

Екатерина Андреевна Волгуснова  
г. Шадринск

### Исследование коррекции восприятия образа тела у подростков

В статье акцентируется внимание на проблеме восприятия образа тела. Актуальность темы связана с половым созреванием и проблемой нарушения принятия и восприятия себя, своего образа тела. Целью исследования является поиск путей коррекции когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов восприятия образа тела у подростков. В качестве психодиагностических методик выступили шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом О.А. Скугаревского; методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунская, Е.В. Белугина; опросник образа собственного тела О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи; методика «Рисунок человека» К. Маховер, Ф. Гудинаф. В работе представлены обнаруженные автором общие и гендерные особенности восприятия образа тела у 50 учащихся 7-х классов. Были обнаружены закономерности (стадиальность, вариативность и неравномерность развития образа тела) и условия их коррекции.

**Ключевые слова:** подросток, компоненты восприятия образа тела, коррекция.

Ekaterina Andreevna Volgusnova  
Shadrinsk

### Research on Correction of Body Image Perception in Adolescents

The article focuses on the problem of body image perception. The importance of the topic is associated with puberty and the problem of violation of acceptance and perception of oneself, one's body image. The aim of the study is to find ways to correct the cognitive and emotional-evaluative components of body image perception in adolescents. The scale for assessing the level of satisfaction with one's own body by O.A. Skugarevsky; methodology "Evaluative and meaningful interpretation of the components of the external appearance" V.A. Labunskaya, E.V. Belugin; body image questionnaire O.A. Skugarevsky, S.V. Sivukhi; method "Drawing of a person" K. Makhover, F. Goodinaf. The paper presents the general and gender characteristics of body image perception discovered by the author in 50 7th grade students. Regularities were found (stages, variability and uneven development of the body image) and the conditions for their correction.

**Keywords:** adolescent, components of body image perception, correction.

В современных реалиях стоит вопрос психологически здоровой личности подростка. В период пубертатного кризиса учащиеся 13-14 лет сталкиваются с большим количеством трудностей, которые обусловлены различными внешними и внутренними факторами, в том числе колоссальное количество информации об идеальном образе тела в СМИ и интернете, что зачастую приводит к неуверенности, тревожности, внутриличностным конфликтам, низкой самооценке и возникновению дисморфофобии.

Исследованию образа тела в подростковом возрасте и его нарушений посвящено довольно ограниченное количество исследований (Д.Н. Исаева, В.Е. Кагана, И.С. Кона, В.Н. Кунициной, Е.Т. Соколовой, М.В. Коркиной и др.) [2,4,5,6,7]. По нашему мнению, значимую роль в преодолении подростками нарушений восприятия образа тела играет сформированность когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов.

Неоднозначность понятия «образ тела» приводит к появлению большого количества работ, направленных на изучение его психологического содержания. Е.Т. Соколова выделяет три подхода к пониманию образа тела. «...В первом подходе образ тела понимается как результат активности определенных нейронных систем. Второй подход – образ тела является результатом психического отражения, определенной умственной картиной своего тела. Третий подход рассматривает образ тела как сложное комплексное единство

восприятий, установок, оценок, представлений, связанных и с телесной внешностью и с функциями тела. Этот подход является в настоящем наиболее распространенным...» [4, С.42].

Мы определяем образ тела как интегрированное психологическое образование, формирующееся в процессе взаимодействия с другими людьми, и содержит когнитивную, аффективную и перцептивную составляющие восприятия своего тела.

Проанализировав современные исследования по проблеме «образа тела» выявили, что его структура включает *интер- и экстер-компоненты*. «...Интер-компоненты подразумевают когнитивный, аффективный и поведенческий. Экстер-компоненты переживаемы и наружно созерцаемы. Субъект представляет своё тело с помощью когнитивного компонента, а оценивает свою телесность через эмоциональный компонент. Оба компонента, выступая как единство одного процесса, взаимосвязаны друг с другом...» [4, С.45].

В нашей работе рассматриваем образ тела как результат осознанного и неосознанного психического отражения своего тела, его психическую репрезентацию, включающий когнитивный, эмоционально-оценочный опыт подростка.

Под указанными компонентами восприятия образа тела понимаем: когнитивный компонент – это знание о привлекательности и непривлекательности собственного тела, эстетическое представление о теле человека;

эмоционально-оценочный – это удовлетворенность и неудовлетворенность своим телом, эмоциональные реакции относительно своего тела (стыд, вина и т.д.) и его оценка.

Нас заинтересовал именно подростковый возраст, так как это период полового созревания, активного изменения физического строения тела. Именно в этот отрезок времени становится важным принятие телесных изменений и осознание собственно восприятия образа своего тела. Например, Х. Ремшмидт отмечает: «...в подростковом возрасте формируется новый образ телесного «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба – все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности и даже к неврозу...» [2, С.176].

К.-М.О. Фадеева обнаружила закономерность телесного Я: «...для успешной социализации личности телесный компонент личности подростка важен наряду с социальными нормами поведения, которые он усваивает по мере обучения в кружке, и устойчивыми чертами личности, которые были сформированы в более раннем возрасте...» [5, С.128].

Важно подчеркнуть, что К.В. Шакура, Д.В. Зайцев зафиксировали около 60% мальчиков и 57% девочек, испытывающих в той или иной степени неудовлетворенность собственным телом [7, С.168].

Как пишет Е.Т. Соколова: «...подросткам свойственно оценивать себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Для девушек идеальным считается стройное тело, узкая талия, красивые бедра. Для юношей важным во внешнем облике считается физическая сила, к которой можно отнести широкую спину, а также высокий рост. Пытаясь достичь совершенства, подростки нередко занимают свой досуг различными спортивными секциями и кружками...» [4, С.45].

Кроме того, А. Дорожевец определил, что в подростковом возрасте «...образ телесного «Я» характеризуется хрупкостью, нестабильностью; он легко изменяется под воздействием мотивационных конфликтов и аффективных состояний, «проницаем» для внешней оценки и переживаний успеха-неудачи...» [1, С.42].

Таким образом, проблема восприятия образа собственного тела у подростков, их склонность придавать большое значение своей внешности, при крайне завышенных и нереалистичных эталонах красоты. Именно внешность, физическая часть является единственной осознаваемой подростком реальностью. Он воспринимает внешний мир как возможность субъективного опыта,

сосредоточением которого является он сам. Если контакты в межличностных отношениях нарушаются, особенно с родителями противоположного пола, то возникает разрыв с телесным «Я».

Анализ научных исследований позволил обнаружить ряд противоречий между:

– осознанием большого потенциала в коррекции восприятия образа тела в подростковом возрасте и недостаточной разработанностью практических аспектов этой проблемы на современном этапе;

– необходимостью иметь более полное представление о средствах, условиях коррекции восприятия образа тела у учащихся подросткового возраста и фрагментарностью знаний об указанном феномене.

Проблема восприятия образа тела подростками на сегодняшний день является одной из центральных проблем психологии подростка. Психологами проведено большое количество исследований по восприятию образа тела подростком, однако, вопрос о том, каким образом корректировать данное нарушение подростков остается открытым.

Цель исследования — изучение восприятия образа тела у подростков и коррекции его нарушений. Мы выдвинули гипотезы о том, что когнитивный и эмоционально-оценочный компоненты восприятия образа тела имеют гендерную специфику; у подростков посредством разработанной программы скорректируются компоненты восприятия образа их тела.

Методами исследования выступили констатирующий и формирующий эксперимент. Для констатации уровней восприятия образа тела у подростков применялись психодиагностические методы:

– для когнитивного компонента восприятия образа тела (Шкала оценки уровня удовлетворенности собственным телом О.А. Скугаревского; методика «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика» В.А. Лабунская, Е.В. Белугина) [3];

– для эмоционально-оценочного компонента восприятия образа тела: (Опросник образа собственного тела О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи; методика «Рисунок человека» К. Махвер, Ф. Гудинаф) [3].

В исследовании приняло участие 50 обучающихся 7-х классов МКОУ СОШ №8. г. Шадринска. По гендерному распределению было 25 мальчиков и 25 девочек.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы сравнили уровни восприятия образа тела подростками по двум компонентам, отраженные в таблице 1.

Соотношение уровней и компонентов восприятия образа тела у подростков, %

<b>Компоненты / уровни</b>	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
Когнитивный	19	36	45
Эмоционально-оценочный	21	41	38
Общий показатель	20	38,5	41,5

Высокий уровень когнитивного компонента восприятия образа тела у испытуемых выражен 19%. Это положительное восприятие своего образа физического «Я» в данный момент времени, подростки считают себя более привлекательными, чем другие их сверстники, свое тело определяют как соответствие идеалам красоты, а также им очень нравится их внешность. У 45% подростков наличествует низкий уровень когнитивного компонента восприятия образа тела – подросткам не нравится их физическое «Я» и об общей непривлекательности своей внешности. 36% семиклассников показали средний уровень когнитивного компонента восприятия образа тела – эти испытуемые в целом считают свою внешность привлекательной, им не нравится некоторые их «изъяны» физического тела. Таким образом, когнитивный компонент восприятия образа тела представлен низким уровнем развития у семиклассников.

Высокий уровень эмоционально-оценочного компонента восприятия образа тела составил – 21%, т.е. подростки оценивают свою внешность лучше других людей, а также означает высокую самооценку своей внешности, позитивное и очень удовлетворительное восприятие своего тела. У 41% подростков был средний уровень, т.е. удовлетворены своей внешностью, оценивают адекватно свои «недостатки», принимают их, а также не выделяет свою внешность от других людей, либо определяют свою внешность немного лучше/хуже, чем у остальных. У 38% подростков имеют низкий уровень эмоционально-оценочного компонента восприятия образа тела – подростки негативно воспринимают свой образ «Я» и об общей неудовлетворенности своим внешним видом.

На этапе констатации у подростков преобладают низкие показатели эмоционально-оценочного компонента над показателями когнитивного компонента восприятия образа тела (на 7%), по угловому преобразованию Фишера, статистических различий не выявлено ( $\varphi^*_{эмп} = 0,815$  при  $p \geq 0,05$ ). У подростков доминирует низкий уровень восприятия образа тела (41,5%). Такие учащиеся не удовлетворены собственным телом и его частями, испытывают негативные эмоции относительно своего тела (вина, стыд, подавленность), не любят смотреть на себя в зеркало, испытывают трудности при покупке одежды и испытывают дискомфорт в ситуациях, когда другие видят их тело (в бассейне, на пляже и т.п.). Они не принимают комплименты, обеспокоены своим весом, не считают себя

привлекательным для противоположного пола, не заботится о своей внешности и не умеет презентовать себя. У 20% подростков наличествует высокий уровень восприятия собственного тела, им легко принимать комплименты по поводу своей внешности, они любят смотреть на себя в зеркало, тело воспринимается им красивым.

Таким образом, на выборке из 50 учащихся 7-х классов нами выявлено 21 подросток с нарушениями восприятия образа тела. В связи с этими результатами была разработана программа по коррекции восприятия образа тела для данной выборки, позволяющая создать благоприятную платформу для становления адекватного и позитивного образа тела подростков, будет способствовать улучшению межличностных отношений со сверстниками, повысит эффективность их деятельности.

Программа была апробирована на базе МКОУ «Школа №8» г. Шадринска в сентябре 2019 – март 2020 г. (23 занятия). В экспериментальной группе было 5 мальчиков и 5 девочек и в контрольной группе также 10 учащихся из 7-х классов.

В ходе реализации коррекционно-развивающей программы был обнаружен ряд закономерностей:

Стадиальность рассматривается как членение целостного коррекционного процесса на качественно отличные друг от друга части, которые принято именовать стадиями, ступенями, при этом каждая новая стадия является более высокой, более прогрессивной, чем предшествующая. Так, в ходе реализации программы работали с когнитивным компонентом восприятия образа тела у подростка, упражнения первой стадии направлены на осознание подростком функций и границ своего тела, его потребностей и импульсов. Упражнения второй стадии – на формирование более позитивного восприятия тела подростком по эмоционально-оценочному компоненту. Они научились снимать физическое напряжение, выражать эмоции через танец и свободные движения.

Вариативность характеризуется применением разнообразных техник работы на каждый компонент исследуемого феномена. На когнитивный компонент восприятия образа тела подростками были направлены упражнения: «Осознание тела», «Работа с границами», «Волшебный стул», «Я глазами других»; на эмоциональный компонент: «Ассоциации», «Мои качества», «В космосе», «Зоопарк», «Полет к звезде», «Поцелуй ладонями».

Вариативность прослеживалась в выполнении подростками упражнений: при изображении на рисунке тела человека, они продемонстрировали множество вариантов. Кроме этого, подросткам отмечали, нравится или не нравится им что-то созданное в своем образе.

Неравномерность коррекционной работы обуславливается индивидуальными особенностями подростков. У одного из подростков более успешно получилось сформировать когнитивный компонент восприятия образа тела, у второго – эмоционально-оценочный, у третьего – оба компонента.

Компоненты восприятия образа тела у респондентов корректируются разными темпами. На первом этапе удастся скорректировать когнитивный и лишь потом эмоционально-оценочный компоненты. При использовании телесно-ориентированных и танцевально-двигательных техник коррекции восприятия образа тела действует обратная последовательность: от коррекции эмоционально-оценочного до коррекции когнитивного компонента восприятия образа тела.

В процессе реализации программы выявили ряд условий: 1) необходимость использования техник на мышечное и психическое расслабление; 2) работа с когнитивным компонентом предполагает формирование установки привлекательности собственного тела у подростка, его позитивное представление о теле; 3) работа с эмоционально-оценочным компонентом – устранение негативных эмоций подростка относительно своего тела, таких как стыд, вина, отвращение и развитие позитивных эмоций к телу (удовлетворенности, принятия и любви); 4) формирование и поддержание у подростка положительного отношения к своему телу, профилактика расстройств пищевого поведения, обучение подростка ощущать свое тело, его потребности, высвобождать скопившиеся в теле эмоции и чувства, снимать психофизическое напряжение; 5) эффективными были арт-терапевтические, танцевально-двигательные и телесно ориентированные техники.

Заключение. Представленные в данной статье результаты исследования позволяют сформулировать следующие выводы.

Общие тенденции в высоком уровне восприятия образа тела и его когнитивного компонента у подростков 13-14 лет; в эмоционально-оценочном компоненте сформирован средний уровень.

Гендерные особенности компонентов восприятия образа тела: мальчикам не нравится их живот и ягодицы, но нравятся глаза, челость, шея и кисти рук, в целом позитивное восприятия своего физического «Я», высокая удовлетворенность своим телом. У девочек проявляется неудовлетворенность своей внешностью: зубы, уши, волосы, верхние и нижние конечности, а привлекательными стали лицо, тело и презентабельность внешнего облика. Тем и другим не нравится выразительность своего поведения.

В условиях формирующего эксперимента была реализована разработанная программа коррекции восприятия образа тела у подростков 7-х классов, предполагающая их упражнение способам релаксации, отреагирования эмоций, арт-терапевтически и телесно-ориентированных техник по принятию и осознанию ресурсов и границ своего тела.

В ходе проведения коррекционно-развивающей программы нам частично удалось реализовать ее основные задачи (коррекцию эмоционально-оценочного и когнитивного компонентов восприятия образа тела у подростков). Нивелирование нарушений эмоционально-оценочного компонента восприятия образа тела наблюдаются у мальчиков, в то время как у девочек имеется тенденция к дисморфофобичному процессу. У мальчиков проявляется большая удовлетворенность своим телом, чем у девочек.

Данное исследование не является окончательным, планируется дальнейшее продолжение данной темы в изучении коррекции восприятия образа тела в подростковом и юношеском возрасте посредством методов арт-терапии, танцевально-двигательной терапии и телесно-ориентированной психотерапии.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гавриленко, А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Гавриленко Анастасия Александровна. – Москва, 2009. – 175 с. – Текст : непосредственный.
2. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт ; пер. с нем. Г.И. Лойдиной. – Москва : Мир, 1994. – 320 с. – Текст : непосредственный.
3. Скугаревский, О.А. Методы диагностики нарушений пищевого поведения : инструкция по применению / О.А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2005. – 34 с. – Текст : непосредственный.
4. Соколова, Е.Т. Исследование образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 1985. – № 4. – С. 39-49.
5. Фадеева, К.-М.О. Телесная осознанность в структуре самосознания личности / К.-М.О. Фадеева. – Текст : непосредственный // Научный аспект. – Самара, 2013. – № 1. – С. 125-130.
6. Фадеева, К.-М.О. Компоненты образа тела и их значение в процессе социализации старших подростков / К.-М.О. Фадеева. – Текст : электронный // Психология, социология и педагогика. – 2013. – № 9. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/09/2424> (дата обращения: 25.04.2021).

7. Шакура, К.В. Удовлетворенность собственным телом как объект исследования в жизни и восприятии современных подростков / К.В. Шакура, Д.В. Зайцев. – Текст : непосредственный // *International scientific review of the problems and prospects of modern science and education* : XL1 International scientific and practical conference, Boston. USA, January 29-30th, 2018. – Boston, 2018. – P. 166-168.

◆

REFERENCES

1. Gavrilenko A.A. *Obraz fizicheskogo Ja kak strukturnaja sostavljajushhaja Ja-koncepcii*. Dis. kand. psihol. nauk [The image of the physical I as a structural component of the I-concept. Ph. D. (Psychology) diss.]. Moscow, 2009. 175 p.
2. Remshmidt H. *Podrostkovyj i junosheskij vozrast: problemy stanovlenija lichnosti* [Adolescence and adolescence: problems of personality formation]. In G.I. Lojdinoj (ed.). Moscow: Mir, 1994. 320 p. (In Russ.).
3. Skugarevskij O.A. *Metody diagnostiki narushenij pishhevego povedenija: instrukcija po primeneniju* [Methods for the diagnosis of eating disorders]. Minsk: BGMU, 2005. 34 p.
4. Sokolova E.T. *Issledovanie obraza tela v zarubezhnoj psihologii* [Research of body image in foreign psychology]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14, Psihologija* [Moscow Psychology University Bulletin], 1985, no. 4, pp. 39-49.
5. Fadeeva K.-M.O. *Telesnaja osoznannost' v strukture samosoznaniya lichnosti* [Body awareness in the structure of personality self-awareness]. *Nauchnyj aspekt* [Scientific aspect]. Samara, 2013, no. 1, pp. 125-130.
6. Fadeeva K.-M.O. *Komponenty obraza tela i ih znachenie v processe socializacii starshih podrostkov* [Components of body image and their importance in the process of socialization of older adolescents]. *Psihologija, sociologija i pedagogika* [Psychology, sociology and pedagogy], 2013, no. 9. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/09/2424> (Accessed 25.04.2021).
7. Shakura K.V., Zajcev D.V. *Udovletvorennost' sobstvennym telom kak ob#ekt issledovanija v zhizni i vosprijatii sovremennyh podrostkov* [Body satisfaction as an object of research in the life and perception of modern adolescents]. *International scientific review of the problems and prospects of modern science and education*: XL1 International scientific and practical conference, Boston. USA, January 29-30th, 2018 [International scientific review of the problems and prospects of modern science and education]. Boston, 2018, pp. 166-168.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

Е.А. Волгуснова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: [misis.volgusnova@yandex.ru](mailto:misis.volgusnova@yandex.ru) ORCID: 0000-0002-4588-8854.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:**

E.A. Volgusnova, Ph. D. in Psychology, Associate Professor, Department of Developmental Psychology and Educational Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: [misis.volgusnova@yandex.ru](mailto:misis.volgusnova@yandex.ru) ORCID: 0000-0002-4588-8854.