

УДК 159.9.072.432

DOI 10.52928/2070-1640-2023-40-2-93-100

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ, ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛЕСНОМУ «Я» (НА ПРИМЕРЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ)

Е.А. СТРИЖОНОК

(Средняя школа № 4 г. Новополюцка)

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3969-4164>

канд. ист. наук, доц. С.В. АНДРИЕВСКАЯ

(Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой)

ORCID <https://orcid.org/0009-0001-9233-4029>

Анализируется взаимосвязь между иррациональными установками, гендерными стереотипами и отношением к телесному «Я» у старших подростков. Выявлена взаимосвязь между некоторыми показателями иррациональных установок и отношением к своему телу и здоровью у подростков. Установлено, что чем выше у подростков иррациональные установки катастрофизации, иррациональность мышления, долженствования в отношении других людей, тем ниже показатели ориентации на здоровье, физическую подготовку, положительную оценку своего здоровья и удовлетворенность частями своего тела. Подростки, имеющие высокие показатели фрустрационной толерантности, лучше оценивают свою физическую подготовку и здоровье; подростки, которые сильнее подвержены стереотипам о гендерных различиях в профессиональной деятельности, более ориентированы на свой внешний вид.

Ключевые слова: иррациональные установки, гендерные стереотипы, отношение к телесному «Я», подростковый возраст, подросток.

Введение. В подростковом возрасте продолжается формирование личности человека, его отношения к себе и окружающим. Этот возраст очень важен и в том плане, что происходят значительные физиологические и психологические изменения, которые могут оказать влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Именно в этом возрасте закладывается отношение человека к своему телу (своему телесному «Я»).

Актуальность исследования отношения подростков к своему телу, факторов, определяющих позицию к физическому «Я», обоснована тем, что на современном этапе все больше подростков под влиянием социальных факторов испытывают неприязнь к своему телу, имеют низкую самооценку, что приводит к серьезным проблемам в их жизни. Кроме того, негативное отношение подростка к своему физическому «Я» может быть вызвано обусловленными физиологией неравномерными изменениями тела. Тем более, что СМИ транслируют нереалистичные требования к внешности: чрезмерная худоба у женщин, мускулистость у мужчин.

Проблема физического образа «Я» изучалась многими психологами, рассматривалась с разных сторон психологическими школами. Наибольшее распространение на данный момент получил подход к образу тела как единству восприятия, оценок, представлений, связанных с внешними его проявлениями. Безусловно, восприятие своего тела личностью связано с иррациональными установками и стереотипами в обществе. Наиболее известным исследователем иррациональных установок является А. Эллис [1]. В русскоязычной психологической литературе есть работы, затрагивающие связь внутренних установок и стереотипов личности с представлениями о теле. Так, В.В. Горячев отмечает, что несоответствие в сознании подростка двух бинарных оценок образа тела – «для себя» и «для окружающих» – является важным фактором психологических проблем в подростковом возрасте [2]. В.Н. Куницына полагает, что внутренние установки и отношение к физическому образу тела тесно связаны [3]. Л.В. Гурьева указывает на такие негативные особенности современных старших подростков, как несформированность целостной идентичности, низкую дифференциацию образа тела, в частых случаях негативный «образ Я», неадекватную самооценку [4]. Есть и другие публикации, рассматривающие иррациональные установки у молодых людей [5] и их связь с телесными проявлениями [6], однако, они не раскрывают в полной мере сущность проблемы, что представляет поле для дальнейшего исследования.

Формирование негативного отношения подростков к гендерным стереотипам, развитие рационального мышления может помочь сформировать у подрастающего поколения позитивное отношение к собственному телу, трансформировать ориентацию на внешность в ориентацию на здоровье при оценке собственного тела.

Организация и методы исследования. В качестве теоретических и методологических оснований данной работы используются: иррациональные установки как убеждения, противоречащие объективным условиям реальности, приводящие к дезадаптации личности; гендерные стереотипы личности как распространенные в обществе представления и предубеждения об особенностях и поведении представителей разных полов; отношение к телесному «Я» как образ тела, состояние здоровья, переживание мнимых и реальных физических дефектов тела.

Нами была выдвинута следующая *гипотеза*: существуют значимые взаимосвязи иррациональных установок личности, гендерных стереотипов и отношения к телесному «Я» у старших подростков.

Цель исследования: изучение взаимосвязи иррациональных установок, гендерных стереотипов личности и отношения к телесному «Я» у старших подростков.

Объект исследования: иррациональные установки, гендерные стереотипы, отношение к телесному «Я» личности.

Предмет исследования: взаимосвязь иррациональных установок, гендерных стереотипов личности и отношения к телесному «Я» у старших подростков.

В исследовании нами использованы следующие психологические методики:

– мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) Томаса Ф. Кэша в адаптации Л.Т. Баранской, А.Е. Ткаченко и С.С. Татауровой [7];

– методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса [1];

– авторский опросник выраженности гендерных стереотипов личности.

Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 4 г. Новополоцка» в рамках магистерской диссертации Е.А. Стрижонок. Выборка составила 106 подростков от 14 до 17 лет – 56 юношей и 50 девушек, учащимися 9–11 классов. Важно отметить, что учащиеся 10 и 11 классов занимаются в спортивных секциях, имеют высокие достижения в спорте, что могло повысить уровень их ориентированности на физическую форму.

Для обработки данных были использованы критерий ранговой корреляции Спирмена (для изучения взаимосвязей иррациональных установок, гендерных стереотипов личности и отношения к телесному «Я»), факторный анализ (для определения структуры взаимосвязей между переменными).

Нами была проанализирована взаимосвязь иррациональных установок личности и отношения к телесному «Я» у старших подростков. Были рассмотрены такие иррациональные установки, как катастрофизация, должествование в отношении себя, должествование в отношении других, а также такие категории, как самооценка, рациональность мышления и фрустрационная толерантность. Отношение к собственному телу представлено следующими шкалами: оценка внешнего вида, физической подготовки, здоровья, ориентация на внешний вид, физическую подготовку, здоровье, озабоченность избыточным весом, самооценка веса, удовлетворенность частями тела.

Результаты исследования. На первом этапе исследования нами были проанализированы взаимосвязи между переменной иррациональной установки «Катастрофизация» и переменной отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Взаимосвязи между переменной «Катастрофизация» и переменной «Отношение к телесному «Я»» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Катастрофизация / Оценка внешнего вида	0,10	0,29
Катастрофизация / Оценка физической подготовки	0,08	0,38
Катастрофизация / Оценка здоровья	0,03	0,74
Катастрофизация / Ориентация на внешний вид	0,16	0,09
Катастрофизация / Ориентация на физическую подготовку	0,20	0,03
Катастрофизация / Ориентация на здоровье	0,22	0,01
Катастрофизация / Озабоченность избыточным весом	-0,50	0,00
Катастрофизация / Самооценка веса	-0,28	0,00
Катастрофизация / Удовлетворенность частями тела	0,14	0,14

Согласно таблице 1, выявлены значимые корреляционные связи ($p \leq 0,05$) между следующими переменными:

– «Катастрофизация» и «Ориентация на физическую подготовку» – уровень значимости $p = 0,03$ ($p \leq 0,05$). Шкала катастрофизации является обратной, т.е. высокое значение по шкале указывает на низкий уровень выраженности катастрофизации, поэтому можно сделать вывод об обратной связи: чем более выражена установка катастрофизации, тем меньше подросток ориентирован на физическую подготовку;

– «Катастрофизация» и «Ориентация на здоровье» – уровень значимости $p = 0,01$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = 0,22$, можно говорить об обратной взаимосвязи: чем выше катастрофизация, тем ниже ориентация на здоровье у старших подростков;

– «Катастрофизация» и «Озабоченность избыточным весом» – уровень значимости $p \leq 0,05$ ($p = 0,00$). Коэффициент корреляции $r = -0,50$, что указывает на прямую взаимосвязь: чем выше выраженность катастрофизации, тем выше озабоченность подростка избыточным весом;

– «Катастрофизация» и «Самооценка веса» – уровень значимости $p \leq 0,05$ ($p = 0,00$). Коэффициент корреляции $r = -0,28$, что указывает на прямую взаимосвязь: чем выше выраженность катастрофизации, тем выше оценка собственного веса.

Таким образом, катастрофизация вызывает неадекватное представление о собственном весе, озабоченность его избыточностью, подросток скорее ориентирован на изменение внешности, чем улучшение здоровья, физической подготовки. Это может объясняться тем, что люди, преувеличивая негативные события

собственной жизни, также склонны замечать в своей внешности большее количество недостатков. А контроль над употреблением пищи используют как замещение чувств и эмоций, с которыми они не могут справиться здоровым образом [8].

Затем нами были проанализированы взаимосвязи между переменной иррациональной установки «Должестование в отношении себя» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Взаимосвязи между переменной «Должестование в отношении себя» и переменной «Отношение к телесному “Я”» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Должестование в отношении себя / Оценка внешнего вида	-0,09	0,32
Должестование в отношении себя / Оценка физической подготовки	-0,14	0,14
Должестование в отношении себя / Оценка здоровья	0,24	0,01
Должестование в отношении себя / Ориентация на внешний вид	0,07	0,42
Должестование в отношении себя / Ориентация на физическую подготовку	0,07	0,41
Должестование в отношении себя / Ориентация на здоровье	-0,02	0,80
Должестование в отношении себя / Озабоченность избыточным весом	0,04	0,64
Должестование в отношении себя / Самооценка веса	0,07	0,46
Должестование в отношении себя / Удовлетворенность частями тела	0,25	0,00

Из таблицы 2 видно, что выявлены значимые корреляционные связи ($p \leq 0,05$) между следующими переменными:

– «Должестование в отношении себя» и «Оценка здоровья» – уровень значимости $p = 0,03$ ($p \leq 0,05$). Шкала должествования в отношении себя является обратной, т.е. высокое значение по шкале указывает на низкий уровень выраженности должествования, значит, коэффициент корреляции $r = 0,24$ говорит об обратной связи: чем более выражена установка должествования в отношении себя, тем ниже подросток оценивает свое состояние здоровья.

Это может быть связано с тем, что при завышенных требованиях к себе у человека возникает невротический конфликт – несоответствие возможностей индивида и его стремлений, что в свою очередь может вызывать постоянный стресс, ведущий к психосоматическим заболеваниям, ухудшению здоровья.

– «Должестование в отношении себя» и «Удовлетворенность частями тела» – уровень значимости $p \leq 0,05$ ($p = 0,00$). Коэффициент корреляции $r = 0,25$, что указывает на обратную взаимосвязь переменных: чем выше выраженность «Должествования в отношении себя», тем ниже удовлетворенность частями собственного тела. Это может объясняться тем, что завышенные требования к себе могут приводить к недостижимым представлениям об «Я-идеальном», нереалистичным стандартам красоты.

Далее нами были проанализированы взаимосвязи между переменной иррациональной установки «Должестование в отношении других» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Взаимосвязи между переменной «Должестование в отношении других» и переменной «Отношение к телесному “Я”» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Должестование в отношении других / Оценка внешнего вида	-0,07	0,45
Должестование в отношении других / Оценка физической подготовки	-0,06	0,50
Должестование в отношении других / Оценка здоровья	-0,16	0,08
Должестование в отношении других / Ориентация на внешний вид	0,05	0,57
Должестование в отношении других / Ориентация на физическую подготовку	-0,03	0,72
Должестование в отношении других / Ориентация на здоровье	-0,01	0,85
Должестование в отношении других / Озабоченность избыточным весом	0,18	0,05
Должестование в отношении других / Самооценка веса	0,11	0,25
Должестование в отношении других / Удовлетворенность частями тела	0,16	0,09

Значимых взаимосвязей между иррациональной установкой «Должестование в отношении других» и переменными отношения к телесному «Я» не выявлено ($p \geq 0,05$) (см. таблицу 3). Это может объясняться тем, что при высоких значениях данной иррациональной установки человек склонен скорее иметь завышенные требования по отношению к другим, их внешнему виду, поведению, нежели к себе.

Затем нами были проанализированы взаимосвязи между переменной «Самооценка и рациональность мышления» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Взаимосвязи между переменной «Самооценка и рациональность мышления» и переменной «Отношение к телесному “Я”» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Самооценка и рациональность мышления / Оценка внешнего вида	-0,01	0,84
Самооценка и рациональность мышления	0,07	0,47
Самооценка и рациональность мышления / Оценка здоровья	-0,15	0,10
Самооценка и рациональность мышления / Ориентация на внешний вид	-0,14	0,14
Самооценка и рациональность мышления / Ориентация на физическую подготовку	0,00	0,99
Самооценка и рациональность мышления / Ориентация на здоровье	-0,27	0,00
Самооценка и рациональность мышления / Озабоченность избыточным весом	0,12	0,21
Самооценка и рациональность мышления / Самооценка веса	0,22	0,01
Самооценка и рациональность мышления / Удовлетворенность частями тела	-0,08	0,40

Из таблицы 4 можно сделать вывод о значимых корреляционных связях между следующими переменными:

– «Самооценка и рациональность мышления» и «Ориентация на здоровье» – уровень значимости $p = 0,00$ ($p \leq 0,05$). Поскольку шкала самооценки и рациональности мышления является обратной, т.е. высокое значение по шкале указывает на низкий уровень выраженности по шкале, то коэффициент корреляции $r = -0,27$ говорит о прямой взаимосвязи: чем более выражены адекватность самооценки и рациональность мышления, тем более подросток ориентирован на собственное здоровье, нежели внешний вид;

– «Самооценка и рациональность мышления» и «Самооценка веса» – уровень значимости $p = 0,01$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = 0,22$ указывает на обратную взаимосвязь переменных: чем более выражены адекватность самооценки и рациональность мышления, тем ниже самооценка подростком собственного веса.

Таким образом, подростки с высоким уровнем рациональности мышления, а также здоровой самооценкой не склонны преувеличивать свой вес, ориентированы больше на здоровье, нежели внешний вид, что может также сказываться на их пищевых привычках. Похожие данные получили российские исследователи: Ю.И. Мухина [8], И.Г. Малкина-Пых [9], которые выявили связи между отношением к своему телу, ограничениями в приеме пищи и самооценкой личности.

Далее нами были проанализированы взаимосвязи между переменной «Фрустрационная толерантность» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Взаимосвязи между переменной «Фрустрационная толерантность» и переменной «Отношение к телесному “Я”» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Фрустрационная толерантность / Оценка внешнего вида	-0,12	0,21
Фрустрационная толерантность / Оценка физической подготовки	-0,20	0,03
Фрустрационная толерантность / Оценка здоровья	-0,21	0,03
Фрустрационная толерантность / Ориентация на внешний вид	-0,15	0,11
Фрустрационная толерантность / Ориентация на физическую подготовку	-0,16	0,09
Фрустрационная толерантность / Ориентация на здоровье	-0,27	0,00
Фрустрационная толерантность / Озабоченность избыточным весом	-0,02	0,80
Фрустрационная толерантность / Самооценка веса	0,06	0,48
Фрустрационная толерантность / Удовлетворенность частями тела	-0,16	0,09

Выявлены значимые корреляционные связи между следующими переменными (см. таблицу 5):

– «Фрустрационная толерантность» и «Оценка физической подготовки» – уровень значимости $p = 0,03$ ($p \leq 0,05$). Шкала фрустрационной толерантности является обратной, т.е. высокое значение по шкале указывает на низкий уровень выраженности по толерантности к фрустрациям, значит, коэффициент корреляции $r = -0,20$ говорит о прямой взаимосвязи: чем более выражена фрустрационная толерантность, тем выше подросток оценивает свою физическую подготовку;

– «Фрустрационная толерантность» и «Оценка здоровья» – уровень значимости $p = 0,03$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,21$ указывает на прямую взаимосвязь переменных: чем более выражена фрустрационная толерантность, тем выше подросток оценивает свое состояние здоровья;

– «Фрустрационная толерантность» и «Ориентация на здоровье» – уровень значимости $p = 0,00$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,27$ свидетельствует о прямой взаимосвязи переменных: чем более выражена фрустрационная толерантность, тем более старший подросток ориентирован на здоровье, чем внешний вид.

Значительная часть изучаемых подростков занимается в спортивных секциях, поэтому «Фрустрационная толерантность», т.е. способность выдержать без ущерба для психики какие-либо негативные происшествия

позволяет им не сдаваться после неудач в спорте, тем самым, за счет спортивных тренировок, у подростков более высокие показатели физической подготовки, состояния здоровья, ориентированность на собственное здоровье, что подтверждено и в других исследованиях.

Таким образом, были выявлены значимые взаимосвязи между наличием иррациональных установок у старших подростков и отношением к телесному «Я». Подростки с иррациональными установками чаще более критично относятся к собственному телу, не удовлетворены им, больше ориентированы на внешний вид, чем на собственное здоровье. Юноши и девушки, напротив, имеющие высокие значения фрустрационной толерантности и рациональности установок, в большей степени ориентированы на здоровье, физическую подготовку, удовлетворены своим весом, имеют позитивный образ собственного тела. Как следствие, гипотеза исследования подтвердилась.

На втором этапе исследования нами были проанализированы взаимосвязи между переменной «Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6. – Взаимосвязи между переменной «Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Оценка внешнего вида	0,10	0,27
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Оценка физической подготовки	0,07	0,42
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Оценка здоровья	-0,40	0,00
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Ориентация на внешний вид	0,05	0,59
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Ориентация на физическую подготовку	-0,08	0,3
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Ориентация на здоровье	-0,21	0,02
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Озабоченность избыточным весом	-0,11	0,23
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Самооценка веса	-0,07	0,45
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом / Удовлетворенность частями тела	-0,00	0,93

По данным таблицы 6 можно сделать вывод о значимых корреляционных связях между следующими переменными:

– «Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом» и «Оценка здоровья» – уровень значимости $p = 0,00$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,40$ говорит об обратной взаимосвязи. Следовательно, чем более выражены гендерные стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей, тем ниже подросток оценивает состояние своего здоровья;

– «Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом» и «Ориентация на здоровье» – уровень значимости $p = 0,02$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,21$, значит, существует обратная взаимосвязь: чем более выражены гендерные стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей, тем ниже ориентация на здоровье у старших подростков.

Это может объясняться тем, что подростки, использующие в повседневной жизни стереотипы, связанные с закреплением семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом, оценивают себя и окружающих с позиции мужественности и женственности. Другими словами, при оценке себя и других большее значение уделяют внешним характеристикам: физической форме, стройности, чем здоровью.

Далее нами были проанализированы взаимосвязи между переменной «Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 7.

Согласно таблице 7, существуют значимые взаимосвязи между следующими переменными: «Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности» и «Ориентация на внешний вид» – уровень значимости $p = 0,00$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = 0,26$ говорит о прямой взаимосвязи: чем более выражены стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности, тем более подросток ориентирован на внешний вид, а не на здоровье. Это может объясняться тем,

что подростки, разделяющие профессии на мужские и женские, могут требовать также от себя и окружающих соответствия стереотипам маскулинности-феминности во внешнем виде.

Таблица 7. – Взаимосвязи между переменной «Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Оценка внешнего вида	-0,02	0,82
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Оценка физической подготовки	0,12	0,18
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Оценка здоровья	-0,11	0,23
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Ориентация на внешний вид	0,26	0,00
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Ориентация на физическую подготовку	0,09	0,30
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Ориентация на здоровье	-0,02	0,82
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Озабоченность избыточным весом	-0,00	0,97
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Самооценка веса	-0,12	0,18
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности / Удовлетворенность частями тела	0,02	0,80

Затем нами были проанализированы взаимосвязи между переменной «Стереотипы маскулинности-феминности» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8. – Взаимосвязи между переменной «Стереотипы маскулинности-феминности» и переменными отношения к телесному «Я» у старших подростков

Переменные	Коэффициент корреляции (r)	Уровень статистической значимости (p)
Стереотипы маскулинности-феминности / Оценка внешнего вида	-0,19	0,04
Стереотипы маскулинности-феминности / Оценка физической подготовки	0,10	0,30
Стереотипы маскулинности-феминности / Оценка здоровья	-0,14	0,13
Стереотипы маскулинности-феминности / Ориентация на внешний вид	0,01	0,86
Стереотипы маскулинности-феминности / Ориентация на физическую подготовку	0,10	0,30
Стереотипы маскулинности-феминности / Ориентация на здоровье	-0,02	0,77
Стереотипы маскулинности-феминности / Озабоченность избыточным весом	0,12	0,21
Стереотипы маскулинности-феминности / Самооценка веса	-0,00	0,95
Стереотипы маскулинности-феминности / Удовлетворенность частями тела	-0,42	0,00

Из таблицы 8 можно сделать вывод о значимых корреляционных связях между следующими переменными:

– «Стереотипы маскулинности-феминности» и «Оценка внешнего вида» – уровень значимости $p = 0,04$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,19$ говорит об обратной взаимосвязи: чем более выражены стереотипы маскулинности-феминности, тем хуже подросток оценивает свой внешний вид;

– «Стереотипы маскулинности-феминности» и «Удовлетворенность частями тела» – уровень значимости $p = 0,00$ ($p \leq 0,05$). Коэффициент корреляции $r = -0,42$, значит, чем более выражены стереотипы маскулинности-феминности, тем ниже удовлетворенность подростка частями собственного тела.

Это может быть связано с тем, что средства массовой информации зачастую транслируют нереалистичные стандарты красоты, пропитанные гендерными стереотипами, касающимися внешнего вида девушек и юношей. Невозможность соответствовать данным стандартам может приводить к неудовлетворенности собственным телом.

Таким образом, были выявлены значимые взаимосвязи между наличием гендерных стереотипов у старших подростков и отношением к телесному «Я».

Юноши и девушки, подверженные гендерным стереотипам, имеют низкую удовлетворенность собственным телом, больше ориентированы на свой внешний вид, чем на здоровье.

На следующем этапе исследования на выборке был проведен факторный анализ взаимосвязи переменных иррациональных установок личности, гендерных стереотипов, отношения к телесному «Я».

Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9. – Основные факторы и их нагрузки после вращения по методу варимакс у подростков между компонентами иррациональных установок личности, гендерных стереотипов, отношения к телесному «Я»

Фактор	% объяснимой дисперсии	Весовая нагрузка	Название переменной
Фактор 1	0,16	0,72	Оценка здоровья
		0,71	Ориентация на физическую форму
		0,75	Ориентация на здоровье
Фактор 2	0,12	0,81	Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности
		0,73	Стереотипы маскулинности-фемининности
Фактор 3	0,12	0,85	Озабоченность избыточным весом
		0,74	Самооценка веса

Фактор 1 (см. таблицу 9) является фактором взаимосвязи ориентации подростка на здоровье, физическую форму и оценки здоровья. Он описывается со значительной положительной оценкой нагрузки «Оценка здоровья» и положительных оценок нагрузок «Ориентация на здоровье» и «Ориентация на физическую форму».

Исходя из полученных результатов, индивиды с выраженной ориентацией на здоровье и физическую форму высоко оценивают состояние своего здоровья. Подростки, ориентированные не на внешние показатели собственного тела, а на здоровье и физическую подготовку, не будут добиваться излишней худобы, а больше внимания уделят спорту и правильному питанию, тем самым улучшая показатели собственного здоровья.

Фактор 2 (см. таблицу 9) является фактором взаимосвязи стереотипов маскулинности-фемининности и стереотипов, связанных с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности. Он описывается со значительной положительной оценкой нагрузки «Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности» и положительной оценкой нагрузки «Стереотипы маскулинности-фемининности».

Из полученных результатов исследования можно сделать вывод о том, что подростки, приписывающие мужчинам и женщинам определенные психологические качества и свойства личности, имеют устойчивые стереотипы о жестком разделении различных видов трудовой деятельности и профессий на «мужские» и «женские». Кроме того, подростки могут считать, что определенные физические качества могут оказывать влияние на успешность в той или иной профессии. Такие подростки, как правило, считают, что есть профессии «только для женщин» или «только для мужчин», эти суждения могут оказывать влияние на их собственный будущий профессиональный выбор, что является также интересной темой для возможного будущего исследования. Таким образом, гендерная стереотипизация личности проявляется в различных аспектах жизни человека.

Фактор 3 (см. таблицу 9) является фактором взаимосвязи озабоченности подростка излишним весом и самооценкой веса. Он описывается со значительной положительной оценкой нагрузки «Озабоченность избыточным весом» и положительной оценкой нагрузки «Самооценка веса». Исходя из полученных результатов исследования, подросткам с выраженной озабоченностью избыточным весом свойственно завышать показатели собственного веса. Так, подросткам, которые озабочены своим весом, может казаться, что они «излишне толстые».

Исходя из выявленной проблемы, нами была разработана тренинговая программа для развития положительного отношения подростков к собственному телу, негативного отношения к гендерным стереотипам и развития рациональности мышления.

Заключение. В ходе исследования были изучены взаимосвязи иррациональных установок, гендерных стереотипов и отношение к телесному «Я» у старших подростков. В результате проведенного исследования были выявлены значимые взаимосвязи ($p < 0,05$) между следующими переменными:

- обратная взаимосвязь между переменными «Катастрофизация» и «Ориентация на физическую подготовку», «Ориентация на здоровье»;
- прямая взаимосвязь между переменными «Озабоченность избыточным весом» и «Самооценка веса»;
- обратная взаимосвязь между переменными «Должестование в отношении себя» и «Оценка здоровья», «Удовлетворенность частями тела»;
- обратная взаимосвязь между переменными «Самооценка и рациональность мышления» и «Ориентация на здоровье», «Самооценка веса»;
- обратная взаимосвязь между переменными «Фрустрационная толерантность» и «Оценка физической подготовки»;

- прямая взаимосвязь между переменными «Фрустрационная толерантность» и «Оценка здоровья», «Ориентация на здоровье»;
 - прямая взаимосвязь между переменными «Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности» и «Ориентация на внешний вид».
- У подростков было выявлено три фактора, влияющие на отношение к своему телесному «Я»:
- взаимосвязь ориентации на здоровье, физическую форму и оценки здоровья;
 - взаимосвязь разновидностей гендерных стереотипов личности (стереотипы маскулинности-фемининности и стереотипы, связанные с гендерными различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности);
 - взаимосвязь озабоченности подростка излишним весом и самооценкой веса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / под ред. В.А. Чулкова; пер. с англ. Р. Балыбердина, М. Даниленко, И. Фирсовой. – СПб.: Сова, 2002. – 272 с.
2. Горячев В.В. Физический образ «Я» как элемент телесного сознания школьников // Человек. Спорт. Медицина. – 2013. – № 3. – С. 11–13.
3. Куницына В.Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков // Вопросы психологии. – 1968. – № 1. – С. 9–99.
4. Гурьева Л.В., Белозерова Л.А., Семенова И.А. К проблеме исследования образа тела у современных подростков // Russian Journal of Education and Psychology. – 2016. – № 3-2(59). – С. 59–60.
5. Андриевская С.В., Козлова Я.А. Иррациональные установки и индекс жизненной удовлетворенности у студентов // Вестн. Псков. гос. ун-та. Сер. Психол.-пед. науки. – 2019. – № 9. – С. 46–56.
6. Андриевская С.В., Карницкая А.И. Пищевое поведение и иррациональные установки молодежи // Вестн. Псков. гос. ун-та. Сер. Психол.-пед. науки. – 2021. – № 6. – С. 25–29.
7. Баранская Л.Т., Ткаченко А.Е., Татаурова С.С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. – 2008. – № 3(51). – С. 63–69.
8. Мухина Ю.И. Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом // Гуманизация образования. – 2018. – № 4. – С. 90–96.
9. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.

Поступила 03.08.2023

**IRRATIONAL ATTITUDES, GENDER STEREOTYPES OF PERSONALITY
AND ATTITUDE TO BODY "I"
(ON THE EXAMPLE OF OLDER ADOLESCENTS)**

E. STRIZHONOK

(Secondary school № 4 of Novopolotsk)

S. ANDRIEVSKAYA

(Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk)

The article analyzes the relationship between irrational attitudes, gender stereotypes and attitudes towards the bodily "I" in older adolescents. The study revealed the relationship between some indicators of irrational attitudes and attitudes towards their body and health in adolescents. It has been established that the higher the irrational attitudes of catastrophization, irrationality of thinking, obligations towards other people in adolescents, the lower the indicators of health orientation, physical education orientation, positive assessment of one's health and satisfaction with parts of one's body. Adolescents with a high level of tolerance for frustration better assess their physical fitness and health, and those adolescents who are more susceptible to stereotypes about gender differences in professional activities are more focused on their appearance.

Keywords: *irrational attitudes, gender stereotypes, attitude towards the bodily "I", adolescence, teenager.*