

УДК 159.9.075

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИНГА ПО РАЗВИТИЮ  
ГАРМОНИЧНОГО ОБРАЗА ТЕЛЕСНОГО «Я» У ПОДРОСТКОВ****Е. А. СТРИЖОНОК***(Представлено: канд. ист. наук, доц. С. В. АНДРИЕВСКАЯ)*

*В статье поднимается вопрос о необходимости развития гармоничного образа телесного «Я» в старшем подростковом возрасте. Описана разработанная тренинговая программа по развитию гармоничного образа телесного «Я» у старших подростков. В результате эмпирического исследования была изучена эффективность программы, для этого был проведен психологический эксперимент на учащихся государственного учреждения образования «Средняя школа №4 г. Новополоцка».*

Подростковый возраст, как отмечают И.С. Кон, С. Фишер, М.О. Мдивани, характеризуется периодом изменения образа тела. Выделяются три области изменений в подростковом возрасте, связанных с формированием образа тела: развитие и трансформация структуры тела; развитие и трансформация Я-концепции; развитие и трансформация гендерной идентичности. Данные три направления взаимосвязаны и оказывают значительное влияние друг на друга.

В пубертатный период происходит изучение своего тела, его функциональных и внешних особенностей. Изучение образа тела отличается по возрастным и половым характеристикам. Так, девушки больше знают о своем теле, нежели юноши, это связано с социальными и биологическими характеристиками [1]. В.Н. Куницина говорит о том, что в пубертатном периоде внешний вид и отношение подростка к нему взаимосвязана с такими личностными характеристиками, как жизнерадостность, замкнутость, индивидуализм [3].

Отношение к собственному телу является одним из важнейших аспектов психического здоровья подростков. Формирование личностной идентичности, включающей образ тела и половую идентификацию, является важной задачей старшего подросткового возраста. При этом труды, посвященные изучению пубертатного периода, показывают, что по сравнению с подростками тридцать лет назад, у современных молодых людей по-другому протекает подростковый кризис (менее выражено, а иногда и вовсе без проявлений подросткового кризиса) [4].

Целью нашего исследования было развитие гармоничного образа телесного «Я» у старших подростков.

Нами была выдвинута гипотеза об эффективности использования тренингов, направленных на развитие гармоничного образа тела «Я» у старших подростков.

Взаимосвязь таких иррациональных установок, как катастрофизация и должествование в отношении себя с пищевым поведением молодежи были доказаны в исследовании С.В. Андриевской, А.И. Карницкой [2].

Исследование Масахито Томотакэ установок японских студенток также показало, что иррациональные установки негативно влияют на отношение к собственному телу, влекут за собой проблемы питания. Автор предполагает, что коррекция иррациональных установок может стать эффективным методом в профилактике и лечении расстройств пищевого поведения [6]. Согласно результатам нашего исследования, имеются значимые взаимосвязи между иррациональными установками, гендерными стереотипами личности и отношением к телесному «Я».

Гендерные стереотипы, транслируемые в СМИ, негативно влияют на образ тела у подрастающего поколения. Тела, представленные в СМИ, в подавляющем большинстве очень худые и подтянутые, с акцентом на экстремальную худобу для женщин и гипермускулистость для мужчин. Эти тела представляют собой очень малую часть диапазона внешности, форм и размеров, встречающихся среди населения в целом. Формирование идеалов внешности через представление узкого диапазона типов тела как желательных начинается с раннего возраста, с присутствия худых и мускулистых персонажей в СМИ, предназначенных для детей и подростков [5].

Это позволяет использовать тренинговые занятия по развитию рационального мышления, формированию негативного отношения к гендерным стереотипам для развития формирования положительного отношения к телесному «Я» у подростков.

Для проверки эффективности тренинговой программы нами был проведен психологический эксперимент. Выборка составила 106 подростков от 14 до 17 лет - 56 юношей и 50 девушек. Испытуемые являются учащимися 9-11 классов государственного учреждения образования «Средняя школа №4 г. Новополоцка».

Контрольной группой формирующегося психологического эксперимента стали учащиеся 9 «А» класса, экспериментальной - ученики 9 «Б» класса. 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. Экспериментальная группа составила 23 подростка, контрольная – 25.

Нами были проанализированы различия двух выборок в степени выраженности у респондентов иррациональных установок и гендерных стереотипов до проведения тренинга. Сравнительный анализ выборок представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительный анализ респондентов в зависимости от степени выраженности иррациональных установок, рациональности мышления при первом тестировании

Переменная	U-критерий	Уровень значимости (p)
«Катастрофизация»	291,50	0,69
«Должествование в отношении себя»	303,50	0,87
«Должествование в отношении себя»	267,50	0,39
«Рациональность мышления»	301,50	0,83
«Фрустрационная толерантность»	238,50	0,15
«Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом»	299,50	0,80
«Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности»	284,00	0,59
«Стереотипы маскулинности-феминности»	225,00	0,09

Из таблицы 1 видно, что уровень значимости по U-критерию Манна-Уитни  $p > 0,05$ , можно сделать вывод об отсутствии значимых различий в выраженности иррациональных установок рациональности мышления между респондентами контрольной и экспериментальной групп до проведения тренинговых занятий.

Таким образом, значимых различий в степени выраженности иррациональных установок, гендерных стереотипов, в отношении к телесному «Я» между двумя выборками выявлено не было – уровень значимости  $p > 0,05$ , что позволило нам проводить психологический эксперимент для проверки эффективности тренинговой программы.

Для выявления эффективности тренинговой программы нами были проанализированы различия в выраженности катастрофизации в экспериментальной группе до и после проведения тренинговых занятий. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Различия по степени выраженности показателей в экспериментальной группе до и после проведения тренинга

Переменная	t-критерий Вилкоксона	Уровень значимости (p)
1	2	3
Катастрофизация «до тренинга»/ «после тренинга»	12,00	0,73
Должествование в отношении себя «до тренинга»/ «после тренинга»	10,50	0,02
Должествование в отношении других «до тренинга»/ «после тренинга»	18,00	0,18
Рациональность мышления «до тренинга»/ «после тренинга»	0,00	0,00
Фрустрационная толерантность «до тренинга»/ «после тренинга»	28,00	0,21
Стереотипы закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом «до тренинга»/ «после тренинга»	3,00	0,01
Стереотипы, связанные с различиями в содержании труда и видах профессиональной деятельности. «до тренинга»/ «после тренинга»	12,00	0,21
Оценка собственного внешнего вида «до тренинга»/ «после тренинга»	65,00	0,22
Оценка собственной физической формы «до тренинга»/ «после тренинга»	26,50	0,06
Оценка собственного здоровья «до тренинга»/ «после тренинга»	20,50	0,14

Окончание таблицы 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Ориентация на внешний вид «до тренинга»/ «после тренинга»	2,00	0,01
Ориентация на физическую форму «до тренинга»/ «после тренинга»	19,50	0,12
Ориентация на здоровье «до тренинга»/ «после тренинга»	19,50	0,12
Озабоченность избыточным весом «до тренинга»/ «после тренинга»	5,50	0,58
Самооценка веса «до тренинга»/ «после тренинга»	3,00	0,11
Удовлетворенность частями тела «до тренинга»/ «после тренинга»	0,00	0,00

Из таблицы 2 видно, что имеются значимые различия в степени выраженности должествования в отношении себя до и после проведения тренинговой программы - уровень значимости  $p = 0,02$ . Имеются значимые различия в степени рациональности мышления подростков до и после проведения тренинговой программы –  $p = 0,00$ . Имеются значимые различия в ориентации на внешний вид при оценке себя подростками до и после проведения тренинговой программы -  $p = 0,01$ . Имеются значимые различия в удовлетворенности частями своего тела до и после проведения тренинговой программы -  $p = 0,00$ .

Таким образом, гипотеза исследования об эффективности использования тренингов, направленных на развитие гармоничного образа тела «Я» у старших подростков подтвердилась частично. Отношение к собственному телу является одним из важнейших аспектов психического здоровья подростков. С помощью тренинга возможно способствовать формированию положительного отношения к своему телу у подростков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Авдюнина, Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте / Н.А. Авдюнина. - Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. №2. – С. 77 – 85.
2. Андриевская, С. В. Пищевое поведение и иррациональные установки молодежи / С. В. Андриевская, А.И. Карницкая // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2021. – № 6. – С. 25 – 29.
3. Куницына, В.Н. К вопросу формирования образа своего тела у подростков / В.Н. Кунцина // Вопросы психологии. – М., 1968. – № 1. – С. 90 – 99.
4. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности в 2-х тт. / Д.И. Фельдштейн. – М.: МОДЭК, 2005. – 243 с.
5. Rodgers, R.F Media and body image in children and adolescents / R.F. Rodgers // Department of Applied Psychology. – Oslo: Northeastern University United States, 2020. – P. 838 – 845.
6. Tomotake, M. Traits of irrational beliefs related to eating problems in Japanese college women // M. Tomotake. – Tokyo (Japan): School of Human Life Sciences, Tokushima Bunri University, 2002. – 280 p.