

## РОЛЬ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ

**Рубанова Евгения Юрьевна**

Кандидат психологических наук, доцент, Тихоокеанский государственный университет (г. Хабаровск)  
blizru@bk.ru

### THE ROLE OF CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF A PERSON'S ATTITUDE TO HIS APPEARANCE

**E. Rubanova**

*Summary:* The article is devoted to the study of the influence of modern culture of idealization and standardization of specific models of the appearance of men and women, as well as people of different age categories from the perspective of a psychocultural approach. The author presents the problems of social, labor and household discrimination faced by many people in different countries of the world, and, in addition, examines the mental aspect of the influence of all factors of aggressive imposition of images of "ideal" appearance on human life. It is concluded that the negative influence of a culture that denies the individualism of the human body and its image causes the development of various mental disorders and disorders, including eating disorders, dysmorphic phobia, a decrease in self-confidence, as well as the development of depression or other forms of social isolation.

*Keywords:* dysmorphophobia, eating disorder, social isolation, beauty standards, culture, depression, mental health, self-confidence.

*Аннотация:* Статья посвящена исследованию влияния современной культуры идеализации и стандартизации конкретных моделей внешности мужчины и женщины, а также людей различных возрастных категорий с позиции психокультурного подхода. Автором приводятся проблемы социальной, трудовой и бытовой дискриминации, с которой сталкиваются многие люди в разных странах мира, и, кроме того, исследуется психический аспект влияния всех факторов агрессивного навязывания образов «идеальной» внешности на жизнедеятельность человека. Делается вывод о том, что негативное влияние культуры, отрицающей индивидуализм человеческого тела и его образа, становится причиной развития различных психических отклонений и расстройств, среди которых расстройство пищевого поведения, дисморфофобия, снижение уровня самооценки, а также развитие депрессии или иных форм социальной изоляции.

*Ключевые слова:* дисморфофобия, расстройство пищевого поведения, социальная изоляция, стандарты красоты, культура, депрессия, психическое здоровье, самооценка.

Отношение личности к своей личности играет крайне важную роль в построении бытовых, профессиональных, социально-межличностных и иных отношений в процессе жизнедеятельности человека. При этом на сегодняшний день мы можем столкнуться если не с глобальной, то по крайней мере с достаточно серьёзной проблемой, затрагивающей многие современные общества и связанной с влиянием социально-культурных факторов на идеализацию стандартов красоты и поведения человека, что находит своё отражение в росте случаев психических расстройств по типу дисморфофобии, нарушении пищевого поведения и вплоть до развития различных форм депрессии.

В первую очередь следует определить, что же понимается под внешностью? Так, доктор психологических наук и профессор Рябкина З.И. рассматривает категорию внешности через призму телесности человека, которая в свою очередь проявляется в многообразии и полифункциональности, эксплицируясь во внешнем облике конкретного индивидуума [3, с. 51].

В таком случае внешность – это своего рода собирательное понятие, отражающее совокупность морфологических особенностей человека, в том числе,

характеризующее качество функционирования систем организма индивидуума, особенности функционирования его органов, а также внешних признаков тела. Фактически внешность представляет собой комплексное отражение индивидуальных качеств и характеристик человеческого организма, в связи с чем это также и информативный источник о личности и её бытии.

Как правило, во внешности человека уделяется особое внимание внешнему строению головы и лица, такому строению туловища, а также отдельных конечностей человека. Также берутся во внимание отдельные органы на лице, специфические морфологические характеристики по типу роста человека, учитываются анатомические особенности, в частности осанка и походка. Это своего рода базовые элементы и признаки внешности человека, которые первично оцениваются другим субъектом.

Следует отметить, что в последнее двадцатилетие отмечается усиление внимания ко вторичным элементам естественной внешности, в частности, к таким морфологическим элементам как ресницы, брови, учитывается форма и размер губ, форма и цвет зубов, форма носа, подбородка. Развиваются функциональные элементы и признаки, среди которых мимика, жестикуляция, походка, голос и речь и др.

И если все отмеченные элементы, признаки и характеристики внешности так или иначе связаны с естественным происхождением, то также справедливо заметить, что на сегодняшний день не меньшее внимание уделяется сопутствующим элементам внешности, к которым относится одежда, аксессуары, обувь, головные уборы, очки, а также иные вещи, которые человек носит с собой и которые так или иначе влияют на общее восприятие внешности субъекта социума, характеризую его внешний облик.

Однако, чем важна внешность в современном обществе и каким образом собственное отношение к ней влияет на уровень жизни, психическое и физическое состояние человека? Феномен красоты в психоисторическом аспекте формировался в течение многих веков на основании тех или иных культурных стереотипов, свойственных для конкретного общества и в конкретный промежуток времени.

Тенденции отношения к внешности, идеалы, стандарты, а также иные предрасположенности неоднократно изменялись и к 20 веку скорость изменения трендов значительно усилилась, в связи с чем уже в 21 веке отношение людей к «идеалам» внешности других людей меняется каждые 2-4 года. Связаны такие процессы в том числе с глобализацией не только политических и экономических отношений, но и также в связи со смешением культурных особенностей народов разных стран. В особенности транслированию новых культурных эталонов в отношении внешности человека способствуют сети-Интернет, средства массовой информации, а также массовые медиа, которые опираясь на спрос, агрессивно навязывают новые культурные стереотипы относительно внешности современного человека, типизируя облик и поведение людей в зависимости от их гендерной принадлежности.

Не стоит недооценивать влияния культурных стереотипов и сформированных трендов в отношении внешности человека, поскольку данный атрибут личности является если не главным, то по крайней мере очень важным элементом социальной, трудовой, межличностной и иной интеграции субъекта в общество. В особенности чрезмерное влияние внешности на все главные аспекты общественной жизни можно проследить в обществе Южной Кореи, где данный феномен носит даже дискриминационный характер.

Данный факт подтверждает исследователь Шакирова Е.И., отмечая: «лицо, фигура, одежда — это главные факторы, по которым корейцы оценивают всех, кого встречают... Огромную роль в современной жизни играет внешность, тогда как дискриминация по внешнему виду является острой социальной проблемой» [5, с. 92].

И ведь действительно, при исследовании данного

психокультурного феномена, в особенности распространенного в Южной Корее, можно заметить, что менее привлекательные люди подвергаются буллингу в образовательной среде, менее конкурентоспособны даже при наличии больших профессиональных навыков и умений по сравнению с более красивыми людьми в трудовой среде, а также за редким исключением могут быть интегрированы в социальные связи, обрести друзей и семью. Ситуация с чрезмерным влиянием отношения общества к внешности его участников доходит вплоть до того, что корейские дети не могут наравне с другими поступить в конкретное учреждение дошкольного образования или в школу, осуществляя тем самым сегрегацию по признаку внешности начиная с малых лет и формируя психоэмоциональное отношение о важности внешности в жизни корейцев [6].

Менее распространено культурное влияние на отношение общества к внешности людей в странах Европы, при этом такая проблема, но в меньшей мере, также прослеживается в российском, казахском, белорусском, украинском и некоторых других обществах.

Исходя из выше рассмотренных видов дискриминации, можно заметить, что большая часть дискриминационных практик завязана на визуальной составляющей, стереотипы и отношения к другому обязательно в большей или меньшей мере включают в себя характеристики облика, из чего следует, что ущемления по внешности неотрывно связаны с другими видами дискриминации (к примеру, на основании финансового положения и социального происхождения; на основании национальной или расовой принадлежности; и т.д.) и должны изучаться вкупе с ними.

Определив важность социально-культурного влияния лукизма на благосостояние отдельно взятого индивидуума, в частности, определив в чём именно проявляется негативный и дискриминационный эффект стереотипизации идеалов внешности человека, следует определить как же данное явление влияет на процесс самоотношения личности с психической точки зрения?

В первую очередь, стереотипы и стандарты моды, а также искусственно формируемые идеалы красоты побуждают людей придерживаться их, даже вопреки тому, что это может противоречить их осознанным интересам и реальным желаниям. Дабы не быть «изгоем» современного общества, люди пытаются придерживаться тех трендов в отношении внешности, которые действуют в конкретный промежуток времени, тем самым стараясь соответствовать общим ценностям. К примеру, в России и ряде стран постсоветского пространства психическая компенсация неполноценности внешности осуществляется за счёт приобретения брендовых и иных дорогостоящих атрибутов, которые могут отразить не только внешний облик человека, но и также его социально-экономический статус.

В Южной Корее, Китае, Тайланде, Сингапуре и некоторых других странах большой акцент делается именно на морфологических особенностях тела, в связи с чем дабы поддерживать стандарты красоты, граждане этих стран делают пластические операции и иные серьёзные хирургические вмешательства, связанные с изменением формы и размера носа, губ, подбородка, разреза глаз, размера лба, груди, ягодиц и других частей тела.

Ученые из исследовательской лаборатории Univ-Tomorrow Research Laboratory for the Twenties (UTRLT) провели исследование среди корейской молодежи в возрасте от 20 до 35 лет. Исследование проводилось с целью определить, какой процент молодых людей уже успели опробовать на себе услуги пластической хирургии. Опрос показал, что 38 % граждан уже проходили пластическую операцию, причем почти половина из них делали полостные операции, а вторая половина – инвазивные [7].

По другим данным опроса, проведенного корейским агентством по изучению потребительского спроса (КСА) среди 1000 пациентов, выявлено, что 70% граждан перенесли пластическую операцию для улучшения внешности, а 14.5% считают, что результат улучшил их перспективы на получение повышения по службе или переход на более престижную работу [8]. Из 1000 опрошенных при этом 32% не удовлетворены результатами операции в последующем, что связано со сравнительно быстрым изменением трендов в отношении внешности в Корее (примерно раз в 1-2 года).

Психическое отношение личности к своей внешности, меняющееся под влиянием современной культуры, также трансформируется в иное, менее радикальное, но не менее опасное направление для жизни человека. Люди, ошибочно воспринимающие свою внешность несоответствующей современным стандартам красоты и моды при сопоставлении с образами, наблюдаемыми в социальных сетях, масс-медиа и СМИ, прибегают к неосознанным изменениям в своём организме.

В первую очередь на волне неудовлетворённости своей внешностью в связи с избыточным весом, люди могут садиться на изнуряющие диеты, заниматься спортом, травмирующим и изматывающим психические и физические ресурсы организма. Более опасно при этом нарушение пищевого поведения, которое может выражаться в психоэмоциональной зависимости человека от подсчёта калорий, в постоянном контроле за потребляемой едой, а также в испытании чувства вины за употребление пищи сверх меры или такой якобы «вредной» еды.

Расстройство пищевого поведения на фоне неудовлетворённости человека своей внешностью, стремящегося создать своё тело по идеалу, который он неоднократно и ежедневно наблюдает в сети-Интернет и даже

в социальной среде, может привести к развитию более серьёзных психических расстройств, среди которых анорексия, булимия, компульсивное переедание, диетическая депрессия.

Кандидат психологических наук Мешкова Т.А. и учёный Дурнева М.Ю., рассматривая в своём исследовании сущность деструктивного влияния нарушения пищевого поведения, справедливо отмечают: «данное психическое расстройство связано с серьёзными негативными изменениями в эмоциональной, поведенческой, личностной сферах, а также с нарушениями восприятия собственного тела. Следует подчеркнуть и хроническое течение данных нарушений, приводящих к снижению качества жизни в личностном, межличностном и финансовом планах» [1, с. 26].

Для менее волевых людей и личностей с низким уровнем самосознания столкновение с негативным влиянием массовой информации, транслирующей стереотипы в отношении внешности, это может обернуться и в более серьёзные последствия психических отклонений, в рамках которых человек не то чтобы не сможет осуществить принятие своей индивидуальности, но и также не будет в силах приспособиться под новые стандарты, что очевидно только усугубит ситуацию с самоотношением к своей внешности.

Это выражается, в частности, в развитии дисморфофобии, то есть такого расстройства психики, при котором личность чрезвычайно и в некоторой мере необъективно обеспокоено дефектами, характеристиками и иными особенностями своей внешности. К симптомам дисморфофобии относятся:

- устойчивое стремление глядеть в зеркало, поиск выгодного ракурса, при котором недостаток не так виден;
- отказ от фотографий;
- диета и физические упражнения, косметологические процедуры вплоть до пластических операций, злоупотребление косметикой, использование эпатажной одежды и аксессуаров с целью отвлечь внимание от дефекта;
- непрерывный поиск информации в целях устранения определённых недостатков;
- неуверенность и избегание социальных связей вплоть до полной или частичной изоляции с сопутствующим развитием депрессии [2, с. 194].

Справедливо отметить, что на отношение личности к своей внешности негативное оказывает влияние и иная крайность – культивирование ценностей о принятии «нездоровых» образов физического и психического состояния личности. К примеру, речь идёт о продвижении в социальных сетях культуры одобрения полных людей. Никто не отрицает саму необходимость борьбы с фэтшеймингом

и дискриминацией людей с избыточным весом, однако трансляция идей о том, что иметь излишнюю массу тела это нормально, не указывая на очевидные проблемы, связанные как с физическим здоровьем (нарушение опорно-двигательного аппарата; нарушение гормонального фона; образование проблем с сердечно-сосудистой системой), так и с таким психическим здоровьем (переедание; эмоциональная зависимость от еды; диетическая депрессия), это также неправильный подход к решению проблемы.

Ожирение населения – это полноценная социальная проблема, с которой сталкиваются многие страны (США; Бразилия; Россия), в то время как одобрение обществом полных людей и сглаживание проблем, вытекающих из состояния ожирения, лишь затормаживает процессы формирования психически и физически здорового населения.

Положительное культурное проявление на отношение личности к своей внешности можно проследить в движении бодипозитива (в его адекватном проявлении). Данное культурное явление продвигает идею позитивного отношения личности к своей внешности вне зависимости от имеющихся дефектов, особенностей морфологического характера, а также от сформированных в обществе стандартов красоты [4, с. 172].

Бодипозитив представляет своего рода осознанность идентичности своего тела и адекватное понимание его психофизических потребностей, в связи с чем указанный культурный феномен позволил, к примеру, инвалидам и иным людям с отклонениями в физическом развитии принять собственную внешность, быть уверен-

ными и полноценно вступать в социальные отношения, не ожидая оценок и осуждения общественности.

В целом же по итогам исследования можно прийти к выводу о сильнейшем влиянии культуры в процессы отношения личности к своей внешности. Представляется возможным выявить тенденцию к усилению внимания народов различных государств к своей внешности в связи с глобализационными процессами и взаимопроникновением культур, что в особенности легко осуществляется с помощью сети-Интернет. Основной и общий посыл современной культуры как-бы полярно делится на две основы, где в рамках одной происходит типизация и идеализация внешности человека, что сказывается негативно на психоэмоциональном отношении личности к самому себе, а также побуждает к развитию дискриминации в таком социуме.

В содержании другого направления влияния культуры на отношение личности к своей внешности можно отметить позитивное влияние, основанное на адекватном и осознанном восприятии человеком своих характеристик.

Однако проанализированные в статье материалы доказывают, что в основном население различных стран в большей мере сталкивается как раз таки с агрессивным навязыванием стереотипов, стандартов, ценностей и иных моделей того, как должен выглядеть человек, что способствует развитию различных видов дискриминаций на основании внешности, среди которых фэтшейминг приносит психическому здоровью уязвимых людей наибольший ущерб.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дурнева, М.Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // Психологическая наука и образование. – 2013. – Т. 18, № 2. – С. 25-34.
2. Косицына, Д.С. Дистиморфобия как форма психического расстройства в подростковом возрасте / Д.С. Косицына // Молодежь XXI века: шаг в будущее. – 2019. – №20. – С. 194-195.
3. Рябикина, З.И. Отношение к своей внешности как фактор структурирования бытия и события личности / З.И. Рябикина // Внешний облик в различных контекстах взаимодействия: Материалы Всероссийской научной конференции, Ростов-на-Дону, 28–30 октября 2019 года / Под общей редакцией П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской, Г.В. Серикова. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2019. – С. 51-52.
4. Торопина, Н.Ю. Предпосылки возникновения бодипозитива как социального движения / Н.Ю. Торопина // #ScienceJuice2020: Сборник статей и тезисов, Москва, 23–27 ноября 2020 года / Составители: Е.В. Страмнова, С.А. Лепешкин. Том 1. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2021. – С. 170-177.
5. Шакирова, Е.И. Лукизм в Южной Корее как социальный феномен начала XXI в / Е.И. Шакирова // Современные востоковедческие исследования. – 2022. – Т. 4, № 1. – С. 91-101.
6. Нет косметике и к-пор: как феминистки Южной Кореи борются со стереотипами // Forbes [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbes-woman/480130-net-kosmetike-i-k-pop-kak-feministki-uznoj-korei-borutsa-so-sterootipami> (дата обращения: 29.07.2023).
7. Почти половина жителей Южной Кореи делали пластические операции // EMC group of companies European medical center [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.emc-beauty.ru/advice/3043> (дата обращения: 29.07.2023).
8. Южная Корея: испорченные красотой // BBC [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.bbc.com/russian/society/2014/12/141217\\_south\\_korea\\_plastic\\_surgery\\_victims](https://www.bbc.com/russian/society/2014/12/141217_south_korea_plastic_surgery_victims) (дата обращения: 29.07.2023).

© Рубанова Евгения Юрьевна (blizru@bk.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»