

СУБЕКТИВЕН И МЕДИЕН ИДЕАЛ ЗА ТЯЛО И НЕГАТИВНИ ЕМОЦИИ КЪМ ТЯЛОТО: ПРЕДВИЖДАНЯ НА ТЕОРИЯТА ЗА АЗ-НЕСЪОТВЕТСТВИЕТО

Анна Александрова-Караманова¹

В последните години, литературата върху образа за собственото тяло все повече акцентира върху значителния потенциал на теорията за Аз-несъответствието (Higgins, 1987) да обясни механизмите на формиране на негативен образ за собственото тяло и механизмите на влияние на медиите върху образа за тялото. Докладът представя резултати от изследване с 308 момичета и 299 момчета в юношеска възраст. Анализирани са несъответствието между актуално възприето тяло и субективен идеал за тяло и между актуално възприето тяло и медиен идеал за тяло, и връзките на тези несъответствия със специфични негативни емоции към собственото тяло според предвижданията на теорията за Аз-несъответствието (неудовлетвореност, срам и неудобство от собственото тяло).

Ключови думи: образ за собственото тяло, медиен идеал за тяло, негативни емоции, теория за Аз-несъответствието.

Образът за собственото тяло е мултидименсионален конструкт, който включва перцептивен и атитюден компонент и обхваща възприятието и мислите, чувствата и действията на човека към собственото му тяло, най-вече към (привлекателността на) външния му вид (Cash & Pruzinski, 1990; Grogan, 2000). Образът за собственото тяло е важна част от Аз-идентичността и самооценката (Jade, 2002). Социокултурната перспектива към образа за собственото тяло разглежда привлекателността като ценност на културно равнище, което влияе върху приемането ѝ за ценност на индивидуално равнище. Характеристиките, които дефинират тялото като привлекателно, се определят от културата. Доминиращите идеали за тяло варират между културите, както и в рамките на една култура между различните подгрупи и според историческото време (Jackson, 2002). В съвременните благоденстващи западни култури, доминиращият идеал е слабо

женско тяло, с акцент върху слаби бедра и ханш (често с поднормено тегло) и не много пълно (мезоморфно) мъжко тяло с добре развита мускулатура (понякога постижима само с помощта на анаболни стероиди) – мускулеста фигура с формата на „V“, с акцент върху големи бицепси, широк гръден кош и рамене, и с тънка талия (Grogan, 2000, 2008; Jackson, 2002; Morrison, Morrison, & McCan, 2006).

Нереалистичността на стандартите за привлекателност е причина те да не могат да бъдат постигнати от по-голямата част от индивидите, което е свързано с преобладаваща неудовлетвореност от собственото тяло и вероятно ангажиране с поведения, насочени към промяна на теглото и формата на тялото. Основните социокултурни източници на влияние са семейството, връстниците и медиите, като особено внимание се отделя на ролята на медиите като ключов фактор в комуникирането и подкрепянето на културните стандарти за красота (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999; McCabe & Ricciardelli, 2001; Gleeson & Frith, 2006). Неудовлетвореността от собственото тяло се счита за нормативна при момичетата и жените (Rodin, Silberstein, Striegel-Moore, 1985; Levine & Smolak, 2002). При тях най-честите поведенчески стратегии са спазването на диета за отслабване (също считано за нормативно), както и по-екстремни практики, насочени към редуциране на теглото, като приемането на хапчета за отслабване или слабители, гладуването, предизвиканото повръщане (свързани с хранителните разстройства анорексия и булимия нервоза) (Александрова-Караманова, 2008; Grogan, 2008; McCabe & Ricciardelli, 2001; Newmark-Sztainer et al., 1999). При момчетата и мъжете най-честите поведенчески стратегии са физическите упражнения (вкл. развиването на зависимост от физически упражнения), прилагане на специални хранителни режими, приемането на хранителни добавки (например протеини) и анаболни стероиди (свързани със злоупотреба с анаболни стероиди, с психичното разстройство мускулна дисморфия) (Grogan, 2008; Cafri, van den Berg & Thompson, 2006; McCabe & Ricciardelli, 2001; Newmark-Sztainer et al., 1999).

Общите процеси на глобализация, на уестърнизация и особено на глобалното проникване на западно медийно съдържание са в основата на разпространението на западните идеали за тяло и свързаните с тях поведенчески практики в глобален мащаб (в развитите общества) (Nasser, 1997; Swami et al., 2010; Becker et al., 2002; Frederick et al., 2007).

Теорията за Аз-несъответствието (Higgins, 1987) се фокусира върху несъвместимостта на различни убеждения за Аз-а и произтичащите от тях специфични емоционални реакции. Според Хигинс съществуват три основни области на Аз-а – актуален Аз, идеален Аз и Аз, какъвто трябва да бъде, които могат да бъдат разглеждани в зависимост от гледната точка на Аз-а и от гледната точка на значим друг (родители, връстници, романтичен партньор). В резултат на комбинацията на трите области на Аз-а с двете отправни точки се получават шест типа репрезентации на състоянието на Аз-а, като актуален Аз/собствена гледна точка и актуален Аз/гледна точка на значим друг представляват Аз-концепцията. Останалите четири