

Научная статья

УДК 316.4 + 77.041-055.2 + 81'42 + 366.636 + 796.011.1-055.2

DOI 10.15826/izv1.2023.29.3.057

ИДЕАЛЬНОЕ ЖЕНСКОЕ ТЕЛО: ПРАКТИКИ И БАРЬЕРЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ

Наталья Леонидовна Антонова¹

Софья Борисовна Абрамова²

Виктория Дмитриевна Дьяченко³

^{1,2,3} *Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия*

¹n.l.antonova@urfu.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-2063-4970>

²s.b.abramova@urfu.ru,

<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>

³ice_foxxx@mail.ru

А н н о т а ц и я. В статье дается социологический анализ восприятия идеального женского тела и практик его конструирования в молодежной общности. Раскрываются представления девушек об идеальном теле, барьерах достижения и практиках конструирования. На основе материалов онлайн-опроса студенток бакалавриата ($n = 160$), а также данных экспертных интервью делается вывод, что тело как идеальный образец должно соответствовать модели «песочные часы» при среднем росте. Среди акторов, влияющих на представления девушек, значимую роль играют медийные персоны, демонстрирующие не только привлекательную телесность, но и статусные позиции. При этом процессы цифровизации социальных практик определяют как разрыв нормативности тела и его функциональности, так и рост недоверия к предлагаемым онлайн-методам работы с телом. Основной практикой конструирования тела выступает физическая активность, в том числе с использованием онлайн-продуктов, а барьером достижения идеального образца тела становится лень.

К л ю ч е в ы е с л о в а: тело; идеальное женское тело; практики конструирования тела; барьеры конструирования тела; медийные персоны; блогеры; физическая активность

Б л а г о д а р н о с т и. Исследование выполнено за счет совместного гранта Российского научного фонда и Правительства Свердловской области № 22-28-20365, <https://rscf.ru/project/22-28-20365>

THE IDEAL FEMALE BODY: PRACTICES AND BARRIERS TO CONSTRUCTION

Natalya L. Antonova¹
Sofya B. Abramova²
Viktoria D. Dyachenko³

^{1,2,3}*Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia*

¹n.l.antonova@urfu.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-2063-4970>

²s.b.abramova@urfu.ru,

<https://orcid.org/0000-0003-4010-8406>

³ice_foxxx@mail.ru

Abstract. The article provides a sociological analysis of the perception of the ideal female body and the practices of its construction in the youth community. The ideas of girls regarding the ideal body, barriers to achievement and design practices are revealed. Based on the online survey of undergraduate students ($n = 160$), as well as data from expert interviews, it is argued that the body as an ideal model should correspond to the hourglass model as referred to average height. Speaking about the actors influencing the representations of girls, a significant role is played by media personalities who not only demonstrate physical attractiveness, but also possess higher status. At the same time, the processes of digitalization of social practices determine both the gap between the normativity of the body and its functionality, and the growth of distrust in the proposed online methods of working with the body. The main practice of body design is physical activity, including the use of online products, and laziness becomes a barrier to achieving a perfect body shape.

Key words: body; perfect female body shape; body construction practices; barriers to body construction; media personalities; bloggers; physical activity

Acknowledgements. This research was supported by the Russian Science Foundation and Government of Sverdlovsk region, Joint Grant No 22-28-20365, <https://rscf.ru/en/project/22-28-20365>

Тело человека как предмет исследовательского социологического анализа на протяжении последних десятилетий все чаще становится зоной особого внимания. Провозгласив социальную ценность тела, Б. Тернер на основе глубинного изучения классиков социологической мысли утвердил необходимость поддержания устойчивости общественного порядка, который влияет на эффективность управления человеческими телами [Turner]. Значительный вклад в развитие социологии тела внесли как западные [Shilling; Tiggemann], так и российские [Антонова, Меренков; Гольман; Романов, Ярская-Смирнова] ученые. В фокусе нашего внимания — представления об идеальном женском теле, практиках и барьерах его конструирования.

Идеальное тело в нашем исследовании мы понимаем как совокупность свойств и характеристик, которые включены в образ тела, рассматриваемый как эталон/

образец, к которому стремится индивид, используя различные практики конструирования. По мнению Д. А. Толкуновой и Т. Ю. Пономаревой, идеальное тело связано с тем, каким человек хочет видеть себя, чем он желает обладать в реальности [Толкунова, Пономарева]. Современным миром востребован широкий репертуар моделей тел. Так, например, для работы в шахте требуются выносливые сильные мужские тела, независимо от внешней красоты и привлекательности, а для школьных педагогов необходимы особые личностные качества, позволяющие эффективно выполнять социализирующие функции.

Однако в условиях цифровизации практически всех институтов и практик нормативные образцы тел стали активно демонстрироваться независимо от выполняемых ими социальных функций и задач. Это ведет к росту неудовлетворенности собственным телом, особенно среди молодых девушек, и стремлений использовать рискованные практики конструирования телесности. К. Н. Белогай с коллегами отмечают, что «транслируемые традиционными и цифровыми СМИ, страницами селебритиз в социальных сетях нереалистичные эталоны привлекательности интернализуются женщинами, формируя негативный образ тела, основанный на непринятии своего тела, высокой обеспокоенности его весом и формами, которые, в свою очередь, реализуются в экстремальных стратегиях преобразования тела и внешности» [Белогай, Борисенко, Бугрова]. По мнению А. В. Меренкова, сегодня востребованы стройные тела, внешне схожие с телами известных людей, которые выступают носителями образцов и эталонов телесности [Меренков].

Наше исследование было проведено осенью 2022 г. Методом сбора информации стал онлайн-опрос. Всего опрошено 160 девушек — студенток бакалавриата Уральского федерального университета; 78 % респондентов оценивают себя как представителей среднего класса. Для углубления представлений о практиках и барьерах конструирования тела мы также обратились к материалам экспертного опроса. Экспертное интервью проведено с врачами-диетологами ($n = 2$), фитнес-тренерами ($n = 2$), психологами ($n = 2$).

Материалы исследования свидетельствуют, что 70 % опрошенных имеют собственные представления об идеальном теле. Так, для 89 % девушек тип фигуры «песочные часы» (тонкая талия, бедра и грудь примерно равны по размеру) служат неким стандартом идеала, который активно тиражируется в современных медиа и рекламе. При этом идеальный рост по оценкам половины опрошенных составляет 157–167 см, а каждый третий считает, что девушка должна быть высокой (168–175 см). Отметим, что средний показатель женского роста в России, по данным исследования 2020 г. компании NCD Risk Factor Collaboration, составляет 165,3 см [Height and body-mass index...].

Полученные нами данные коррелируют с результатами опроса компании Treadmill Reviews, в котором 1000 американцев составляли 3D-модель идеального женского тела [Building the perfect body]. По результатам их опроса, девушка должна иметь рост 167 см, ее бедра приблизительно равны груди по объему, что свидетельствует о типе фигуры «песочные часы». Соответственно, можно сделать вывод о том, что наблюдается некоторая унифицированная идеальная модель

женского тела, отвечающая современной эпохе и глобальной культуре. При этом девушки отмечают, что потребность соответствовать стандартизированной идеальной модели тела вызвана желанием нравиться прежде всего самому себе (88 %) и чувствовать себя комфортно в своем теле (80 %).

В ходе экспертного опроса было выявлено, что физические параметры женского тела не рассматриваются специалистами по конструированию тела как значимые. Информанты обращают внимание при определении идеала тела на самоощущение индивида, его восприятие собственной телесности: идеальное — это «когда женщина себя психологически и физически чувствует комфортно» (врач-диетолог); «для меня есть тела красивые, гармоничные — это здоровые тела независимо от возраста» (психолог).

Что касается причин соответствия девушек представлениям об идеальном теле, то, по мнению экспертов, скорее доминирует ориентация на внешнюю среду:

Если говорить про студенческий возраст, то это только внешние [факторы] (врач-диетолог);

...чтобы больше соответствовать массам, все-таки это внешние факторы» (фитнесс-тренер).

Только один из опрошенных нами экспертов признал индивидуально-эгоистическую ценность тела для молодого поколения:

Считаю, что внутренние факторы [лидируют], заставляющие придавать внешней оценке чрезмерное значение. И просто желание нравиться, это естественно для любого человека (психолог).

Вопрос конструирования тела является одним из актуальных для девушек. По оценкам опрошенных, лидирующие позиции среди социально одобряемых практик занимает физическая активность (93 %); такая же доля опрошенных использует эту практику в своей повседневной жизнедеятельности. Кроме физической активности молодые девушки используют также диетарные практики (55 %, при этом одобряют в два раза меньше опрошенных — 24 %), моделирующие массажи и тейпирование (17 %, при этом одобряют практически в три раза больше опрошенных — 48 %).

По мнению экспертов, наиболее тиражируемыми практиками являются занятия спортом и правильное питание, которое не следует относить к диетам:

Ну сейчас так называемое пп [правильное питание] и спорт... (врач-диетолог);

Если самые популярные, то ничего нового не придумано: это меньше есть и больше двигаться. Меняются только взгляды на то, как правильно меньше есть и больше двигаться (психолог).

В интервью диетолог отметила, что практики трансформируются: если раньше люди хотели делать как можно меньше и искали волшебный способ достижения идеального тела, то сейчас они понимают, что такой способ — иллюзия, и готовы работать для достижения цели.

Если в 90-х годах... когда я начинала работать, китайские таблетки были в моде, то сейчас нет, сейчас человек там берет какой-нибудь марафончик или там обучающую программу у нутрициолога или у блогера, да и такое строгое пп [правильное питание] и... физнагрузка (врач-диетолог).

По мнению экспертов, девушки выбирают именно эти практики, поскольку считают их эффективными при правильном использовании, а в случае выбора других останавливаются на тех, которые больше всего им подходят:

Выбирают разные, но остаются с теми, которые подходят именно этому человеку. Или вообще отказываются от каких-то целенаправленных изменений (психолог).

Существуют ли барьеры конструирования тела? По результатам опроса, основными барьерами стали лень (57 %), недостаток времени (37 %), неустойчивое финансовое положение (27 %). Материалы исследования показывают, что девушки видят основную причину трудностей в отсутствии необходимых личностных качеств (например, преодоление лени через ответственное (дисциплинарное) отношение к телу и здоровью), не «обвиняя» внешних акторов в своей невысокой активности, и отсутствии практик конструирования тела в повседневности. Кроме того, исследование показало еще одну проблемную зону: молодое поколение пока еще плохо умеет рационально распоряжаться своим временем, структурировать его в соответствии со своими потребностями. Что касается материального положения, то отметим, что сегодня в публичных пространствах городов создаются и развиваются площадки для малых форм физической активности (турники, брусья, рукоходы, скамейки и пр.), занятия на которых не требуют значительных финансовых вложений со стороны индивида, необходимо лишь желание и время.

Вместе с этим, по мнению одного из экспертов, основными барьерами отказа от конструирования тела являются неправильный режим дня и доступность дешевой быстрой еды (фастфуда):

Ночная жизнь. Студенты — это... категория людей малоимущих и деньги на еду они тратить не будут однозначно, поэтому все что подешевле [покупают] (врач-диетолог).

Ряд экспертов, в частности фитнес-тренеры, отмечают в качестве барьера отсутствие мотивации. Особое мнение, связанное с физическим потенциалом человека, выразил психолог:

Нереальная цель, также дискомфорт, связанный с ограничениями и нагрузкой, физиологические особенности.

Полагаем, что распределение нагрузки и ее объем при физической активности как инструменты конструирования тела должны быть под контролем не только самого человека, но и специалистов в данной области [Белая, Смирнова, Дедов; Бубнова, Аронов].

Молодое поколение, как провозгласил М. Пренски, — это поколение «цифровых аборигенов», которые являются активными пользователями цифровых

технологий и вовлечены в сеть Интернет [Prensky]. Соответственно, на представления об идеальном теле и практиках его конструирования наряду с традиционными акторами, включенными в ближайший круг (семья, друзья и др.), оказывают влияние и виртуальные, в том числе медийные персоны (см. таблицу).

**Актеры, влияющие на представления девушек о теле
и практиках его конструирования, % к числу ответов**

Актеры	%
Модели	68
Актрисы	67
Молодой человек (возлюбленный/парень)	61
Блогеры	55
Друзья	52
Певицы	42
Родители	41
Женщины-предприниматели	35
Другие родственники	26

Материалы исследования свидетельствуют, что ухоженная внешность и физические параметры тела выступают в качестве эталона для ориентации девушек. Именно модели и актрисы стали лидирующими образцами идеального тела для опрошенных. Следует подчеркнуть, что, во-первых, стандарты, демонстрируемые с экрана и/или в сети Интернет, подвергаются жесткой корректировке. Так, мы наблюдаем скорее отличную работу гримеров, костюмеров, фоторедакторов и иных участников процесса производства контента/видео/фото, нежели реальные тела, демонстрируемые медийными персонами. Во-вторых, существует значительная социальная дистанция, которая отделяет реальную девушку-студентку от идеального образца. Думается, что идет сравнение не столько телесности, сколько статусов и социального положения, т. е. идеалом становится не тело, а статусные характеристики/узнаваемость/популярность.

В ходе исследования была установлена зависимость оценки своего тела от мнения представителей противоположного пола — юношей, включенных в ближний круг и занимающих в нем позицию возлюбленного. Психологическая/эмоциональная зависимость может оказать негативное влияние на дальнейшее становление личности девушки. Согласно результатам исследования, проведенного В. С. Густодымовой, у женщин в возрасте 18–25 лет преобладает склонность к психологической зависимости от отношений. Автор приходит к выводу о том, что такой уровень зависимости связан с нехваткой аутентичности в современном обществе, а «движение к аутентичности предполагает творчество, согласие со своей индивидуальностью и готовность к ее проявлению» [Густодымова, с. 126].

Блогеры — относительно новая социальная группа, которая уже заявляет о себе как лидере мнений в цифровом обществе. Спецификой материалов блогеров является, согласно В. И. Забиранко, «доступность, простота публикаций... использование разноформатности подачи материалов (видео и анимации, текстовое сопровождение с помощью субтитров, привлечение к участию звезд), относительная свобода самовыражения» [Забиранко, с. 40]. Соответственно, для блогеров характерен широкий охват аудитории, а также стремление к воспроизводству обратной связи. Большую популярность получили различного рода онлайн-курсы, марафоны и т. п., которые нацелены на изменение тела. Однако, как считает Е. В. Лазуткина, есть блогеры, получившие популярность в онлайн-среде и не имеющие «высокого уровня специальных профессиональных знаний... но благодаря своей активности в сети Интернет, в том числе трате значительного количества времени на многочисленные дискуссии и комментарии, на расширение числа виртуальных знакомств, взаимодействие с участниками блогосферы и т. п., занимают лидирующее положение в блогосообществе» [Лазуткина, с. 55]. Отсюда возникает вопрос доверия к экспертному знанию таких блогеров и их рекомендациям по конструированию тела.

Полученные данные показали противоречие между значимостью блогеров как акторов представлений об идеальном теле и практиках его конструирования и доверием к онлайн-продуктам, которые они предлагают. Так, 70 % опрошенных не испытывают доверие к подобным продуктам, нацеленным на достижение идеальной фигуры. Недоверие вызывают такие факторы, как неквалифицированные специалисты (21 %), возможность быть обманутыми (20 %), а также отсутствие индивидуального подхода (19 %). Среди причин недоверия респонденты также указали на отсутствие гаранта эффективности, соответствия с реальностью, общедоступной информации.

Отношение экспертов к онлайн-продуктам неоднозначное, но у большинства причины недоверия совпадают с причинами, указанными респондентами. Эксперты отмечают низкую квалификацию онлайн-специалистов:

С чем иногда сталкиваемся, что нутрициолог, он же не всегда доктор (врач-диетолог);

отсутствие индивидуального подхода:

...эти девушки которые приходят, они же приходят, значит, наверное, можно сказать, что они [онлайн-тренеры] не для всех (фитнес-тренер);

отсутствие контроля специалиста:

Идея неплохая, но, наверное, отсутствие контроля не позволяет быть настолько эффективными (врач-диетолог);

отсутствие достоверной информации:

Ну... любой источник информации — это хорошо. Только нужно понимать, что в интернете сложнее проверить достоверность получаемой информации (фитнес-тренер).

Несмотря на это, каждый четвертый опрошенный доверяет онлайн-продуктам, рекомендуемым при физических нагрузках, а чуть менее пятой части девушек доверяют курсам, гайдам и марафонам, связанным с питанием.

Друзья как актор формирования представлений о теле, несомненно, оказывают значимое влияние, поскольку входят в референтную группу, на ценности которой и ориентируется индивид. Речь идет об идентичности с представителями такой группы, освоении групповых норм, интериоризации. Исследования показали [Jones], что девочки/девушки более остро по сравнению с мальчиками/юношами реагируют на критику по поводу внешности со стороны друзей.

По оценкам экспертов, наибольшее влияние на представления девушек о теле оказывают медийные личности:

Это, конечно же, медийные личности, это, конечно же, вся сцена, актеры и так далее, все вот эти популярные люди (врач-диетолог).

При этом отдельно упоминались блогеры.

Приведем несколько цитат из интервью с пояснениями экспертов о причинах влияния именно этой категории.

Ну в последнее время, будем считать, что это какие-то блогеры. Потому что если брать интернет и телевидение, то в последнее время они набирают наибольшую популярность, в связи еще с пандемией получается, когда были ограничения всех общественных мероприятий, люди перекинулись как-то на онлайн и блогеры заняли, ну, лидерские позиции, поэтому в последние года — блогеры (врач-диетолог);

В большей степени, наверное, на текущий момент — это различные блогеры... Большая аудитория и большое влияние на массы (фитнес-тренер);

...конечно же, это различные блогеры, тиктокеры и какие-то певицы, вот. То есть это точно не мы — родители, учителя, какие-то знакомые, друзья... ну вот что можно получить из телефона (врач-диетолог).

Особо отметим мнение одного из экспертов, который предпринял попытку сравнения представлений об идеальных образах тела представителей среднего поколения и молодежи:

...если говорить про мое поколение, то постарше, ну, скажем, возраст около 40, у кого уже дети свои есть, тут, наверное, та самая кукла барби, вот, все равно в голове сидит, 90–60–90... у меня просто дочка... я смотрю, т. е. и как они в классе одеваются, и как они выглядят, как стремятся следить за своей фигурой, там уже про диеты начали с прошлого года говорить., конечно же, это различные блогеры, тиктокеры и какие-то певицы (врач-диетолог).

Материалы экспертного опроса свидетельствуют о возрастании значимости для молодого поколения цифровых инфлюенсеров, которые «задают» модели идеального тела, формируют представления о стандартах и предлагают инструменты моделирования тела в соответствии с идеальными образцами. Эксперты в ходе интервью уточнили, что существует феномен насмотренности, который

оказывает влияние на представления о теле и статусной привлекательности носителя тела:

...постоянное показывание вот этого тела, которое у них есть, и так, как это блогеры, они часто показывают какой-то популярный образ жизни, соответственно, строится какая-то ассоциация с телом и хорошим образом жизни (фитнес-тренер);

...если брать молодых девушек, которые еще только оторвались от родителей, все хотят хорошей красивой жизни, блогеры как раз показывают вот эту свободную богатую жизнь, и молодым девушкам хочется быть похожими, иметь те же условия, иметь те же возможности, что у блогеров... Возможно, идет аналогия, что красивое стройное тело равно такая жизнь, [тело] дает такую дорожку (врач-диетолог).

В целом результаты исследования показали, что для девушек в силу возрастных психологических особенностей идеальное тело — это носитель физических свойств (фигура «песочные часы», средний рост), на формирование такого представления прежде всего влияют медийные персоны. Практики конструирования тела можно определить как здоровьесберегающие (физическая активность), однако их использование зачастую затрудняют личностные качества (лень). Особое значение в формировании представлений об идеальном теле и практиках его конструирования принадлежит блогерам, которые демонстрируют свои тела и статусные характеристики, монетизируя услуги по «производству» тела, рассматриваемого девушками как маркер социального положения в общественной системе.

Антонова Н. Л., Меренков А. В. Тело как проект: практики конструирования // Вестн. Перм. нац. исслед. политехн. ун-та. Социально-экономические науки. 2019. № 2. С. 8–20. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2019.2.1>

Белая Ж. Е., Смирнова О. М., Дедов И. И. Роль физических нагрузок в норме и при сахарном диабете // Проблемы эндокринологии. 2005. № 51(2). С. 28–37. <https://doi.org/10.14341/probl200551228-37>

Белогой К. Н., Борисенко Ю. В., Бугрова Н. А. Социокультурные стереотипы как фактор становления образа тела у девочек дошкольного возраста // Социальная психология и общество. 2022. Т. 13, № 2. С. 194–208. <https://doi.org/10.17759/sps.2022130213>

Бубнова М. Г., Аронов Д. М. Методические рекомендации. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья // КардиоСоматика. 2016. № 7(1). С. 5–50.

Гольман Е. А. Развитие представлений о телесных практиках в социальной науке // Социол. исслед. 2014. № 10. С. 127–136.

Густодымова В. С. Анализ феномена психологической зависимости в парадигме юнгианской психологии: гендерный аспект // Вестн. Череповец. гос. ун-та. 2014. № 6(59). С. 123–127. URL: <https://www.chsu.ru/upload/iblock/17f/%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202014%20-%206.pdf> (дата обращения: 02.03.2023).

Забиранко В. И. Блогеры как новые расследователи и лидеры мнений молодежи // Науч. тр. Моск. гуманитар. ун-та. 2022. № 1. С. 39–43. URL: <https://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/1493> (дата обращения: 04.03.2023).

Лазуткина Е. В. Лидеры мнений в информационном пространстве блогосферы рунета // Вестн. НГУ. Сер.: История, филология. 2016. Т. 15, № 6. С. 51–59. URL: <https://vestnik.nsu.ru/historyphilology/files/30ed4a624ccdada58ccda5e6324d46a.pdf> (дата обращения: 04.03.2023).

Меренков А. В. Социокультурные факторы формирования потребности в конструировании востребованного тела // Вестн. Удмурт. ун-та. Социология. Политология. Международные отношения. 2018. Т. 2, № 3. С. 273–281. URL: <https://journals.udsu.ru/sociology/article/view/2609/2576> (дата обращения: 05.03.2023).

Романов П. В., Ярская-Смирнова Е. Р. Социология тела и социальной политики // Журнал социологии и социальной антропологии. 2004. Т. 7, № 2. С. 115–137. URL: http://www.jourssa.ru/files/volumes/2004_2/Romanov_Jarskaya_2004_2.pdf (дата обращения: 01.03.2023).

Толкунова Д. А., Пономарева Т. Ю. Особенности образа тела у людей с разным типом телосложения // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. № 10. С. 277–282. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18742034_81681344.pdf (дата обращения: 03.03.2023).

Building the perfect body // Treadmill Reviews. URL: <https://www.treadmillreviews.net/building-the-perfect-body/> (дата обращения: 24.02.2023).

Height and body-mass index trajectories of school-aged children and adolescents from 1985 to 2019 in 200 countries and territories: a pooled analysis of 2181 population-based studies with 65 million participants // Lancet. 2020. Vol. 396, iss. 10261 P. 1511–1524. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31859-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31859-6)

Jones D. C. Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study // Developmental Psychology. 2004. № 40. P. 823–835. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>

Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. 2001. № 9(5–6). P. 1–6. <https://doi.org/10.1108/107481201110424816>

Shilling C. The Body and Social Theory. L., 2013. 336 p. <https://doi.org/10.4135/9781473914810>

Tiggemann M. Sociocultural perspectives on body image // Cash T. F. (ed.). Encyclopedia of body image and human appearance. N. Y., 2012. P. 758–765. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>

Turner B. S. The Body and Society: Explorations in Social Theory. L., 2008. 296 p. <https://doi.org/10.4135/9781446214329>

Статья поступила в редакцию 26.04.2023 г.