

Динамика ценностных ориентаций в сфере здоровья: от советских здоровьесберегающих практик к феномену мышечной дисморфии в цифровую эпоху

The dynamics of value orientations in the health sphere: from soviet health-preserving practices to the phenomenon of muscle dysmorphia in the digital era

Телепов Н.В.

Аспирант кафедры социальной психологии, ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет», г. Самара
e-mail: telepov_nikita@mail.ru

Telepov N.V.

Postgraduate student, Department of Social Psychology, Samara State Social and Pedagogical University, Samara
e-mail: telepov_nikita@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию связи между ценностными ориентациями личности и отношением к здоровьесберегающим практикам в исторической динамике. Рассматривается трансформация представлений о физическом развитии от советской модели гармоничной личности до современных форм телесной озабоченности, включая мышечную дисморфию. Анализируется влияние социальных медиа и цифровой культуры на формирование когнитивных искажений в восприятии собственного тела у современной молодежи.

Ключевые слова: здоровьесберегающие практики, ценностные ориентации, мышечная дисморфия, бигорексия, субъективное благополучие, физическая культура, социальные сети, телесность, силовой тренинг, советская идеология здоровья.

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between personal value orientations and attitudes toward health-preserving practices in historical dynamics. It examines the transformation of concepts of physical development from the Soviet model of a harmonious personality to contemporary forms of bodily preoccupation, including muscle dysmorphia. The influence of social media and digital culture on the formation of cognitive distortions in the perception of one's own body among modern youth is analyzed.

Keywords: health-preserving practices, value orientations, muscle dysmorphia, bigorexia, subjective well-being, physical culture, social media, corporeality, strength training, Soviet health ideology.

Устойчивые ориентиры человеческого поведения и мировоззрения, именуемые ценностными ориентациями, непосредственно определяют выбор индивидом стратегий, направленных на поддержание и улучшение состояния здоровья. Рассмотрение здоровья сквозь призму социально-психологического подхода позволяет выйти за рамки узко биологической трактовки и представить его как компонент аксиологической структуры как отдельной личности, так и социума в целом. Ценностная насыщенность данного феномена детерминирует восприятие заботы о собственном физическом состоянии либо как

фундаментальной нормы ежедневного бытия, либо как периферийного и ситуационно обусловленного решения.

В условиях Советского Союза здоровьесберегающие практики приобрели статус социальной нормы, обязательной к исполнению. Данный процесс находился в тесной взаимосвязи с ценностными ориентациями, формировавшимися в парадигме коллективистской идеологии, патриотических настроений и трудового героизма. Гармонично развитая личность нового типа должна была символизировать социальные преобразования в жизни страны. В Программе КПСС отмечалось, что формирование нового человека реализуется в процессе активного участия в строительстве коммунистического общества под воздействием целостной системы воспитательной работы партии, государства и общественных организаций [2].

Концепция «нового идеального человека» претерпевала изменения под влиянием идеологических задач советского государства, при этом физическое развитие неизменно оставалось одним из центральных компонентов. В 1927 г. была выпущена программа по физической культуре, ставшая исходным рубежом для всех последующих программ. К концу 1930-х годов физическое воспитание и спорт прочно заняли своё место в системе учебно-воспитательной работы средних и высших учебных заведений. Вся работа строилась по единым программам на основе комплекса БГТО и ГТО, а также Единой Всесоюзной классификации [3].

В социально-политическом проекте советского государства физическая культура и спорт наделялись функциями социализации личности и стандартизации её поведения, готовя личность к успешному выполнению своих обязанностей в обществе. В 1960-е годы лозунг «Здоровье — богатство народа» сочетал в себе медицинские, социальные и идеологические аспекты. Борьба СССР и США в технологическом и идеологическом прогрессе накладывала новые требования на смыслы телесности: тело рассматривалось как инструмент победы социалистического строя и способ идентификации [4].

Силовой тренинг представляет собой метод направленного воздействия на скелетно-мышечную систему, основанный на систематическом преодолении дозированного внешнего сопротивления. Центральным элементом методологии является принцип прогрессивного увеличения тренировочной нагрузки, служащий стимулом для развития морфофункциональных адаптаций и роста максимальной силы.

Разработка систематического тренировочного процесса опирается на методологические принципы физического воспитания: принцип непрерывности, принцип рационального чередования нагрузок и отдыха, принцип прогрессирующей нагрузки [2]. Следует подчеркнуть, что каждый из перечисленных принципов отражает не только биологические закономерности функционирования организма, но и социально-культурные факторы, влияющие на формирование отношения к телу и физической активности. Тело никогда не ограничивается рамками физиологии: его значение конструируется в обществе посредством культурных норм, языковых практик и институциональных стратегий [3].

Для точного описания проблематики необходимо определить базовые понятия. Под термином «здоровье» понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия индивида. Под термином «субъективное благополучие» понимается понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворённости [4].

Эдвард Динер и его концептуальная схема субъективного благополучия занимают ключевое место в современной позитивной психологии. В основе подхода Динера лежит положение о том, что оценка собственного благополучия состоит из трёх взаимосвязанных компонентов: сознательной оценки жизни в целом (когнитивный компонент), частоты положительных эмоциональных переживаний (позитивный аффект) и уровня отрицательных эмоциональных переживаний (негативный аффект). Динер настаивал, что субъективное

благополучие лучше всего измерять через субъективные отчёты самих респондентов, поскольку внутренний феномен ощущения благополучия не может быть полностью восстановлен по внешним индикаторам [5].

Важно отметить, что несмотря на логическую связь здоровья и субъективного благополучия, данные факторы могут быть не связаны между собой или противопоставлены друг другу в связи с когнитивными искажениями индивида.

В настоящее время контекст «идеального человека» приобрёл содержание, продвигаемое социальными сетями и велнес-индустрией. Искусственное поддержание мобильности тела является обыденным фактом для большинства жителей развитых городов XXI в. Современная фитнес-индустрия предлагает широкий спектр дисциплин, однако наиболее стабильным приоритетом пользуются занятия силовым тренингом [7].

Эра «нарциссизма» в социальных сетях представляет собой социокультурный феномен, обозначающий устойчивую трансформацию способов самопрезентации, межличностного взаимодействия и оценочных норм в цифровой среде. Современные платформы предоставляют каждому пользователю инструменты визуального самовыражения, алгоритмической верификации успешности (лайки, просмотры, комментарии) и мгновенной обратной связи. Психологические механизмы данного феномена включают социальное сравнение, самообъективацию и зависимость от внешней валидации. Платформы, ориентированные на визуальный контент, усиливают склонность к сопоставлению своего тела с идеализированными изображениями, что повышает вероятность недовольства собственной внешностью и запускает деструктивные процессы в самооценке [1].

В условиях усиливающегося давления цифровых медиа наблюдается смещение ценностных ориентаций молодёжи в сторону акцентирования телесных характеристик как основного показателя личной состоятельности. Особенно сильное воздействие оказывают узкие тематические сообщества бодибилдеров и фитнес-энтузиастов, формирующие специфический символический капитал, где центральное место занимает мускулизованный и предельно контролируемый тело [4].

Такая среда способствует укоренению когнитивных искажений — устойчивых систематических ошибок восприятия и интерпретации действительности. В контексте телесности к ним относятся «фильтр отрицательного» (склонность замечать лишь недостатки своего тела), «катастрофизация» (убеждение, что несоответствие идеалу ведёт к социальной несостоятельности), «дихотомическое мышление» (оценка себя в крайних категориях) [5].

Мышечная дисморфия (бигорексия) представляет собой специфическую форму телесного дисморфического расстройства, при которой человек патологически убеждён в недостаточной развитости своих мышц и считает своё тело чрезмерно худым или слабым, несмотря на объективно нормальную или выше средней физическую форму [6].

Исследования показывают, что участие в фитнес-сообществах оказывает существенное воздействие на формирование симптомов мышечной дисморфии. Это влияние проявляется через культурные и медийные нормы, транслируемые внутри сообщества, и через межличностные взаимодействия между участниками. Наиболее значимыми предикторами выступают интернализация телесных стандартов, медийное давление и выраженное недовольство собственной внешностью [7].

Обращение к психофизиологической проблеме и к системе ценностных ориентаций в отечественной традиции позволяет увидеть, каким образом здоровье перестаёт быть исключительно индивидуальным ресурсом и становится социальным феноменом. Советский опыт демонстрирует, как государственная идеология, коллективистские ценности и культурно закреплённые установки формировали целостную систему здоровьесберегающих практик, в которой личные усилия индивида рассматривались как часть более широкого социального процесса.

Современная ситуация характеризуется радикальной трансформацией ценностных ориентаций: от коллективистской модели «здоровое тело для служения обществу» к индивидуалистической парадигме «тело как личный проект и капитал». Цифровая среда

социальных медиа усиливает данную трансформацию, создавая условия для формирования патологических форм отношения к собственному телу, включая мышечную дисморфию.

Связь между ценностными ориентациями и практиками сохранения здоровья представляет собой важный контекст для понимания современных проблем, связанных с физическим и психическим благополучием молодёжи. Эффективные меры профилактики должны сочетать критическую медиа-грамотность, работу с ценностными ориентациями и клинико-психологические подходы, направленные на снижение зависимости от внешней валидации и развитие устойчивых внутриличностных регуляторных стратегий.

Литература

1. Здравомыслов А.Г., Ядов В.А. Отношение к труду и ценностные ориентации личности // Социология в СССР. М.: Мысль, 1965. Т. 2. С. 189-208.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Рипетто М. Практическое пособие по разработке силовых программ / Пер. с англ. М.: Изд-во «Практика», 2018. 232 с.
4. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / Пер. с франц. В. Наумова. М.: Ad Marginem, 1999. 479 с.
5. Яценко Е.Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: дис. д-ра психол. наук. Челябинск, 2005. 452 с.
6. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. No. 1. P. 71-75.
7. Pope H.G., Gruber A.J., Choi P., Olivardia R., Phillips K.A. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder // Psychosomatics. 1997. Vol. 38. No. 6. P. 548-557.