувством стыда за свое тело. С нашей точки зрения, в об-

шестве не хватает психологического просвещения о дисморфофобии, доступных путях ее преодоления, методах работы с самооценкой, страхами (одним из наиболее значимых в данной проблеме является страх не соответствовать, быть отверженным) и комплексами.

86,7% респондентов свое тело кажется разным в разное время, более всего это связано на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Пирсона) с беспокойством о собственном весе: чем сильнее проявление данного беспокойства, тем чаще человек будет ощущать себя в разном теле. Устранить данный симптом дисморфофобии возможно через работу с чувством беспокойства и выявление его истинных причин.

В опросник был добавлен нестандартный вопрос респондентам: «Я бы смогла пожертвовать фигурой своей мечты ради вынашивания ребенка», – чтобы проследить, имеется ли связь между отказом от беременности в пользу фигуры и различными симптомами дисморфофобии, а также увидеть реальное процентное соотношение ответов респондентов.

54,8% опрошенных девушек готовы отказаться от фигуры своей мечты в пользу беременности, 10,8% сомневаются в этом, но больше склоняются к ответу «да», чем «нет», 18,7% респондентов затрудняются ответить на данный вопрос и больше склоняются к ответу «нет», чем «да», в силу своих индивидуальных психологических причин, 15,7 % опрошенных не готовы отказаться от идеальной фигуры, в которой им комфортно, их ответ был – «нет».

Не зря мы заговорили о нежелании отказываться от фигуры, в которой девушкам комфортно, ведь именно между чувством дискомфорта и беременностью выявлена корреляция на уровне 0,01 (расчет по критерию корреляции Пирсона), поэтому мы полагаем, что изменение тела при беременности влечет за собой чувство дискомфорта от нового ощущения тела и восприятия его образа, к которому некоторые девушки не готовы и даже испытывают определенный страх в отношении этого.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Исследование показало, что между конкретными симптомами дисморфофобии существует очень значительная взаимосвязь. Кроме того, удалось установить связь между этими симптомами и влиянием стандартов красоты, которые проникают в наше сознание через социальные сети, СМИ, обложки журналов, а также проследить, какие последствия это имеет для человека. Удалось выявить тенденции использования программ Photoshop и желания прибегнуть к пластической хирургии, установить их место в сознании людей. Одним из наиболее значимых результатов является открытие связи между аутоагрессией и другими факторами, поэтому в будущем мы сможем полагаться на эти данные и искать способы помочь людям преодолеть ненависть к себе, освободить их разум от жажды соответствовать навязанным стандартам и принять свою

идентичность. Как уже отмечалось, дисморфофобия – психологическая проблема человека, и работу с ней следует начинать с внутренней составляющей, прежде всего с психологических факторов, что нам удалось подтвердить статистическими данными. Подводя итог, мы хотели бы отметить, что существует огромное давление на людей со стороны социокультурной среды, и людям с повышенной внушаемостью, тревожными расстройствами или нестабильной самооценкой трудно справиться с этим в одиночку, поэтому исследований, направленных на изучение данного феномена, должно становиться больше, чтобы повысить уровень психологической грамотности в обществе.

Литература

1. Карабина Ю. С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного Я у женщин // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. Т. 16. № 4. С. 144–148.
2. Леви Т. С. Отношение к телу в структуре самоотношения // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 3. С. 72–75.
3. Koran L, Abujaoude E, Large M. et al. The prevalence of body dysmorphic disorder in United States adult population // CNS Spectrums. 2008. Vol. 13. P. 316–322.
4. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review // Psychological Bulletin. 2002. Vol. 128. P. 825–848.
5. Twamley E. W., Davis M. C. The sociocultural model of eating disturbance in young women: the effects of personal attributes and family environment // Journal of Social & Clinical Psychology. 1999. Vol. 18. P. 467–489.

УДК 37.01

*Л. В. Молчанова, А. А. Синева (Воронеж, Россия)
Военно-воздушная академия им. профессора Н. Е. Жуковского и
Ю. А. Гагарина*

Понятие энтропии в системодидактике

В статье раскрывается понятие «энтропия» в его общем понимании в науке и его применении как информационной характеристики в системодидактике.

Ключевые слова: системодидактика, энтропия, информация, наука

Возникнув в недрах термодинамики при решении некоторой частной задачи, понятие энтропии стало расширяться с удивительной быстротой, быстро перешагнуло границы физики и проникло в самые сокровенные области человеческой мысли. Появилась статистическая, информационная, математическая,