

Research Articles

Мотиви за свързани с външния вид поведения при млади мъже с различен статус на телесното тегло: качествено изследване

Motives for Appearance-Related Behaviours in Young Men With Different Weight Statuses: A Qualitative Study

Анна Александрова-Караманова (Anna Alexandrova-Karamanova)*^a

[a] Департамент Психология, Институт за изследване на населението и човека към Българска Академия на науките, София, България (Department of Psychology, Institute for Population and Human Studies at Bulgarian Academy of Sciences, Sofia, Bulgaria).

Резюме

Изследването проучва мотивите за свързаните с външния вид поведения при млади мъже във възникваща зрелост (18-29 г.) с различен статус на телесното тегло. Проведени са 15 дълбинни полу-структурирани интервюта с мъже и 15 с жени, анализирани чрез тематичен анализ и интерпретативен феноменологичен анализ. Седем от петнадесетте млади мъже са с наднормено тегло или затлъстяване, като този статус на телесното тегло оказва значимо влияние върху съдържанието на мотивите за свързаните с външния вид поведения. Идентифицирани са девет мотива: да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър, в зависимост от актуалния статус на телесното тегло); да не ти се подиграват другите; да имаш красиво/мускулесто тяло (стегнато, спортно тяло, или добре развито, мускулесто тяло); за здраве; за да се чувстваш добре; за висока самооценка; за да те харесват момичетата; за да можеш да победиш във физически сблъсък (включва да бъдеш физически силен и да предизвикваш уважение/респект у другите мъже); за (професионално) развитие в спорта. Първите пет мотива са свързани с поведенията на хранене (специален хранителен режим/диета) и с поведенията на физическа активност (спорт, физически упражнения, фитнес), а мотивът да имаш красиво/мускулесто тяло – и с прекомерни физически тренировки, прием на хранителни добавки и анаболни стероиди. Останалите мотиви са свързани с поведенията спорт, фитнес, прекомерни физически тренировки, прием на хранителни добавки и анаболни стероиди. Първите два мотива се отнасят до лицата със свръхтегло, третият – почти изцяло до мъжете с нормално тегло. Мотивите за здраве и да се чувстваш добре са сред най-универсалните (значими при всички статуси на телесното тегло). Последните 4 мотива могат да бъдат отнесени най-вече към нормалното тегло и добре развитата мускулатура.

Ключови думи: мотиви за свързани с външния вид поведения, млади мъже, статус на телесното тегло, хранене и диета, спорт и физическа активност, анаболни стероиди, здраве и емоционално благополучие

Abstract

The study explored motivations for appearance-related behaviours in male emerging adults (18-29 years) with different weight statuses. Fifteen in-depth semi-structured interviews with men and 15 interviews with women were conducted. They were analyzed through thematic analysis and interpretative phenomenological analysis. Seven out of the fifteen young men were overweight or obese, with this weight status significantly affecting their motivations for appearance-related behaviours. Nine motives have been identified: to be of normal weight (thinner or larger, depending on current weight status); not to be weight-teased by others; to have a beautiful / muscular body (tight, sports body or well-developed physique, muscular body); to be healthy; to feel good; for high self-esteem; so girls like you; to be able to win physical fights (including being physically strong and evoking respect for other men); for (professional) development in sport. The first five motives were related to eating behaviour (special regimen / dieting) and physical activity (sports, physical exercise, and fitness). The motive for having a beautiful / muscular body was also related to excessive physical training and supplements and anabolic steroids use. The other motives were related to sports, fitness, excessive physical training, supplements and anabolic steroids use. The first two motives referred only to overweight and obese men, and the third motive - almost entirely to normal weight men. The motives to be healthy and to feel good were among the most universal (important for men with all kinds of weight statuses). The last 4 motives were related to normal weight status and well-developed muscular physique.

Keywords: motives for appearance-related behaviours, young men, weight status, eating and dieting, sports and physical exercise, anabolic steroids, health and emotional well-being

Psychological Thought, 2018, Vol. 11(2), 75–93, doi:10.5964/psyc.v11i2.269

Received: 2018-05-01. Accepted: 2018-07-07. Published (VoR): 2018-10-31.

Handling Editors: Marius Drugas, University of Oradea, Oradea, Romania; Stanislava Stoyanova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria

*Corresponding author at: Department of Psychology, IPHS-BAS, Acad. G. Bonchev str., bl. 6, floor 5, 1113 Sofia, Bulgaria. E-mail: annaalexandrova@yahoo.com



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Съвременният свят поставя високи очаквания към външния вид на младите мъже, които стават все по-загрижени за начина, по който изглеждат. В последните десетилетия в западната култура за идеално за младите мъже се счита тяло с умерено или силно развита мускулатура и с малко телесни мазнини (Grogan, 2017; Pope, Khalsa, & Bhasin, 2017). Неудовлетвореността от мускулатурата е широко разпространена сред младите мъже, като 44% изпитват някаква степен на неудовлетвореност от мускулатурата си (Raevuori et al., 2006). Неудовлетвореността от мускулатурата е свързана с депресия, тревожност, психосоматични оплаквания, по-ниска удовлетвореност от живота, разстроено хранене, прекомерна ангажираност с физически упражнения, злоупотреба с алкохол и наркотици, употреба на хранителни добавки и анаболни стероиди (Field et al., 2005; Grogan, 2017; Pope, Khalsa, & Bhasin, 2017; Raevuori et al., 2006), както и с клиничното психично разстройство мускулна дисморфия (описано в DSM-5), характеризиращо се с obsесивно-компулсивна ангажираност в натрупването на мускулатура (American Psychiatric Association, 2013).

Паралелно с нарастващата значимост на мускулатурата за мъжете се увеличава и неудовлетвореността им от собственото тяло, свързана с наднормено тегло (твърде много телесни мазнини). В последните десетилетия се наблюдава глобално увеличаване на наднорменото тегло и затлъстяването – през 2013 г. глобалната оценка е за 36.9% свръхтегло при мъжете и 38.0% при жените (The GBD 2013 Obesity Collaboration, 2014). В развитите страни делът на мъжете с наднормено тегло и затлъстяване е по-висок от този на жените, като в България 33.6% от мъжете под 20 г. и 73.9% при мъжете над 20 г. са със свръхтегло (The GBD 2013 Obesity Collaboration, 2014). Освен че изискванията към идеалното мъжко тяло са то да бъде с много малко телесни мазнини, като цяло наднорменото тегло и затлъстяването са свързани не само с негативни последици за физическото и психичното здраве, но и със стигма и дискриминация в областите професионална реализация, здравеопазване, междуличностни отношения, изобразяване в медиите (Grogan, 2017; Puhl & Heuer, 2009).

Преодоляването на неудовлетвореността от собственото тяло и постигането на желаня външен вид се осъществява посредством ангажирането в поведения като физически упражнения, прилагане на специални хранителни режими (за увеличаване на телесната маса или за намаляване на теглото/телесните мазнини), приемането на хранителни добавки, спомагащи натрупването на мускулатура, и приемането на анаболни стероиди (Alexandrova-Karamanova, in press; Grogan, 2017).

Редица изследвания проучват мотивацията на младите мъже за ангажиране в тези поведения, като идентифицират множество разнообразни мотиви, свързани или несвързани с външния вид. Във връзка с поведението за контрол на теглото най-често посочвани са следните мотиви: подобряване на субективното благополучие (95.0%), поддържане на добра физическа форма (84.6%), повишаване на самооценката (73.9%), подобряване на външния вид (71.4%), заради съпруг/ партньор (46.2%), заради съвет от лекар (40%), за подобряване на социалния живот/ избягване на дискриминация (37.8%), за подобряване на здравето/ предотвратяване на заболявания (35.3%), заради професионалния си живот (32.2%) и заради семейството си (22.7%) (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). За децата и юношите (8-15 г.) водещи са следните мотиви: да бъде по-здрав (48.8%), да изглеждам по-добре (35.0%), да бъде по-добър в спорта (30.5%), за да ми стоят дрехите по-добре (13.2%), защото ми се подиграват заради теглото (9%), родителите ми настояват (8.1%), някой от семейството ми опитва да отслабне (6%), лекарят настоява (4.7%), момчетата ще ме харесват повече (4.1%), момичетата ще ме харесват повече (4%), искам да съм слаб (2.3%), искам да се чувствам по-добре (1.9%), приятели опитват да отслабнат (1.8%), треньорът настоява (1.3%). Момчетата по-често от момичетата докладват мотиви като да ме харесват момичетата и да бъде по-добър в спорта (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016). Според качествени изследвания сред мъже основните мотиви за поведението за отслабване са: здравето (на първо място), външният вид (второ място), по-добрата физическа форма (трето място) и по-добро благополучие (четвърто място). За младите мъже на възраст 18-29 г. еднакво важни водещи мотиви са външният вид, добрата физическа форма и доброто благополучие, следвани от здравето. За мъжете на възраст 30-39 г. най-важен е външният вид, следван от здравето, а мъжете над 40 г. са мотивирани основно от грижата за здравето си (Hankey, Leslie, & Lean, 2002). В друго качествено проучване участниците смятат, че за младите мъже най-важните мотиви за отслабване са да бъдат привлекателни и да си намерят приятелка, а за по-възрастните – дългият живот и благополучието (Sabinsky, Toft, Raben, & Holm, 2007). Идентифицираните мотиви биват обобщавани в следните категории: за здраве, за външен вид, за да се чувстват лицата по-добре (O'Brien et al., 2007).

По отношение на мотивацията за спорт и физически упражнения, като най-важни младите мъже посочват следните мотиви: здраве (86%), сила и физическо представяне (81%), удоволствие/еуфория (76%), повишаване на мускулната маса (72%), подобряване на настроението (72%), повишаване на енергията (72%), подобряване на външния вид (63%), намаляване на стреса (55%), приемане на собственото тяло (55%), взаимоотношения (54%), удоволствие от физическите усилия (54%), повишаване на сексапила (50%), получаване на уважение от другите (36%), успех в спорта (34%), отслабване (34%), по съвет на приятел или член от семейството (18%) (Nurkkala et al., 2016). Друго изследване диференцира между мотивите за занимания със спорт и заниманията с физически упражнения/фитнес (тренировки за постигане на добра физическа форма или други атлетични цели). При мъжете ранжирането на мотивите, свързани с физическите упражнения, е следното: сила и издръжливост, да бъде здрав, външен вид, пъргавина, избягване на заболявания, желание за победа, удоволствие, за да се чувствам добре, предизвикателство, контрол на теглото, понижаване на стреса, социално признание, прекарване на време с приятели, по съвет на лекар. Мотивите, свързани със спорта, са ранжирани в следния ред: желание за победа, удоволствие, предизвикателство, прекарване на време с приятели, сила и издръжливост, за да се чувстват добре, пъргавина, да бъде здрав, социално признание, намаляване на стреса, външен вид, избягване на заболявания, по съвет на лекар (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005). За момчета в юношеска възраст (11-15 г.) в България най-важните мотиви за физическа активност в свободното време са:

подобряване на здравето, добра форма, срещи с приятелите, забавление, добър външен вид, вълнуващо е, удоволствие от използване на тялото, контрол на теглото, да бъде добър в спорта, сприятеляване с нови хора, заради родителите, да бъде готин, желание за победа (Alexandrova-Karamanova, 2015). Качествено проучване на мотивацията за физически упражнения при студенти установява следните мотиви, свързани с тялото и външния вид: упражняващите се към момента го правят, защото смятат/чувстват, че са дебели; защото искат да се чувстват по-добре с външността си; защото не харесват тялото си; защото искат промяна на част от тялото; като компенсаторно поведение (за да могат да ядат повече); за повишаване на самооценката; за поддържане на теглото; за да отслабнат; за да бъдат в добра физическа форма; за повишаване на мускулатурата. Допълнителни мотиви, съобщавани от лицата, които са се упражнявали в миналото, са: заради участието в спорт; за подобряване на външния вид; повишаване на мускулатурата (за да ги харесват жените); заради треньора; защото са били обиждани заради теглото си (Brudzynski & Ebben, 2010).

Според голямо изследване в САЩ с почти 2000 мъже, употребяващи анаболни стероиди, мотивите за употребата се ранжират по следния начин: за повишаване на мускулната маса, за повишаване на силата, за да изглеждат добре, за повишаване на увереността, за намаляване на телесните мазнини, за подобряване на настроението, за привличане на сексуални партньори, за предпазване от нараняване, заради вдигането на тежести, за повишаване на издръжливостта, заради непрофесионален бодибилдинг, заради непрофесионален спорт, заради професионално вдигане на тежести, заради професионален бодибилдинг, заради професионален спорт. Причините за продължаване на употребата са: страх, че мускулатурата им ще изчезне; че силата им ще изчезне; че привлекателността им ще намалее; че ще намалее физическите им възможности; страх от загуба на респект. При младите мъже по-силни са мотивите за професионален бодибилдинг, привличане на сексуални партньори, повишаване на мускулната маса, професионален спорт, предотвратяване на наранявания, вдигане на тежести, непрофесионален спорт, повишаване на силата, повишаване на увереността (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007). Според качествено проучване с мъже на възраст 35-48 г., започнали употребата на анаболни стероиди като тийнейджъри или в 20-те си години, употребяващи стероиди средно от 19 г., първоначалната им мотивация е била заради ниската им самооценка и липса на увереност в себе си; заради неудовлетвореността от външния им вид, тъй като са били твърде слаби; заради обиди по отношение на външния им вид. Със започването на интензивни упражнения във фитнеса се появява желание за приемане и респект от другите мъже във фитнеса и желание за по-добър социален живот (да бъдеш забелязван). Продължаването на употребата е мотивирано от повишената самооценка и увереност, чувството да са по-щастливи със себе си, да бъдат харесвани от хората; от формирането на психологическа зависимост от това да изглеждат добре, да бъдат приемани и харесвани от хората и конкретно от жените; при по-възрастните мъже – за да останат с младежки вид и в добра форма (Greenway & Price, 2018). Според други качествени изследвания основните мотиви за употребата на анаболни стероиди са за постигане на успех в състезанията по бодибилдинг, желание за повишаване на мускулатурата, чувството за повишена увереност (Wright, Grogan, & Hunter, 2000); желание за повишаване на мускулатурата повече, отколкото само тренировките позволяват; желание за умерена мускулатура, добра форма, повишаване на увереността, харесване и възхищаване от другите, а при по-възрастните – да изглеждат добре на тази възраст (Hanley Santos & Coomber, 2017).

Актуалният статус на телесното тегло се доказва като значим модератор по отношение на свързаните с външния вид поведения. Неудовлетвореността от тялото е по-висока при момчета, които са с по-високо

или по-ниско от нормалното тегло (van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard, & Neumark-Sztainer, 2010). Според систематичен обзор и мета-анализ с общо над 1 200 000 участници 42% са правили опити да отслабнат, а 23% - да поддържат теглото си (най-много с помощта на физически упражнения и спазване на диета), като тези опити са по-чести при лица със свръхтегло (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). По-честите опити за отслабване сред лицата със свръхтегло, предимно чрез физически упражнения, ограничаване на количеството приемана храна, а също и на мазни/сладки храни, се установяват и в изследвания с деца и юноши (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016). Младите мъже с наднормено тегло е по-вероятно да се ангажират във физически упражнения с цел отслабване отколкото тези, които са с нормално тегло (Ingledew & Sullivan, 2002). И момчетата в юношеска възраст, и младите мъже са почти по равно разпределени между желанието да намалят теглото си или да натрупат маса/килограми, като значителна част от момчетата в юношеска възраст имат притеснения, че са с по-ниско тегло от нормалното (McCabe & Ricciardelli, 2004). Качествено изследване с мъже, дълготрайно употребяващи анаболни стероиди, показва, че първоначалната причина за започналата в юношеството или през 20-те им години употреба (в допълнение към интензивни физически упражнения във фитнеса) е, че са били твърде слаби и затова неудовлетворени от външния си вид (Greenway & Price, 2018).

Актуалният статус на телесното тегло предполага и определени различия в мотивацията за ангажиране в поведението, свързани с външния вид. Така например децата и юношите със свръхтегло много по-често посочват някои мотиви за отслабване в сравнение с връстниците си със здравословно тегло: защото са били подигравани за теглото си, защото родителите и лекаря им настояват, защото искат да са слаби (тези мотиви са много редки при децата със здравословно тегло), както и защото искат да са по-здрави (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016). Млади мъже с драйв към слабост (повечето от които с наднормено тегло) ранжират по различен начин мотивите си за занимания с физически упражнения в сравнение с връстниците си без нарушения в храненето: за тях са много по-важни мотиви като приемане на собственото тяло, намаляване на теглото, подобряване на външния вид, повишаване на сексапила, получаване на повече уважение от другите, по съвет от приятел или член на семейството (Nurkkala et al., 2016).

Цел на изследването

Целта на настоящото проучване е да идентифицира и опише различните мотиви, които подбуждат ангажирането в основни свързани с външния вид поведения (хранене, физическа активност, прием на хранителни добавки и анаболни стероиди), като се основава на опита и преживяванията на млади мъже във възникваща зрелост (18-29 г.), които са с различен статус на телесното тегло, и на наблюденията на млади жени във възникваща зрелост върху техни близки и познати мъже в същата възраст. Възникващата зрелост е културно конструиран период на развитие, в който младите хора имат възможност за независими социални роли и проучване (Arnett, 2000). Той се характеризира с изследване на идентичността и търсене на нови възможности, особено в любовта и работата, с нестабилност, фокусиране върху собствената личност, с усещане за помежду (нито юноша, нито възрастен), и възприемането на тази възраст като възраст на възможности (Arnett, 2004).

Метод

Настоящият анализ е част от по-голямо изследване, основано на смесена качествено-количествена методология, целящо да проучи различните аспекти на субективното разбиране и преживяване на тялото и външния вид при младежи от двата пола във възрастта на възникваща зрелост (18-29 г.). Качествената методология включва дълбинни полу-структурирани интервюта, като предприема изследователски подход с две перспективи: перспективата на личното преживяване (феноменологична перспектива) и перспективата на наблюдателя. При всяка една от дискутираните в рамките на интервютата теми се проучват както субективния опит и отношение на участника във връзка с изследваните феномени, така и опита му с дадения феномен от позицията на наблюдател. В настоящия анализ са включени както мотивите за свързани с външния вид поведения на самите млади мъже, така и опитът на участниците и от двата пола като свидетели на поведението и мотивите на техни приятели, роднини, близки и по-далечни познати млади мъже, и партньорите на жените-участнички. Количествената част на проучването включва изучаване на някои аспекти на тялото и външния вид и на личностните особености самооценка, големите пет личностни фактора и перфекционизъм посредством стандартизирани методики. В рамките на настоящия анализ от събраните количествени данни е включена единствено информация за категорията на статуса на телесното тегло на младите мъже на база на индекса на телесната им маса (поднормено тегло, нормално тегло, наднормено тегло, затлъстяване). Участниците съобщават ръста си и актуалното си тегло, като на база на тези данни се изчислява индекса на телесната им маса и категорията на хранителния им статус според нормите за възрастни на СЗО ([World Health Organization \[WHO\], 1995](#)). Участниците са посочили също и идеалното (желаното) си тегло.

Извадката е случайно подбрана и включва 30 младежи във възрастта на възникваща зрелост - 15 млади мъже на възраст от 19 до 29 г. (средна възраст 23.6 г.) и 15 млади жени на възраст от 19 до 28 г. (средна възраст 22.7 г.). Данните са събрани през учебната 2015-2016 г. в гр. София, където 28 от участниците се обучават в различните степени на висшето образование (в общо 3 учебни заведения). От мъжете студенти в София са общо 13: 7 в бакалавърска степен, 4 в магистърска степен, 2 в докторска степен. Извадката е допълнена с двама мъже във възрастта на възникваща зрелост, които към момента на изследването не се обучават, от които един е завършил бакалавърска степен и един е завършил магистърска степен. От мъжете 6 са родом от София, 2 от села близо до София и 7 от други градове. Всички жени са студентки в университети в София – 9 в бакалавърска степен и 6 в магистърска степен; 9 са родом от София, а 6 от други градове. Студентите са поканени за участие в изследването чрез техните учебни заведения (със съдействието на преподаватели), като са уведомени за целите, задачите, методите на изследването и начина на използване на данните. Поради обективни причини (голямата продължителност на интервютата) не всички присъстващи в конкретните дни студенти, изявили желание да участват, успяха да бъдат включени в проучването. По отношение на партньорския статус на участниците, 5 от жените нямат партньор, 3 имат партньор, но не съжителстват с него, и 7 съжителстват с партньора си; от мъжете 10 нямат партньор, 4 имат партньор, но не съжителстват с него, и един съжителства с партньора си.

Проведените дълбинни полу-структурирани интервюта са със средна продължителност от приблизително 33 минути на интервю (обща продължителност приблизително 16.5 часа). Със съгласието на участниците на интервютата са направени аудио-записи, които след това са транскрибирани дословно от автора (средна дължина на транскрипт – приблизително 15 стандартни страници, обща дължина на транскрип-

тите – приблизително 452 стандартни страници). В процеса на анализ е заличена всяка идентифицираща информация с цел запазване анонимността на участниците. Използваните в текста имена са псевдоними.

За анализ на транскриптите са използвани два метода за анализ на качествени данни. Основният метод е тематичен анализ: общ, приложим към различни теоретични рамки метод за идентифициране, анализиране и докладване на модели (теми) в данните (Braun & Clarke, 2006). В рамките на тематичния анализ качествените данни се описват, организират и интерпретират. В проведеното изследване е отдадено предпочитание на индуктивния подход при анализа, т.е. идентифицирането на темите е силно свързано и произтича от самите данни, а не се ръководи от съществуващите теории и емпирично знание в областта. Като втори метод за анализа на качествените данни, специално по отношение на феноменологичната част от данните, е приложен интерпретативен феноменологичен анализ (IPA: Smith & Osborn, 2003; Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Интерпретативният феноменологичен анализ е метод за идентифициране на теми в данните, който се фокусира върху субективните преживявания с висока личностна значимост на участниците и върху интерпретацията, която самите участници правят на своите преживявания, както и върху интерпретацията на изследователя, като държи на индуктивния и на идиографичния подход (отчитане на индивидуални специфики/ различия и уникални преживявания).

Браун и Кларк (Braun & Clarke, 2006) описват провеждането на тематичен анализ като процес, протичащ в 6 стъпки. Стъпките обаче не се следват последователно, а се осъществява едно постоянно движение напред и назад между тях. Първата стъпка представлява запознаване на изследователя с текста чрез многократни активни четения, включващи търсене на смисли и модели в данните и отбелязване на първоначални идеи. Следва генерирането на първоначални кодове в рамките на целия масив от данни: чрез думи и кратки фрази се кодират малки текстови сегменти, представляващи значими аспекти от данните, които са от интерес за изследователя; всички релевантни текстови сегменти се обединяват в дадения код. В стъпка три кодовете се групират в теми, като се включват всички кодирани текстови сегменти, релевантни на дадената тема. На тези първоначално идентифицирани теми се прави преглед първо от гледна точка на консистентност на кодираните откъси от текста вътре в самата тема; след това се анализира валидността на индивидуалните теми в рамките на целия масив от данни, като се завършва с извеждането на тематична карта. Анализът продължава с изясняването на спецификите на всяка тема (под-тема) в контекста на общата тематична карта, като се формулират дефиниции и заглавия на темите. Завършената тематична карта е цялостна концептуализация на моделите в данните (темите) и връзките между тях. Последна стъпка е изготвянето на изследователския доклад: тя включва подбор на ярки и въздействащи откъси (цитати) за представяне на темите, и свързва анализа с изследователските въпроси и с литературата.

Резултати

Статус на телесното тегло

Резултатите от анализа на индекса на телесната маса установиха, че по-малко от половината млади мъже (7 мъже от 15, 46.7%) са с нормално (здравословно) тегло (таблица 1). Също толкова млади мъже (7 мъже от 15, 46.7%) са с по-високо от нормалното тегло, като четирима са с наднормено тегло, двама –

със затлъстяване първа степен и един – със затлъстяване втора степен. С по-ниско от нормалното тегло е един от участниците, чийто индекс на телесната маса го поставя в категорията поднормено тегло – умерена слабост (втора по тежест категория на поднорменото тегло).

Таблица 1

Обективен статус на телесното тегло на младите мъже

Категория хранителен статус	Честота	Процент
Поднормено тегло – тежка слабост	0	0.0
Поднормено тегло – умерена слабост	1	6.7
Поднормено тегло – лека слабост	0	0.0
Нормално тегло	7	46.7
Наднормено тегло	4	26.7
Затлъстяване – степен 1	2	13.3
Затлъстяване – степен 2	1	6.7
Затлъстяване – степен 3	0	0.0
Общо	15	100.0

Мотиви за свързани с външния вид поведения

Бяха идентифицирани девет основни мотива: да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър); да не ти се подиграват другите; да имаш красиво/мускулесто тяло; за здраве; за да се чувстваш добре; за висока самооценка (самочувствие); за да те харесват момичетата; за да можеш да победиш във физически сблъсък; за (професионално) развитие в спорта.

Да бъдеш с нормално тегло (да бъдеш по-слаб или по-едър, в зависимост от статуса на актуалното телесно тегло)

Всички участващи в изследването млади мъже със свръхтегло, осъзнавайки своя обективен статус на телесното тегло, заявяват желание („искам“ / „бих се радвал“) или необходимост („трябва“) да „свалят килограми“, тъй като определят себе си като „дебели“, „едри“, „големи“, „с наднормено тегло“: „При положение, че половината ми познати са със, сме доста, така, големи момченца, и със... наднормено тегло, може да си го кажем... Щото ако съм 2 метра, аз трябва да тежа 100 кг., или оптималното 105, 110 максимум, което с лекари съм говорил“, Виктор, 26 г.; „Основно за теглото се притеснявам много, защото това тегло ще ти изиграе лоша шега. Хората с наднормено тегло много трудности изпитват въобще в живота, затова...“, Лазар, 21 г.

Всички лица със затлъстяване и две от лицата с наднормено тегло споделят, че са с този телесен статус още от деца: „Аз винаги, аз от малък съм бил едро момче“, Росен, 25 г.; „Винаги съм бил едър, висок, голям“, Иво, 20 г.; „Ами аз преди бях малко по-нисичък, и... ми личеха килограмите. Но сега дръпнах на височина и не чак толкова“, Васил, 19 г. Т.е., при тази група лица има един продължителен период, в който те са преживявали и осъзнавали своето наднормено телесно тегло, включително и посредством реакциите на околните. Две от лицата с наднормено тегло са качили доста килограми напоследък – те пък силно преживяват тази негативна промяна на различни нива (физическо и здравословно усещане на тялото, не се чувстват добре, променена визия, коментари от обкръжаващите). Те искат и се опитват да възвърнат предишното си тегло. Към тази група може да се причисли и приятелят на една от участниците в изследването, който е пълен и се старее да отслабне.

Единственият участник, който е много слаб (с поднормено тегло, при това с втора степен – умерена слабост) – Симеон – определя своето отклонение от нормалното тегло така: „Аз съм малко по-слаб, отколкото бих могъл да бъда“. При него този статус на телесното тегло – „кльощав, слаб“ - също е още от детска възраст, което той определя като генетична предразположеност. Симеон има желание да бъде по-едър и да „качи килограми“, макар според него това да е непостижимо: „То на първо място е ген... Аз примерно трудно напълнявам, направо то какво трудно, аз не мога. А, много хора си мислят, че аз не се храня добре – напротив, аз се тъпча като... прасе, дето се казва“, Симеон, 28 г.

От една страна, при групата лица с различно от нормалното тегло се наблюдава съвпадение между тяхната самооценка и обективната оценка на телесното им тегло като значително отклоняващо се от нормата. От друга страна, постигането на посочените от участниците с различно от нормалното тегло желани (идеални) килограми би ги поставило в категорията на нормалното тегло или би ги доближило в голяма степен до него. Тоест, наблюдава се една доста добра ориентация на младите мъже по отношение на нормата, нейните граници и отклоненията от нея, във връзка с която определяме съдържанието на този мотив като „постигане на нормално тегло“ или стремеж към „достигане на нормата“. В зависимост от актуалния статус на телесното тегло, при младите мъже със свръхтегло този мотив функционира като желание да бъдеш по-слаб; при младите мъже с поднормено тегло пък той функционира като желание да бъдеш по-едър (тежък). Този мотив при участващите в изследването млади мъже е свързан както с поведението на хранене (спазване на диета или специален хранителен режим), така и с поведението на физическа активност (спорт, физически упражнения, фитнес).

Да не ти се подиграват другите

Всички тези млади мъже, чието телесно тегло значително е надвишавало нормата още от детските им години, споделят, че в ученическите си години са били жертва на системен тормоз от съучениците си по повод на свръхтеглото си: „По принцип приятелите много, много ме тероризираха като малък... Биеха ме и ми се подиграваха... Много, много ми се подиграваха, обиждаха ме за най-малкото нещо... И вечно ме избягваха“, Лазар, 21 г. „Бъзикали са ме. Аз не приемах чак толкова навътре нещата“, Васил, 19 г. Тези подигравки от връстниците са една от причините, които водят до това тези млади мъже още като деца или вече като юноши да предприемат действия за промяна на тялото си. При участниците първото поведение в детска възраст е било започване на занимания със спорт: „Ами в училище като малък, и са много жестоки по принцип помежду си. Да, и са ме тормозили, постоянно са ме обиждали, и така нататъка, което до един момент, докато пречупих съзнанието си, че тяхното мнение не е фактор, и трябва човек да се харесва такъв, какъвто е. А ако не се харесва, промени нещо. В случая записах баскетбол да тренирам, от четвърти може би клас, ако не се лъжа, четвърти или пети клас... И тогава спорта, много дръпнах на височина, килограмите се разпределиха, не съм отслабвал, постоянно съм качвал през годините, и изглеждах добре“, Виктор, 26 г. Впоследствие тези млади мъже започват да регулират теглото си и чрез хранителен режим/диета.

Двама от участниците, които като деца са били твърде слаби (Симеон – сега с поднормено тегло и Павел, който сега е с наднормено тегло, но е напълнял напоследък), също са получавали обиди и подигравки за теглото си, но по-скоро рядко. При тях това не е повлияло мотивацията им да променят тялото си – но като цяло данните от изследването показват, че въпреки че лицата с много ниско тегло са неудовлетворени от тялото си, те смятат, че промяната на теглото при тях е непостижима.

За да имаш красиво/мускулесто тяло: стегнато, спортно тяло, или добре развито, мускулесто тяло

Резултатите показват, че при младите мъже с наднормено тегло основен приоритет е постигането на нормално тегло. Като цяло всички те (с изключение на двама) нямат други желаниа и цели по отношение на тялото си освен тези, свързани с теглото. Всички други млади мъже обаче се стремят към (а повечето са ангажирани и в конкретни поведения за това) постигане или поддържане на своето идеално, добре оформено тяло, което се проявява в два варианта: стегнато, спортно тяло, или добре развито, мускулесто тяло.

Разбирането за красотата на мъжкото тяло като изразяваща се в добре развито физически тяло с ясно очертана мускулатура произтича от доминиращия социокултурен идеал за мъжко тяло – всички участници са на мнение, че доминиращият идеал за мъжко тяло понастоящем в България е именно такъв и поведенческите практики за постигането му са широко разпространени сред младите мъже. И все пак има известни вариации в описанието на доминиращия идеал, отнасящи се до това, до каква степен трябва да е развита мускулатурата – от просто „стегнат“, „в добра форма“, „фит“, „добре сложен“, „добре оформен“, със „спортно тяло“; през с „развита физика“, „добре развит“, „по-релефно тяло“, „натрениран“, „с мускули“, „мускулест“, „силен“, „едър“, „голям“, „здрав“, „набит“, с „плочки на корема“, „бицепси“; до „огромен“, „грамаден“, с „много мускули“, „прекалено много мускули“, „като гардероб“, „батка“, „нацепен“, „напомпан“, „претренирал“.

Всички участници в изследването изразяват своята негативна нагласа към третия вариант на идеала, или прекомерно развитата мускулатура, при която мъжете стават огромни. Петима от мъжете-участници (трима с нормално тегло, двама с наднормено тегло), както и партньорите на три от жените-участнички имат желание да постигнат или поддържат едно стегнато тяло в добра форма, да са добре сложени физически, да имат спортно тяло. Тези млади мъже изрично подчертават, че не желаят да имат (добре очертани) мускули и релеф. Други петима от младите мъже (четирима с нормално тегло, един с поднормено тегло) биха искали по-скоро мускулесто тяло – с релеф, по-развита физика, физически по-здрав, с по-развита мускулатура, с плочки на корема. Тези мотиви са свързани най-вече с поведението на физическа активност – спорт, физически упражнения, фитнес, както и със спазването на специален хранителен режим.

Същевременно всички участници-мъже и доста от участничките-жени имат приятели или познати, които са ориентирани по-скоро към третия вариант на идеала и прекомерно много са ангажирани с постигането на мускулесто тяло – всички отделят много време за фитнес, някои спазват специален хранителен режим за натрупване на мускулатура, а повечето приемат и анаболни стероиди, защото се опитват да станат огромни и с много мускули.

За здраве

Поддържането и подобряването на физическото здраве е водещ мотив за свързаните с тялото поведения на младите мъже. Той е експлицитно изразен от 11 от участниците (с нормално тегло и със свръхтегло), и е от ключово значение за партньорите на две от жените-участнички.

За някои от младите мъже със свръхтегло, които са ангажирани в поведения за намаляване на теглото, здравето е много важна причина – те акцентират върху факта, че свръхтеглото натоварва вътрешните органи и е рисков фактор за заболявания: „От гледна точка на здравето, защото ако си със наднормено

тегло, може да си предразположен към болести – ааа, сърцеее, всичко. Черен дроб, най-важното, нали... А, то всички органи...“, Виктор, 26 г., „За да не се натоварва сърцето, кръвоносната система, и така нататъка“, Павел, 28 г., „Приятелят ми иска да отслабне. ... Заради здравето му, доктори са казали, че е възможно да има проблеми с кръвното, и от тази гледна точка“, Славена, 20 г. Понякога здравето се посочва и като основната причина на поведението: „За здраве, за здраве, предимно за здраве, те килограмите ще паднат. Предимно за здраве“, Росен, 25 г.

Много от младите мъже (с нормално тегло и със свръхтегло) са ръководени в заниманията си с физическа активност от максимата „Спортът (тренировките) е здраве“. За тях практикуването на различни спортове, тренировките във фитнес залите, различните физически упражнения и физическата активност като цяло едновременно развиват тялото и носят добро физическо здраве: „Като за начало, спортът дава добра форма, здраве...“, Виктор, 26 г., „То това е като мода, да имат хората хубави тела и така нататъка. Плюс това ти дава и физическо здраве“, Светльо, 21 г., „Общо взето, ако тренират, това е плюс, това си е един доста голям плюс за... физическо здраве“, Живко, 20 г., „Спортът дава много, дава здраве. Дава енергия, развива абсолютно всичко. А просто позитивите, че изглежда добре след това, е още един плюс“, Наско, 25 г. Друга фраза, с която младите мъже често описват връзката между заниманията си със спорт и физически упражнения и здравето, е „Здрав дух в здраво тяло“.

Здравето е и основната причина, поради която много млади мъже (с нормално тегло) се ангажират в определен хранителен режим (обикновено съчетан със спорт и тренировки): „Ами всеки човек трябва да го прави. Дори да не е спортист. По-здравословно е.“, Венци, 21 г., „Режима ми е откогато съм бил спортист, да поддържам добра физическа форма, защото в крайна сметка яденето е едно от основните неща, които влияят на физическата форма. И оттогава си продължавам, един вид здравословно хранене. Полезно е според мен“, Явор, 25 г., „Пробвал съм здравословно хранене, обаче не ми се получава много“, Живко, 20 г.

За да се чувстваш добре

Друг много важен мотив за поведението, свързани с външния вид, е „да се чувстваш добре“. Той е отбелязан като значим от 9 млади мъже (с всички типове статуси на телесното тегло), водещ е и за съпруга на една от участничките (още 3 участнички го отбелязват като свое мнение по отношение на подобно поведение при мъжете). „Да се чувстваш добре“ за участниците означава едно общо състояние на позитивен афект, свързан с усещането за и преживяването на собственото тяло.

При участниците със свръхтегло, Павел описва ясно и детайлно това свое преживяване, свързано с теглото, по следния начин: „Искам още малко да отслабна, да смъкна поне със още няколко килограма надолу, защото не се чувствам добре. Някак си се чувствам зле със самия себе си в този момент и не искам да бъда така, да изпитвам тия емоции. А във един момент, когато ми се случи тука, че се разболях малко по-тежко, отслабнах с 4 кг. и станах 81, и се почувствах много добре. Не знам защо, но наистина се почувствах по-добре“, Павел, 28 г. И в други случаи поведението, насочени към отслабване, целят едновременно и да помогнат на младия мъж да се чувства по-добре: „Нещо на фитнес да почна да ходя... Стремя се да намалая режима на ядене, нали. Просто аз сам... Човек трябва сам да си изгради начин, за да може да се чувства той добре“, Лазар, 21 г., „Ако не се чувстват добре, ако килограмите са им повече и искат да отслабнат – да“, Наско, 25 г.

Дори и да нямат проблеми с теглото (участници с нормално тегло) и да не се чувстват зле, за младите мъже здравословният хранителен режим, спорта/ тренировките/ физическата активност, или комбинацията от двете, значително допринася за това човек да се чувства добре, затова желанието да се чувстваш добре често е една от причините за тези поведения: „Ами (пробвал съм) здравословно хранене, да се чувствам самият аз по-добре“, Живко, 20 г., „Така съм си свикнал (да се храня) и ми харесва, чувствам се добре“, Явор, 25 г., „Със сигурност трябва да спортуват. Ако спортува добре, ще се чувства добре, ще изглежда добре“, Наско, 25 г., „Спортът дава страшно много – много по-добре се чувстваш“, Светльо, 21 г., „Със такъв чист спорт е по-добре човек да се занимава, да се стреми да се чувства добре“, Борис, 29 г.

Голямата значимост на този мотив във връзка с поведението на физическа активност често се подчертава от участниците (с всички типове статуси на телесното тегло): „Не мога да кажа, че е най-важното (да отслабна и да съм в добра форма), но определено искам да се чувствам по-добре“, Михаил, 22 г. „Това за него (съпругът ми) също е важно човек да бъде стегнат, тоест тонизиран, нали, да се чувства той добре. Не е тип мускули да изкара, а да бъде в състоянието, в което да се чувства той комфортно“, Яна, 25 г., „Спортен тип тела – няма нищо лошо, важното е човек да се чувства добре“, Симеон, 28 г.

За висока самооценка (самочувствие)

Друга доста разпространена причина за поведението, свързани с външния вид, е за по-висока самооценка – в най-общ план този мотив се отнася до това, че хубавата/мускулестата фигура дава самочувствие на младите мъже: „Спортът дава хубаво тяло, съответно самочувствие“, Светльо, 21 г., „Можеш да имаш една фигура, която, да кажем, ти дава самочувствие“, Павел, 28 г., „Имат много голямо самочувствие тези привлекателните, по-набити, се мислят за велики“, Елена, 27 г., „Ти, мислейки, че си градиш мускулатурата, мислиш, че градиш и някаква висока самооценка“, Павел, 28 г. Този мотив най-често е посочван от гледната точка на наблюдател. Той може да бъде свързан с поведения като спорт и фитнес, но според участниците мотивът за по-висока самооценка е най-често срещан и е особено характерен за младите мъже, които полагат големи усилия, за да станат огромни и да имат много мускули, чрез интензивни тренировки във фитнеса и прием на анаболни стероиди. Повечето от участниците имат такива приятели и познати. Понякога тези приятели споделят с участниците („По този начин, казва, че има по-голямо самочувствие“, Венци, 21 г.), повечето пъти обаче участниците просто предполагат наличието на такъв мотив: „Половината ми приятели са някакви фитнес-маниаци там... Ми, предполагам, пак за самочувствие“, Явор, 25 г. При предполагането на такъв мотив почти винаги той се изразява в неговата негативна форма, като чувство за непълноценност, формулирано от участниците като „комплекси“: „Комплекси. Комплекси и нереални желания“, Росен, 25 г., „Само за да изглеждат добре, да наблягат толкова много (на физически упражнения), не е нормално. И е комплекс“, Наско, 25 г., „Той беше кожа и кости, ако бъдем точни, сега е... двукрилен гардероб, в буквален смисъл. Комплекси, не знам и аз какво е. Всеки със комплексите си“, Виктор, 26 г.

За да те харесват момичетата

Да бъдеш привлекателен за другия пол е много важен мотив за младите мъже, най-вече за тези, които са ангажирани в поведения за постигане на много мускулесто тяло (мотивът е съобщаван от гледната точка на наблюдател): „А защо му е важно това, да изглежда голям?“ „Да го заглеждат момичетата“, Венци, 21 г., „Мотивацията на тези хора, да кажем, просто да изглеждат по този начин, за да могат да бъдат харесвани по-лесно от жените“, Борис, 29 г. Споделят се мнения, че момичетата действително харесват

такива мъже: „Младите девойки, които са по-малки, може би това им харесват – с релеф, мускули...“, Виктор, 26 г., това признава и една от участничките: „Да се поддържаш във форма до някаква известна степен е добре, привлекателно е. Нормално е, ние сме, нали, млади момичета, естествено, аз бих загледала такова момче“, Зорница, 21 г. Светльо коментира специално противоречивата връзка между приема на анаболни стероиди и желанието да те харесват жените: „То има един страшен парадокс, че, нали, всеки иска да е красив и ако може да го харесват жените, обаче в същото време, когато си инжектират хормони, тестостерон, и в същото време те се спират да НЕ правят секс, за да могат още повече да набъбнат, което е... противоречие“, Светльо, 21 г.

Да можеш да победиш във физически сблъсък

Един по-рядко споменаван мотив (отново от гледната точка на наблюдател) е желанието на младите мъже да станат не просто по-едри и по-мускулести, но и физически силни, за да могат да влизат във физически сблъсъци и да излизат победители от тях. Например Лазар споделя за своя 19-годишен братовчед, който му е и най-близък приятел: „Той иска да натрупа, в момента иска да натрупа маса, в смисъл, да стане по-як, нали. Всичките да се страхуват от него. Ми защото, не, взеха да си правят каквото си искат с него и той... Той е отворен, той се бие, той... Да стане по-силен, всички да го уважават...“, Лазар, 21 г. Подобен мотив предполагат и някои от другите участници: „Те искат да изглеждат като бабаити, като мислят, че така имат и голяма сила“, Павел, 28 г., „Ами щото трябва да се покажеш, че си по-голям, че си по-влиятелен... С големите тела, с големите бицепси, което да ги прави опасни, все едно, за да могат да си защитават момичето до тях. Щото ако сте една група и сте по-нацепени от другата група, ще ги набиете“, Михаил, 22 г. Според наблюденията на Симеон поведенията, насочени към постигането на твърде мускулесто тяло, са свързани с агресивно поведение и сбивания: „Но по мои наблюдения хората, които участват в сбивания, изобщо такива неприятни прояви, до голяма степен са тези хора, които ходят на фитнес. Агресивни са, да. Особено тези, които използват химически вещества, те са още по-агресивни, особено и под влиянието на тези вещества.“, Симеон, 28 г.

За (професионално) развитие в спорта

Понякога поведенията, свързани с външния вид, са свързани и с желанието за професионално развитие в областта на спорта. Например 19-годишното момче, братовчед на Лазар, което упорито ходи на фитнес и приема хранителни добавки, иска да стане ММА боец. Приятелят на Виктор приема анаболни стероиди, „тъй като ходи на състезания това момче, по культуризм, нали. Треньор е също към един фитнес. И, примерно, това продава. Търсят го, ето – той е инструктор, той ще ми покаже как да го правя, и аз ще изглеждам по този начин, по който той“, Виктор, 26 г. Братът на Павел е треньор по вдигане на щанги, като е започнал да се занимава с този спорт от 10-годишен, и междувременно се е „изменил изключително много като физика“ – „и за да можеш да я поддържаш тази физика, трябва да полагаш НЕИМО-ВЕРНО много усилия, просто неимоверно много усилия“, Павел, 28 г. Според Наско, който като юноша е бил спортист, твърде многото усилия за поддържане на тялото са оправдани само „ако това им е професия“; съответно това води и „задължително просто“ до прием на определени препарати: „Професионалният спорт върви със... със забранените стимуланти“, Наско, 25 г. Някои от участниците, които упражняват някакви спортове, или познати и приятели на участниците, понякога се явяват (или имат желание в бъдеще да се явят) на състезания, заради което предприемат поведението за поддържане на добра физическа форма, отслабват целенасочено, за да влязат в категория, и др. Явор, който също е бил спортист като юноша, обмисля възможността да стане треньор.

Обсъждане

Настоящото качествено проучване идентифицира девет основни мотива за поведението, свързани с външния вид, при младите мъже: да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър); да не ти се подиграват другите; да имаш красиво/мускулесто тяло (стегнато, спортно тяло, или добре развито, мускулесто тяло); за здраве; за да се чувстваш добре; за висока самооценка (самочувствие); за да те харесват момичетата; за да можеш да победиш във физически сблъсък (включва и желанието да бъдеш физически силен, и желанието да предизвикваш уважение/респект от страна на другите мъже); за (професионално) развитие в спорта. От тях, мотивите да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър), да не ти се подиграват другите, за здраве и за да се чувстваш добре са свързани както с поведението на хранене (спазване на специален хранителен режим или диета), така и с поведението на физическа активност (спорт, физически упражнения, фитнес). Мотивите за по-висока самооценка, за да те харесват момичетата, за да можеш да победиш във физически сблъсък и за (професионално) развитие в спорта са свързани с поведението спорт, фитнес, прекомерни физически тренировки, прием на хранителни добавки и анаболни стероиди. Мотивът да имаш красиво/мускулесто тяло е свързан с всички прилагани от младите мъже поведения: специален хранителен режим, спорт, упражнения, фитнес, прекомерни физически тренировки, прием на хранителни добавки и анаболни стероиди. Като цяло, откроява се тенденцията един мотив да има отношение към повече от едно свързано с външния вид поведение. Мотивът за по-висока самооценка е посочван най-често от гледната точка на наблюдател, а мотивите за да те харесват момичетата и за да можеш да победиш във физически сблъсък – единствено от гледната точка на наблюдател. Това може би до известна степен е свързано с факта, че тези мотиви се отнасят до твърде чувствителни за участниците-мъже теми и те не се чувстват комфортно да обсъждат личните си чувства и преживявания в тези сфери с непознат изследовател-жена.

В съответствие с актуалната тенденция за разпространението на свръхтеглото сред голяма част от населението, особено сред мъжете (*The GBD 2013 Obesity Collaboration, 2014*), 7 от 15-те участващи в изследването млади мъже (46.7%) са с наднормено тегло или затлъстяване. Резултатите показват, че този техен статус на телесното тегло оказва значимо влияние и върху техните свързани с външния вид поведения, и върху мотивацията за тези поведения. Така например мотивът да бъдеш с нормално тегло (по-слаб или по-едър) изцяло се отнася до лицата с различно от нормалното тегло, като младите мъже със свръхтегло желаят да бъдат по-слаби и да намалят теглото си, а младите мъже с поднормено тегло – да бъдат по-едри (тежки). Мотивът да не ти се подиграват другите води до поведения за промяна на тялото само при лицата със свръхтегло, като той функционира в детска и юношеска възраст. Мотивът за красиво/мускулесто тяло се отнася почти изцяло за младите мъже с нормално и поднормено тегло; младежите със свръхтегло са приоритетно ангажирани с желанието си за отслабване. Мотивите, свързани със здравето и с това да се чувстваш добре са сред най-универсалните – те са значими за участници с всички типове статуси на телесното тегло. Мотивите за по-висока самооценка, за да те харесват момичетата, за да можеш да победиш във физически сблъсък и за (професионално) развитие в спорта не се свързват експлицитно с определен статус на телесното тегло, но могат да бъдат отнесени най-вече към нормалното тегло и добре развитата мускулатура.

Всички изброени мотиви са идентифицирани в количествени и качествени изследвания с момчета и мъже като значими във връзка с поведението на спазване на диета/хранителен режим, спорт/физически упражнения и прием на анаболни стероиди. Мотивът, свързан с желанието да бъдеш по-слаб, е устано-

вен в изследвания на поведението на спазване на диета и физическа активност при момчета в юношеска възраст (Alexandrova-Karamanova, 2015; Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016) и в изследвания на поведението спорт и физическа активност при млади мъже (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Nurkkala et al., 2016). Качествено проучване със студенти формулира по сходен на участниците в настоящото изследване начин за заниманието с физически упражнения – защото младежите смятат/чувстват, че са дебели, и защото желаят да отслабнат (Brudzynski & Ebben, 2010). Намалването на телесните мазнини е мотив и при употребата на анаболни стероиди (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007). Причината за употребата на анаболни стероиди може да е и неудовлетвореността от твърде слабото тяло и желанието да бъдеш по-едър (Greenway & Price, 2018). Мотивът да не ти се подиграват другите е идентифициран в изследване с юноши (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016) и в изследване със студенти, които ретроспективно съобщават като причина за занимаване с физически упражнения това, че са били обиждани заради теглото си (Brudzynski & Ebben, 2010).

В настоящото изследване като водещ мотив се откроява желанието да имаш мускулесто тяло – или във варианта на умерено развита мускулатура (описвано като стегнато, спортно тяло), или във варианта на добре развито, мускулесто тяло. Повишаването на мускулната маса се откроява като мотив в изследвания, свързани със спорта и физическите упражнения (Brudzynski & Ebben, 2010; Nurkkala et al., 2016) и в изследвания, свързани с приема на анаболни стероиди (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Hanley Santos & Coomber, 2017; Wright, Grogan, & Hunter, 2000). Добрата физическа форма или умерената мускулатура се установяват като мотив във връзка с всички поведения, свързани с външния вид (Alexandrova-Karamanova, 2015; Brudzynski & Ebben, 2010; Hankey, Leslie, & Lean, 2002; Hanley Santos & Coomber, 2017; Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). Почти всички изследвания на мотивацията за ангажиране в поведения като диета/хранителен режим, спорт/физически упражнения и употреба на анаболни стероиди идентифицират като значим мотивът да изглеждам добре или подобряване на външния вид. Подобен мотив не е директно сравним с настоящото изследване, което е изначално насочено към проучване на мотивацията за определени поведения специално във връзка с външния вид, като подобряването на външния вид е прието априори като основна мотивация на посочените поведения. Добрият външен вид се обсъжда от изследваните лица най-вече във връзка с доминиращите социокултурни идеали за мъжко тяло – както с желанието им за по-слабо тяло, така и с желанието им за по-мускулесто тяло.

Установеният в настоящото изследване мотив да бъде здрав, за подобряване на здравето и избягване на заболявания, който споделят повечето участници, се разкрива и в множество проучвания на хранителния режим/диетата и спорта/физическите упражнения, като той обикновено е водещ или сред водещите мотиви (Alexandrova-Karamanova, 2015; Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016; Hankey, Leslie, & Lean, 2002; Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Nurkkala et al., 2016; O'Brien et al., 2007; Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). Мотивът да се чувстваш добре също е изключително често идентифициран във връзка с всички свързани с външния вид поведения (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016; Brudzynski & Ebben, 2010; Greenway & Price, 2018; Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; O'Brien et al., 2007), като понякога той се концептуализира като подобряване на субективното благополучие (Hankey, Leslie, & Lean, 2002; Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017). В този аспект може да бъде интерпретиран и мотивът за подобряване на настроението (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Nurkkala et al., 2016).

Мотивът за по-висока самооценка и в настоящото, и в други изследвания (описван понякога като увереност) се свързва най-често с желанието за много мускулесто тяло и употребата на анаболни стероиди (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Greenway & Price, 2018; Hanley Santos & Coomber, 2017; Wright, Grogan, & Hunter, 2000). Този мотив може да бъде свързан и с поведения, насочени към отслабване (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca, & Teixeira, 2017), и със спорт и физически упражнения (Brudzynski & Ebben, 2010). Мотивът за да те харесват момичетата, които се очертава като особено характерен за юношите и младите мъже, се явява значим по отношение на всички поведения, свързани с външния вид; понякога той се описва като желание за повишаване на сексапила, намиране на приятелка или привличане на сексуални партньори (Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016; Brudzynski & Ebben, 2010; Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Greenway & Price, 2018; Nurkkala et al., 2016; Sabinsky, Toft, Raben, & Holm, 2007).

Мотивът за да можеш да победиш във физически сблъсък не се идентифицира като такъв в нито едно друго известно ни проучване на мотивацията за свързани с външния вид поведения. Този мотив в нашето изследване обаче включва и желанието да бъдеш физически силен, и желанието да предизвикваш уважение/респект от страна на другите мъже – мотиви, установени и в други изследвания на поведенията спорт/физически упражнения и употреба на анаболни стероиди (Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Greenway & Price, 2018; Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Nurkkala et al., 2016). Идентифицираният в настоящото изследване мотив за (професионално) развитие в спорта си кореспондира с мотивите да бъде добър в спорта и заради участието ми в професионален или непрофесионален спорт/бодибилдинг/вдигане на тежести, които се откриват в други изследвания във връзка с всички поведения, свързани с външния вид (Alexandrova-Karamanova, 2015; Brown, Skelton, Perrin, & Skinner, 2016; Brudzynski & Ebben, 2010; Cohen, Collins, Darkes, & Gwartney, 2007; Nurkkala et al., 2016).

Знанието, че определени мотиви в по-голяма степен са свързани с вероятността за рискови поведения като прекомерна ангажираност с физически упражнения и употреба на анаболни стероиди, а оттам и с мускулна дисморфия, предпоставя повишено внимание към юношите и младите мъже, за които тези мотиви са водещи, и дава възможност за ранно идентифициране на потенциални проблеми. Наличието на множество разнообразни мотиви, свързани с добрия/привлекателен външен вид и поведенията за постигането му показват необходимостта от индивидуален подход при консултирането на юноши и млади мъже с потенциално рисково поведение, както и необходимостта от включването на водещите мотиви при формулирането на послания в програми и интервенции за промоция на позитивен образ за тялото и превенция на мускулната дисморфия и хранителните разстройства в тази група.

Бележки

i) Извадката в настоящото изследване е съобразена с контекста на качествените изследвания и на избраните подход и методи на анализ. Специално при феноменологичния подход рядко се изследва само един участник. Най-често извадката включва малък брой участници, което според авторите (Smith & Osborn, 2003; Smith, Flowers, & Larkin, 2009) на IPA (интерпретативен феноменологичен анализ – IPA) е предимство. Средният обем на извадката при качествени изследвания е 15 лица (Reid, Flowers, & Larkin, 2005).

Финансиране

Авторът не е получил финансиране, което да докладва.

Конфликт на интереси

Авторът декларира, че не съществува конфликт на интереси.

Благодарности

Авторът не е получил помощ/подкрепа, която да докладва.

Литература

- Alexandrova-Karamanova, A. (2015). Motivi za fizicheska aktivnost v svobodnoto vreme pri yunoshi [Motivation for leisure-time physical activity in adolescents]. *Lichnost. Motivaciya. Sport*, 20, 73-93.
- Alexandrova-Karamanova, A. (in press). Hranene, sport i anabolni steroidi: Svarzani s vanshnia vid povedenia pri mazhe vav vaznikvashta zrelost [Eating, sports, anabolic steroids: Appearance-related behaviours in male emerging adults]. *Bulgarsko spisanie po psihologiya*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC, USA: Author.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55, 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, C. L., Skelton, J. A., Perrin, E. M., & Skinner, A. C. (2016). Behaviors and motivations for weight loss in children and adolescents. *Obesity*, 24, 446-452. doi:10.1002/oby.21370
- Brudzynski, L., & Ebben, W. P. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3, 14-24.
- Cohen, J., Collins, R., Darkes, J., & Gwartney, D. (2007). A league of their own: Demographics, motivations and patterns of use of 1,955 male adult non-medical anabolic steroid users in the United States. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4, Article 12. doi:10.1186/1550-2783-4-12
- Field, A. E., Austin, S. B., Camargo, C. A., Jr., Taylor, C. B., Striegel-Moore, R. H., Loud, K. J., & Colditz, G. A. (2005). Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics*, 116(2), e214-e220. doi:10.1542/peds.2004-2022
- Greenway, C. W., & Price, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*, 6, 12-20. doi:10.1016/j.peh.2018.02.002
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Abingdon, United Kingdom: Routledge.

- Hankey, C. R., Leslie, W. S., & Lean, M. E. J. (2002). Why lose weight? Reasons for seeking weight loss by overweight but otherwise healthy men. *International Journal of Obesity*, 26, 880-882. doi:10.1038/sj.ijo.0801999
- Hanley Santos, G., & Coomber, R. (2017). The risk environment of anabolic-androgenic steroid users in the UK: Examining motivations, practices and accounts of use. *The International Journal on Drug Policy*, 40, 35-43. doi:10.1016/j.drugpo.2016.11.005
- Ingledeu, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323-338. doi:10.1016/S1469-0292(01)00029-2
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94. doi:10.3200/JACH.54.2.87-94
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685. doi:10.1016/S0022-3999(03)00129-6
- Nurkkala, M., Keränen, A., Koivumaa-Honkanen, H., Ikäheimo, T. M., Ahola, R., Pyky, R., . . . Korpelainen, R. (2016). Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: Cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*, 16, Article 483. doi:10.1186/s12889-016-3162-2
- O'Brien, K., Venn, B. J., Perry, T., Green, T. J., Aitken, W., Bradshaw, A., & Thomson, R. (2007). Reasons for wanting to lose weight: Different strokes for different folks. *Eating Behaviors*, 8, 132-135. doi:10.1016/j.eatbeh.2006.01.004
- Pope, H. G., Khalsa, J. H., & Bhasin, S. (2017). Body image disorders and abuse of anabolic-androgenic steroids among men. *Journal of the American Medical Association*, 317, 23-24. doi:10.1001/jama.2016.17441
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941-964. doi:10.1038/oby.2008.636
- Raevuori, A., Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Rose, R. J., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2006). Muscle dissatisfaction in young adult men. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2, Article 6. doi:10.1186/1745-0179-2-6
- Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2005). Exploring lived experience: An introduction to interpretative phenomenological analysis. *The Psychologist*, 18(1), 20-23.
- Sabinsky, M. S., Toft, U., Raben, A., & Holm, L. (2007). Overweight men's motivations and perceived barriers towards weight loss. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61, 526-531. doi:10.1038/sj.ejcn.1602537
- Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraca, R. V., & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18, 32-50. doi:10.1111/obr.12466
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory method and research*. London, United Kingdom: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London, United Kingdom: Sage.
- The GBD 2013 Obesity Collaboration. (2014). Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: A systematic analysis. *Lancet*, 384, 766-781.

van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *The Journal of Adolescent Health, 47*, 290-296. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.02.004

World Health Organization (WHO). (1995). *Physical status: The use and interpretation of anthropometry* (Report of a WHO Expert Committee; WHO Technical Report Series 854). Geneva, Switzerland: Author.

Wright, S., Grogan, S., & Hunter, G. (2000). Motivations for anabolic steroid use among bodybuilders. *Journal of Health Psychology, 5*, 566-571. doi:10.1177/135910530000500413

About the Author

Anna Alexandrova-Karamanova is a doctor of psychology, assistant professor in the Department of Psychology, Institute for Population and Human Studies - Bulgarian Academy of Sciences. She works in the field of health psychology (mental and physical health, well-being, healthy and risk health behaviours, body and appearance, occupational health, women's health), developmental psychology (children, adolescents and youth) and personality psychology (motivation, emotions, the big five factors, individual differences). Alexandrova-Karamanova is experienced in qualitative, quantitative and mixed methods research. She is the National Delegate for Bulgaria at the European Health Psychology Society.