

---

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ  
EMPIRICAL STUDIES

---

# ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕВУШЕК О СВОЕМ ТЕЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

К.Н. БЕЛОГАЙ\*,  
Кемеровский государственный университет,  
Кемерово, Россия,  
belogi@mail.ru

И.С. МОРОЗОВА\*\*,  
Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия,  
ishmorozova@ya.ru

**Для цитаты:**

*Белогай К.Н., Морозова И.С., Каган Е.С., Губанова М.И., Борисенко Ю.В.* Формирование позитивных представлений девушек о своем теле с использованием тренинговых технологий // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 4. С. 9—28. doi: 10.17759/cpp.2019270402

\* *Белогай Ксения Николаевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Институт образования, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО КемГУ), Кемерово, Россия, e-mail: belogi@mail.ru

\*\* *Морозова Ирина Станиславовна*, доктор психологических наук, директор Института образования, заведующая кафедрой акмеологии и психологии развития, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО КемГУ), Кемерово, Россия, e-mail: ishmorozova@ya.ru

**Е.С. КАГАН\*\*\*,**

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия,  
kaganes@mail.ru

**М.И. ГУБАНОВА\*\*\*\*,**

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия,  
m.gubanova32@mail.ru

**Ю.В. БОРИСЕНКО\*\*\*\*\*,**

Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия,  
evseenkova@mail.ru

Проводится анализ формирования позитивных представлений девушек о своем теле: выделяются факторы, детерминирующие представления девушек о своем теле, и описываются результаты экспериментального исследования. Цель исследования заключалась в экспериментальной проверке возможности формирования позитивных представлений о своем теле у девушек с помощью тренинга. Выборку составили девушки 18—20 лет (N=64). Для сбора данных использовались личностные опросники и интервью. Показано, что в период юности представления девушек о теле связаны с нереалистичными внешними эталонами привлекательности. При этом они амбивалентны: с одной стороны, показатели информационно-оценочного компонента представлений девушек о своем теле достаточно высоки, с другой стороны, на высоком уровне находится и недовольство телом и значительная часть респонденток опираются на внешние стандарты в оценке привлекательности. Обнаружено, что развитию позитивных представлений девушек о своем теле способствует личностный психологический тренинг, направленный на снижение беспокойности весом и формами, расширение интернализированных стереотипов относительно тела и повышение ценностного отношения к телу (различия в компонентах представлений о своем теле до и после тренинга значимы при  $p \leq 0,05$ ).

\*\*\* *Каган Елена Сергеевна*, кандидат технических наук, заведующая кафедрой прикладной математики, Институт фундаментальных наук, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО КемГУ), Кемерово, Россия, e-mail: kaganes@mail.ru

\*\*\*\* *Губанова Маргарита Ивановна*, доктор педагогических наук, профессор межвузовской кафедры общей и вузовской педагогики, Институт образования, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО КемГУ), Кемерово, Россия, e-mail: m.gubanova32@mail.ru

\*\*\*\*\* *Борисенко Юлия Вячеславовна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Институт образования, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО КемГУ), Кемерово, Россия, e-mail: evseenkova@mail.ru

**Ключевые слова:** представления о своем теле, позитивный образ тела, недовольство внешностью, юношеский возраст, психологический тренинг, девушки.

В современном обществе распространяются нереалистичные эталоны красоты и привлекательности, что приводит к росту числа пищевых нарушений, особенно среди подростков и молодых женщин. Исследования показывают, что негативные представления о своем теле связаны с низкой самооценкой и снижением психологического благополучия в целом [14; 24; 27]. Данные, собранные по всему миру, обнаруживают рост числа детей, подростков и молодых женщин с расстройствами пищевого поведения, включая нервную анорексию [3; 9]. При анализе распространенности пищевых нарушений в подростковом и юношеском возрасте в северо-западном Иране, при помощи метода срезов (сопоставления актуальных данных и результатов опроса 1990 г.) было показано, что в 1990 г. было диагностировано всего 0,25% респондентов с пищевыми нарушениями всех типов, в то время как в 2015 г. их число составило 24,2% [29]. Нарушения в представлениях о своем теле приводят также к проблемам в сексуальных отношениях и репродуктивной сфере людей. Есть данные об отрицательном влиянии негативных представлений женщин о своем теле на сексуальные отношения и репродуктивную сферу [8; 28].

Признанные авторитеты в области исследования образа тела — Трейси Тилка и Николь Вуд-Баркалоу (*T.L. Tylka, N.L. Wood-Barcalow*) — отмечают, что необходимо определить понятие «позитивные представления о своем теле», исследовать факторы и механизмы формирования указанного феномена, а также определить технологии формирования позитивных представлений о теле [36].

**Теоретический анализ проблемы.** Кратко остановимся на системе факторов, детерминирующих представления девушек о своем теле. Среди факторов выделяются как индивидуальные, так и средовые. Например, достаточно давно известно, что негативные представления о теле и сексуальные дисфункции у женщины связаны между собой [10]. Феминистские теории делают акцент на том, что изменения тела женщины, например, после беременности и родов, заставляют женщину искать сексуальные переживания с целью утвердить более позитивный образ своего тела [30]. Некоторые исследования показывают, что сексуальное желание у женщины может появиться, если она ощущает свою желанность для партнера [15]. Подобные факты объясняются концепцией «ответного желания» (*responsive desire*) [12]. Драматичные изменения в представлениях взрослого о своем теле могут происходить в результате травмы [5].

На основании метаанализа семидесяти семи экспериментальных и корреляционных исследований был сделан вывод: традиционные

СМИ транслируют молодым женщинам стереотипы нереалистично стройного и сексуализированного тела [21]. Женские персонажи в семейных фильмах имеют размер талии почти в два раза меньший, чем мужчины в тех же фильмах [31]. При этом экспериментальные исследования однозначно показывают, что у девушек и женщин, просматривающих фотографии, журналы и рекламные ролики, в которых показывается женщины, воплощающие идеал стройности, увеличивается неудовлетворенность своим телом [16; 19]. Что касается цифровых СМИ, исследования последних лет показали, что существует прямая связь между временем, проводимым женщинами в социальных сетях, интернализацией ими идеала худобы и неупорядоченным пищевым поведением [18].

Можно выделить ряд макрофакторов, оказывающих влияние на становление представления женщины о своем теле. В концепции самообъективации подчеркивается, что бесчисленные сообщения общества, воспринимающего женщину как сексуальный объект, приводят к тому, что и сама женщина начинает считать себя таковым [20]. В некоторых феминистски ориентированных теориях предполагается, что акцент на внешнем облике женщин уменьшает их возможности достичь чего-либо в других сферах, так как на заботу о внешности тратится очень много времени и энергии [25].

С другой стороны, индустриализация сопровождается экономический рост в обществе и приводит к социальным изменениям и глобализации. Индустриализация связана с индивидуализированной культурой, для которой характерно восприятие тела как проекта — объекта постоянной работы и изменений в соответствии со стандартами [11].

Сосредоточенность исследователей в основном на негативных представлениях и их детерминантах препятствует осмыслению детерминации позитивных представлений человека о своем теле. Под позитивными представлениями мы понимаем отражение тела, основанное на ценностном отношении к нему, включающее его принятие, признательность по отношению к нему, более гибкое и интегрированное представление о красоте, телесные поведенческие стратегии.

К числу индивидуальных психологических детерминант, определяющих становление позитивных представлений о теле, следует отнести высокую самооценку и оптимизм [36].

Семейные микрофакторы, детерминирующие становление позитивных представлений — это позитивная вербальная и невербальная связь от членов семьи, семейные послания и реализация членами семьи поведенческих телесных стратегий и практик, основанных на ценностном отношении к телу, а также сформированная безопасная привязанность к первичному объекту привязанности [4]. Сверстники также могут по-

влиять на формирование позитивных представлений — это происходит в том случае, если их комментарии о внешности противостоят социокультурным эталонам.

Интернализация социокультурных эталонов начинается в детстве. В подростковом возрасте к процессу формирования представлений подключается опыт, связанный с пубертатом и менархе. В период юности, для которого характерен кризис идентичности с его поиском ответов на вопросы «Кто я?» и «Какой я?», проблемы осмысления телесного опыта, телесных и связанных с ними личных границ, принятия или отвержения тела, оценки его функциональности и внешнего облика встают особенно остро, что делает исследования представлений о своем теле особенно актуальными.

В последние десятилетия исследователи разработали и внедрили различные программы, направленные на формирование позитивных представлений подростков и молодых людей о своем теле [35]. Успех подобных программ показывает, что формировать реалистичные позитивные представления о теле можно и в краткосрочных программах, помогающих участникам расширить интернализированные представления о красоте. Нам представляется, что в юношеском возрасте, когда самосознание сформировано, а личность переживает кризис идентичности, наиболее эффективной технологией работы, направленной на формирование позитивных представлений о своем теле, является личностный тренинг.

## Метод

**Материалы и методы.** Цель настоящей работы — исследовать возможности формирования позитивных представлений о своем теле у девушек юношеского возраста. Была выдвинута гипотеза о возможности формирования у девушек позитивных представлений о своем теле посредством психологического тренинга.

Для проверки гипотезы мы разработали модель психолого-образовательного сопровождения. Содержательный компонент модели представлен принципами сопровождения. Технологический компонент модели включает диагностический, коррекционно-развивающий и организационно-методический этапы.

Результатом диагностического этапа является определение содержательных компонентов представлений о своем теле, выявление факторов и особенностей их становления в онтогенезе и оптимизация запроса на получение помощи. Коррекционно-развивающий этап предполагает определение структуры программы сопровождения и ее целевых ориентиров, документальное оформление программы и ее реализацию в дальнейшем.

Содержательный аспект программы тренинга предполагает реализацию нескольких направлений: осознание пространственного компонента представлений о теле и телесных границ; оптимизация функций телесных границ; рефлексия оценочно-информационного компонента; поиск ресурсных областей и работа с проблемными областями; диагностика индивидуальных особенностей представлений о своем теле; корректировка жестких интернализированных стереотипов; рефлексия существующего телесного опыта.

Программа тренинга включает в себя десять занятий, каждое продолжительностью три часа. Отбор методов для тренинговой работы осуществлялся на основании наших прежних исследований, показавших эффективность комплексного использования телесно-ориентированного подхода, постулирующего идею ценности тела [6], в сочетании с методами, опирающимися на работу с образами (ЭОТ, арт-терапия), что позволило подчеркнуть в тренинге единство тела и психики [7].

Для проверки эффективности тренинга было проведено два исследования экспериментальной группы: до тренинга и через 3 месяца после его окончания. Контрольная группа также дважды была подвергнута обследованию. Время проведения диагностики совпадало в двух группах.

**Диагностические методики.** Для сбора данных использовались личностные опросники. Энергетический компонент представлений о своем теле измерялся при помощи:

- 1) Опросника «Обеспокоенность формами тела» (*The 34-item Body Shape Questionnaire*) Купера [17] в адаптации К.Н. Белогай [1];
- 2) Двух шкал методики «Комментарии о внешности» (*Verbal Commentary on Physical Appearance Scale*) С. Хербозо [23] в адаптации К.Н. Белогай [1] — «Эмоциональная реакция на негативные комментарии о внешности» и «Негативная реакция на комплименты»;
- 3) Шкалы «Принятие» из опросника «Образ тела» К.Н. Белогай, И.С. Морозовой [1].

Информационно-оценочный компонент представлений измерялся с помощью:

- 1) Опросников «Мое тело» и «Образ тела» К.Н. Белогай, И.С. Морозовой [1];
- 2) Двух шкал методики «Комментарии о внешности» — «Негативные комментарии» и «Комплименты».

Временной компонент представлений исследовался с помощью методики «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» Е.В. Белугиной [2]. Для исследования также использовалось интервью [1]. Измерение веса и роста испытуемых осуществлялось в медицинском кабинете университета. Для расчета индекса массы тела (ИМТ) приме-

нялась формула: ИМТ равен весу, измеренному в килограммах, деленному на квадрат роста, измеренному в метрах.

**Методы анализа данных.** Были проведены: расчет описательных статистик — для описания представлений о своем теле в обследованной группе; сравнение выборочных средних для связанных и независимых выборок с использованием t-критерия Стьюдента и дисперсионного анализа — для проверки гипотезы исследования. Для обработки данных использовалась программа STATISTICA 10.

**Выборка.** В исследовании участвовали 64 девушки 18—20 лет, 34 из которых прошли психологический тренинг, направленный на формирование позитивных представлений о своем теле, 30 девушек того же возраста составили контрольную группу. Все девушки — студентки Кемеровского государственного университета. Отбор в контрольную и экспериментальную группы осуществлялся на основе добровольного мотивированного согласия девушек.

## Результаты

Значения измеренных показателей до проведения тренинга не отличались значимо в двух группах ( $p \leq 0,01$ ), поэтому описательные статистики приведем для выборки в целом (табл. 1).

Таблица 1

### Представления девушек о своем теле (описательные статистики)

Параметры	Среднее значение	Медиана	Минимум	Максимум	Ст. откл.
<i>Объективные характеристики</i>					
Вес	58,0	55,0	40,0	94,0	11,2
Рост	164,6	164,0	146,0	178,0	7,5
ИМТ	21,3	20,3	15,6	35,16	3,7
Возраст наступления менархе	12,6	13,0	10,0	17,0	2,3
<i>Информационно-оценочный компонент представлений девушек о своем теле</i>					
Степень соответствия внешним стандартам	55,5	60,0	0,0	100,0	26,1
Степень соответствия внутренним стандартам	62,8	70,0	0,0	100,0	26,9
Оценка (по методике «Мое тело»)	14,3	17,0	-24,0	29,0	10,6

Параметры	Среднее значение	Медиана	Минимум	Максимум	Ст. откл.
Функциональность («Мое тело»)	4,4	6,0	-11,0	12,0	5,1
Активность («Мое тело»)	2,3	3,0	-7,0	10,0	3,9
Оценка телосложения («Мое тело»)	1,7	2,0	-12,0	12,0	5,8
Оценка (по опроснику «Образ тела»)	7,5	8,0	-20,0	24,0	10,7
Функциональность («Образ тела»)	5,5	6,0	-12,0	20,0	7,6
Негативные комментарии о внешности (КОВ)	15,0	15,0	8,0	31,0	4,3
Комплименты (КОВ)	13,6	14,0	2,0	33,0	5,2
<i>Энергетический компонент представлений</i>					
Принятие («Образ тела»)	3,8	6,0	-14,0	20,0	8,1
Обеспокоенность формой тела	59	51,0	0,0	180,0	45,0
Эмоциональная реакция на негативные комментарии о внешности (КОВ)	12,4	11,0	0,0	28,0	6,6
Эмоциональная реакция на комплименты (КОВ)	8,29	8,0	2,0	16,0	3,6
<i>Временной компонент представлений — степень удовлетворенности внешним обликом</i>					
В 5 лет	8,7	10,0	0	10,0	2,2
В 10 лет	8,0	9,0	0	10,0	2,4
В 15 лет	5,9	5,0	0	10,0	2,7
В настоящий момент	6,7	7,0	0	10,0	2,5

Девушки обследованной группы имеют соответствующий возрастной норме индекс массы тела, вес и рост: возраст наступления менархе в среднем составляет 12,6 лет. Несмотря на нормальный индекс массы тела девушек, изучение содержательных характеристик информационно-оценочного компонента представлений о своем теле показывает, что степень рассогласования с внешними и внутренними стандартами велика, соответствие тела внешним и внутренним стандартам девушки определяют в среднем в 56% и 63% случаев, соответственно. Среди обследованных девушек 7% отметили, что их тело совсем не соответствует внешним и (или) внутренним стандартам. При этом у девушек в рассматриваемом возрастном периоде оценка соответствия собственным

идеалам положительно коррелирует с оценкой соответствия внешним стандартам ( $r_s=0,74$ ;  $p\leq 0,01$ ). Среди девушек есть те, кто имеет низкий ИМТ (18—19) или даже дефицит массы тела (ИМТ<17,5), но при этом указывают на соответствие стандартам в 30—40% случаев.

Средняя оценка тела по психосемантической методике «Мое тело» в данной возрастной группе получилась равной 14,33 (при максимально возможной — 30 баллов), оценка функциональности — 4,25 балла (максимально возможная — 12 баллов), активности — 2,31 (12 баллов максимум) и оценка телосложения — 1,74 балла (12 баллов максимум). Таким образом, для девушек характерна достаточно низкая оценка тела в целом и его параметров — функциональных, энергетических.

Что касается энергетического компонента представлений о своем теле в период юности, степень принятия тела достаточно низка — 3,8 балла (при максимально возможных 12 баллах), у многих девушек данный параметр принимает отрицательные значения. Эмоциональные реакции на негативные комментарии о внешности при этом достаточно сдержанны — девушки редко отмечают, что слова о том, что они поправились, и тому подобные комментарии вызывают очень резкую реакцию.

Если говорить об эмоциональной реакции на комплименты, то интересно, что некоторые девушки даже на комплименты реагируют амбивалентными и даже негативными эмоциями. Сравнивая эти данные с данными, полученными автором опросника «Комментарии о внешности», мы видим, что некоторые русскоязычные девушки отчасти напоминают латиноамериканок и афроамериканок, у которых комплименты увеличивают тревожность. С. Хербозо (*S. Herbozo*) с коллегами связывает полученные данные с тем, что идеалы женской привлекательности содержат стройность и белый цвет кожи, менее достижимый для латиноамериканок и афроамериканок [22]. Мы связываем амбивалентную реакцию русскоязычных девушек на комплименты с особенностями российской культуры, в которой не принято хвалить, но принято критиковать.

Обеспокоенность формами тела в нашей группе меняется от 0 до 180, в среднем составляя 59 баллов, данная возрастная группа крайне неоднородна по рассматриваемому признаку — в ней выделяется группа девушек с умеренной и высокой обеспокоенностью весом и формами тела.

Самая высокая степень удовлетворенности телом характерна для дошкольного и школьного детства; сравнение средних показывает, что эти оценки отличаются значимо ( $p\leq 0,001$ ), т. е. оценка снижается при переходе от дошкольного детства к препубертату. С еще большей степенью значимости различаются оценки тела в школьном детстве и подростковом возрасте — к подростковому возрасту оценка снижается больше, чем на 20% ( $p<0,001$ ). Оценка тела в юности возрастает по сравнению с подростковом возрасте ( $p\leq 0,01$ ), однако она уже не достигает оценок детского возраста.

После окончания тренинга помимо опросников мы предложили участникам заполнить самоотчеты, анализ которых дает информацию об эффектах, которые оказал предложенный тренинг. Участники отмечали, что улучшились их взаимоотношения с собственным телом: они стали прислушиваться к нему, повысилась степень принятия тела, доверия к нему, возросло уважение к своим потребностям и чувствам. Произошли изменения и в системе интернализированных стереотипов, например, участники говорили о том, что оценки по шкале привлекательности стали менее полярными.

Сравнение групп при помощи критерия Стьюдента показало, что у девушек контрольной группы значимых различий в значениях показателей в двух замерах не выявлено ( $p \leq 0,01$ ). В экспериментальной группе были отмечены статистически значимые различия в средних значениях показателей информационно-оценочного и энергетического компонентов представлений о своем теле — повысилась оценка тела и его функциональности и степень его принятия (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика показателей в группе девушек, участвовавших  
в тренинге ( $p \leq 0,01$ )**

Показатели по методике «Образ тела»	Среднее значение в группе	
	До тренинга	После тренинга
<i>Информационно-оценочный компонент</i>		
Оценка тела	6,8	10,1
Функциональность	4,7	5,6
<i>Энергетический компонент</i>		
Принятие	2,1	3,9

Важной составляющей позитивных представлений о теле является низкая обеспокоенность формами тела и весом. В экспериментальной группе этот показатель значимо изменился в ходе тренингового воздействия (рис. 1), в контрольной группе он остался без изменений.

Оценки степени соответствия внешним и внутренним стандартам в двух группах представлены на рис. 2.

Дисперсионный анализ показал, что до тренингового воздействия оценки в контрольной группе были несколько выше по этим параметрам, но статистически не различались с экспериментальной группой ( $p \leq 0,01$ ). После завершения тренинга оценки повысились в обеих группах, однако статистически достоверные различия были только между оценками степени соответствия внутренним стандартам в экспериментальной группе до и после тренинга ( $p \leq 0,01$ ) и между двумя группами после тренинга.

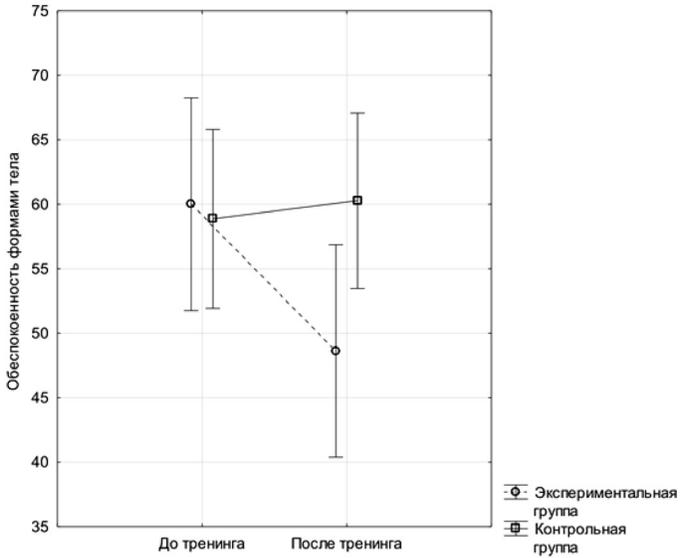


Рис. 1. Сравнение обеспокоенности формами тела в экспериментальной и контрольной группах до и после воздействия

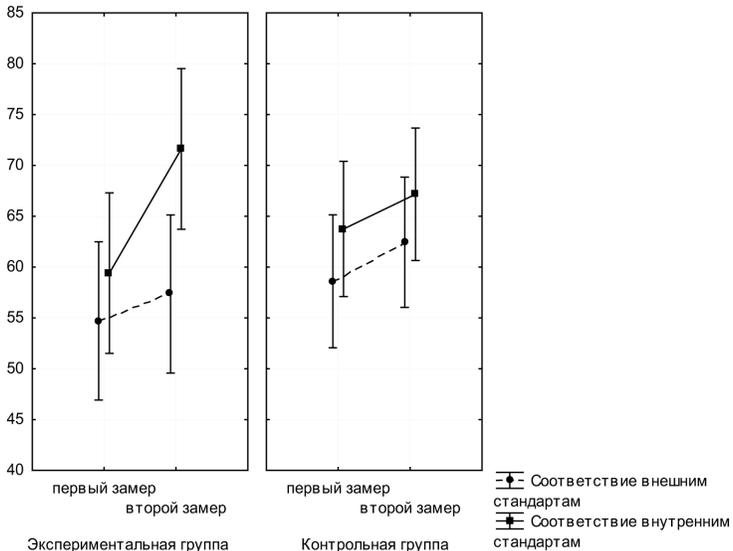


Рис. 2. Сравнение степени соответствия стандартам в экспериментальной и контрольной группах до и после воздействия

## Обсуждение результатов

Сопоставляя полученные нами результаты с зарубежными данными, мы можем отметить, что чаще всего краткосрочная работа с молодыми девушками и женщинами представляет собой профилактические программы, направленные на информирование о здоровом поведении, нарушении питания, причинах расстройства пищевого поведения и на выках сопротивления социальному давлению [26]. В других случаях в программы включают блоки, нацеленные на повышение самооценки и принятие тела [32].

Программы профилактики и коррекции проблем с пищевым поведением чаще всего базируются на когнитивном и когнитивно-поведенческом подходах. Например, Сара Беармен (*S. Bearman*) с коллегами оценивали четырехчасовое когнитивно-поведенческое вмешательство, направленное на повышение удовлетворенности женщин с высоким риском в рассматриваемой области. Суть программы состояла в замене негативных представлений на позитивные утверждения и использовании систематической десенсибилизации для снижения тревоги относительно тела. Результатом работы стало значительное снижение неудовлетворенности телом и булимических симптомов при прекращении терапии в течение полугода после окончания вмешательства [13].

В других случаях программы строятся на когнитивистском подходе, в частности, на теории когнитивного диссонанса. Эрик Стайс (*Stice E.*) с коллегами показывают эффективность такой краткосрочной программы продолжительностью всего 3 часа. В рассматриваемой работе добровольно участвовали подростки 14—19 лет с повышенным риском расстройств пищевого поведения, интернализовавшие идеал ультрастройности. Девочки выполняли устные, письменные и поведенческие упражнения, в которых они критиковали этот идеал, в результате чего у них возникал когнитивный диссонанс. Итогом такой работы стало значительное снижение неудовлетворенности телом и приверженности ультрастройному идеалу, а также булимических симптомов [33].

Наряду с эффективностью воздействия когнитивного диссонанса на уменьшение интернализации стереотипов ультрастройного тела Стайс с коллегами обнаружили, что большой эффект в работе с нарушенным образом тела дает психообразовательный подход [34].

Таким образом, в зарубежных программах сопровождения можно выделить психологический компонент, направленный на повышение самооценки и развитие способности сопротивляться неконструктивным стереотипам относительно тела, и педагогический компонент, направленный на расширение знаний о правильном питании, причинах и последствиях расстройств пищевого поведения. Реализованная нами

программа тренинга в большей степени была психологической, нежели педагогической и, в первую очередь, была направлена на работу с установками.

**Заключение.** В период юности представления девушек о теле связаны с внешними стандартами и социокультурными стереотипами стройного, сексуализированного женского тела и идеи «тело как проект», однако постепенно, благодаря обратной связи значимых других — родителей и любовного партнера, — формируется защитный фильтр, делающий представления более закрытыми от внешних неблагоприятных воздействий. Показатели информационно-оценочного компонента представлений о своем теле достаточно высоки в юности, однако на высоком уровне находится и недовольство телом, значительная часть девушек опираются на внешние стандарты в оценке привлекательности. Таким образом, представления девушек о своем теле можно назвать амбивалентными: положительная оценка и одновременно значительная тревога по поводу веса. Наши результаты согласуются с данными зарубежных исследований о распространении недовольства внешностью и телом среди молодых девушек и женщин. Для изменения тела девушки готовы прибегать к стратегиям, которые опираются на стереотип «тело как проект», сидеть на жестких диетах, ежедневно заниматься в спортивном зале и обращаться за помощью к пластическим хирургам.

Технология личностного тренинга подтвердила свою эффективность в решении задачи по формированию у девушек позитивных представлений о своем теле. При этом личностный тренинг должен быть направлен как на снижение обеспокоенности весом и формами, так и на расширение интернализированных стереотипов относительно тела и повышение ценностного отношения к нему, переориентацию со стратегий контроля и изменения тела на стратегии заботы о нем.

## **Выводы**

1. Представления о своем теле у девушек в период юности являются амбивалентными — с одной стороны, они включают положительную оценку тела (информационно-оценочный компонент), с другой стороны — высокую обеспокоенность формами тела и весом (энергетический компонент).

2. Личностный тренинг с использованием методов телесно-ориентированной терапии и арт-терапии способствует формированию позитивных представлений девушек о своем теле: расширению интернализированных стереотипов, переориентации со стратегий контроля и изменения тела на стратегии заботы о теле и повышению ценностного отношения к телу.

## Благодарности

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ. Исследование проводится при поддержке РФФИ, проект 17-36-00016-ОГН.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Белогай К.Н., Морозова И.С.* Психология телесности: проблемы становления, направления исследований, технологии психологической помощи: учеб. пособие: CD-ROM. Кемерово: КемГУ, 2018.
2. *Белугина Е.В.* Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: дисс. ... канд. психол. наук. Ростов на Дону, 2003. 199 с.
3. *Каменецкая Е.В., Ребеко Т.А.* Репрезентация телесного Я при нарушении пищевого поведения // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 118—128. doi:10.17759/exppsy.2015080311
4. *Келина М.Ю., Маренова Е.В., Мешкова Т.А.* Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2011. № 5. С. 44—51.
5. *Лафи С.Г.* Психологические аспекты ожоговой травмы. Омск: Изд-во ОмГМА, 2014. 178 с.
6. *Леви Т.С.* Психология телесности в ракурсе личного развития [Электронный ресурс]. URL: [http://telesnost.ru/omega/psihologiya/psihologiya\\_telesnosti\\_vrakurse\\_lichnogo\\_razvitiya.htm](http://telesnost.ru/omega/psihologiya/psihologiya_telesnosti_vrakurse_lichnogo_razvitiya.htm) (дата обращения: 4.05.19).
7. *Линде Н.Д.* Эмоционально-образная терапия (теория и практика). М.: МосГУ, 2014. 153 с.
8. *Морозова И.С., Белогай К.Н., Борисенко Ю.В., и др.* Регуляция репродуктивного поведения и репродуктивное здоровье. М.: ЛЕНАНД, 2015. 240 с.
9. *Amianto F., Northoff G., Abbate Daga G., et al.* Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach [Электронный ресурс] // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4906654/> (дата обращения: 20.03.2019). doi:10.3389/fpsyg.2016.00849
10. *Anderson B.L., LeGrand J.* Body image for women: conceptualization, assessment and a test of its importance to sexual dysfunction and medical illness // *The Journal of Sex*. 1991. Vol. 28. P. 457—477. doi:10.1080/00224499109551619
11. *Anderson-Fye E.A.* «Coca-cola» shape: Cultural change, body image, and eating disorders in San Andrés, Belize // *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2004. Vol. 28 (4). P. 561—595. doi:10.1007/s11013-004-1068-4
12. *Basson R.* Women's sexual desire — disordered or misunderstood? // *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2002. Vol. 28 (3). P. 17—28. doi:10.1080/00224499109551619
13. *Bearman S.K., Martinez E., Stice E.* The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys // *Journal of Youth Adolescence*. 2006. Vol. 35 (2). P. 217—229. doi:10.1007/s10964-005-9010-9
14. *Brechan I., Kvaleem I.L.* Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: mediating role of self-esteem and depression // *Eating Behaviors*. 2015. Vol. 17. P. 49—58. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.12.008

15. *Brotto L.A., Heiman J.R., Tolman D.L.* Narratives of desire in mid-age women with and without arousal difficulties // *The Journal of Sex Research.* 2009. Vol 46 (5). P. 387—398. doi:10.1080/00224490902792624
16. *Carey R.N., Donaghue N., Broderick P.* Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers // *Body Image.* 2014. Vol. 11 (1). P. 81—84. doi:10.1016/j.bodyim.2013.09.006
17. *Cooper P.J., Taylor M.J., Cooper Z., et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire // *International Journal of Eating Disorders.* 1986. Vol. 6. P. 485—490. doi:10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O
18. *Dion J., Blackburn M.-E., Auclair J., et al.* Development and etiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls // *International Journal of Adolescence and Youth.* 2015. Vol. 20 (2). P. 151—166. doi:10.1080/02673843.2014.985320
19. *Dohnt H., Tiggemann M.* The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study // *Developmental Psychology.* 2006. Vol. 42 (5). P. 929—936. doi:10.1037/0012-1649.42.5.929
20. *Fredrickson B.L., Roberts T.A.* Objectification theory // *Psychology of Women Quarterly.* 1997. Vol. 21 (2). P. 173—206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
21. *Grabe S., Ward L.M., Hyde J.S.* The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies // *Psychological Bulletin.* 2008. Vol. 134 (3). P. 460—476. doi:10.1037/0033-2909.134.3.460
22. *Herbozo S., Stevens S.D., Moldovan C.P., et al.* Positive comments, negative outcomes? The potential downsides of appearance-related commentary in ethnically diverse women // *Body Image.* 2017. Vol. 21. P. 6—14. doi:10.1016/j.bodyim.2017.01.008
23. *Herbozo S., Thompson J.K.* Development and validation of the verbal commentary on physical appearance scale: Considering both positive and negative commentary // *Body Image.* 2006. Vol. 3 (4). P. 335—344. doi:10.1016/j.bodyim.2006.10.001
24. *Meland E., Haugland S., Breidablik H.* Body image and perceived health in adolescence // *Health Education Research.* 2007. Vol. 22 (3). P. 342—350. doi:10.1093/her/cyl085
25. *Murnen S.K., Don B.P.* Body image and gender roles // *Encyclopedia of body image and human appearance* / T.F. Cash (ed.). London: Elsevier, 2012. P. 128—134.
26. *Neumark-Sztainer D., Butler R., Palti H.* Eating disturbances among adolescent girls: Evaluation of a school-based primary prevention program // *Journal of Nutritional Education.* 1995. Vol. 27 (1). P. 24—31. doi:10.1016/S0022-3182(12)80262-7
27. *O’Dea J.A.* Body image and self-esteem // *Encyclopedia of body image and human appearance* / T.F. Cash (ed.). London: Elsevier, 2012. P. 141—147.
28. *Quinn-Nilas C.M.A., Benson L., Milhausen R. R., et al.* The Relationship Between Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual Emerging Adult Women // *Sexual Medicine.* 2016. Vol. 4 (3). P. e182—e189. doi:10.1016/j.esxm.2016.02.004
29. *Rauof M., Ebrahimi H., Asghari Jafarabadi M., et al.* Prevalence of Eating Disorders Among Adolescents in the Northwest of Iran [Электронный ресурс] // *Iranian Red Crescent Medical Journal.* 2015. Vol. 17 (10). URL: <https://ircmj.com/en/articles/16360.html> (дата обращения: 17.03.19). doi:10.5812/ircmj.19331

30. *Satinsky S., Dennis B., Reece M., et al.* My 'Fat Girl Complex': a preliminary investigation of sexual health and body image in women of size // Culture, Health & Sexuality. 2013. Vol. 15 (6). P. 710—725. doi:10.1080/13691058.2013.783236
31. *Smith S.L., Choueti M., Prescott A., et al.* Gender roles and occupations: A look at character attributes and job-related aspirations in film and television [Электронный ресурс]. URL: <https://seejane.org/wp-content/uploads/full-study-gender-roles-and-occupations-v2.pdf> (дата обращения: 16.04.2019).
32. *Stewart D.A., Carter J.C., Drinkwater J., et al.* Modification of eating attitudes and behavior in adolescent girls: A controlled study // International Journal of Eating Disorders. 2001. Vol. 29 (2). P. 107—118. doi:10.1002/1098-108X(200103)29:2%3C107::AID-EAT1000%3E3.0.CO;2-1
33. *Stice E., Shaw H., Burton E., et al.* Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: a randomized efficacy trial // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2006. Vol. 74 (2). P. 263—275. doi:10.1037/0022-006X.74.2.26
34. *Stice E., Shaw H., Marti C.N.* A Meta-Analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: the skinny on interventions that work // Psychological Bulletin. 2006. Vol. 132 (5). P. 667—691. doi:10.1037/0033-2909.132.5.667
35. *Sundgot-Borgen C., Bratland-Sanda S., Engen K.M.E., et al.* The Norwegian healthy body image programme: study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students [Электронный ресурс] // BMC Psychology. 2018. Vol. 6 (1). URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0221-8> (дата обращения: 20.02.2019). doi:10.1186/s40359-018-0221-8
36. *Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L.* What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // Body Image. 2015. Vol. 14 (C). P. 118—129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001

## DEVELOPING A POSITIVE BODY IMAGE IN YOUNG WOMEN BY THE MEANS OF TRAINING TECHNOLOGIES

K.N. BELOGAI\*,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,  
belogi@mail.ru

### For citation:

Belogai K.N., Morozova I.S., Kagan E.S., Gubanova M.I., Borisenko Y.V. Developing a Positive Body Image in Young Women by the Means of Training Technologies. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27, no. 4, pp. 9—28. doi: 10.17759/cpp.2019270402. (In Russ., abstr. in Engl.).

\* *Belogai Kseniya Nikolaevna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Acmeology and Developmental Psychology, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, e-mail: belogi@mail.ru

I.S. MOROZOVA\*\*,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,  
ishmorozova@ya.ru

E.S. KAGAN\*\*\*,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,  
kaganes@mail.ru

M.I. GUBANOVA\*\*\*\*,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,  
m.gubanova32@mail.ru

Y.V. BORISENKO\*\*\*\*\*,  
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,  
evseenkova@mail.ru

The paper presents the analysis of the positive body image formation among young women, characterizes determinants of female body image and describes the results of an experimental study. The purpose of the study was to test the possibility of developing a positive body image by the means of psychological training. The study involved women aged 18—20 (N=64). The methods included questionnaires and interviews. The results show that the body image of young women was associated with unrealistic external standards, and there is a certain ambivalence to them. On the one hand, the indicators of the component of the body image which included information and evaluation are quite high in youth, but body dissatisfaction is also high and a significant part of the girls rely on external standards in assessing attractiveness. In the course of the formative experiment, it was found that the development of positive body image is promoted by personal psychological training aimed at reducing weight and body shape concerns, expanding internalized stereotypes about the body and increasing the body's worthiness (differences in the body image components before and after training are significant at  $p \leq 0.05$ ).

**Keywords:** body image, positive body image, body image dissatisfaction, youth, psychological training, girls.

\*\* *Morozova Irina Stanislavovna*, Doctor in Psychology, Director of the Institute of Education, Head of the Department of Acmeology and Developmental Psychology, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, e-mail: ishmorozova@ya.ru

\*\*\* *Kagan Elena Sergeevna*, Ph.D. (Technology), Head of the Department of Applied Mathematics, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, e-mail: kaganes@mail.ru

\*\*\*\* *Gubanova Margarita Ivanovna*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Department of Pedagogical Sciences, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia. e-mail: m.gubanova32@mail.ru

\*\*\*\*\* *Borisenko Yuliya Vyacheslavovna*, Ph.D., Associate Professor, Department of Acmeology and Developmental Psychology, Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, e-mail: evseenkova@mail.ru

## Acknowledgements

This work was supported by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), Grant 17-36-00016.

## REFERENCES

1. Belogai K.N., Morozova I.S. Psikhologiya telesnosti: problemy stanovleniya, napravleniya issledovaniy, tekhnologii psikhologicheskoi pomoshchi: uchebnoe posobie [Psychology of corporeality: problems of formation, directions of research, technology of psychological help: CD-ROM. Kemerovo: KemGU, 2018.
2. Belugina E.V. Otnoshenie k svoemu vneshnemu obliku v period serediny zhizni: diss. ... kand. psikhol. nauk. [Attitude to one's appearance in middle-life. Ph. D. (Psychology) diss.]. Rostov-on-Don, 2003. 199 p.
3. Kamenetskaya E.V., Rebeko T.A. Rerezentatsiya telesnogo Ya pri narushenii pishchevogo povedeniya [Representation of body image in eating disorders]. *Ekspperimental'naya psikhologiya [Experimental Psychology]*, 2015. Vol. 8 (3), pp. 118—128. doi:10.17759/exppsy.2015080311 (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Kelina M.Yu., Marenova E.V., Meshkova T.A. Neudovletvorennost' telom i vliyaniye roditel'ey i sverstnikov kak faktory riska narusheniya pishchevogo povedeniya sredi devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta [Body dissatisfaction and influence of parents and peers as risk factors for eating disorders among girls of adolescent and young age]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2011, no. 5, pp. 44—51. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Lafi S.G. Psikhologicheskie aspekty ozhogovoi travmy [Psychological aspects of burn injury]. Omsk: OmGMA Publ., 2014. 178 p.
6. Levi T.S. Psikhologiya telesnosti v rakurse lichnogo razvitiya [Elektronnyi resurs]. Available at: [http://telesnost.ru/omega/psihologiya/psihologiya\\_telosnosti\\_vrakurse\\_lichnogo\\_razvitiya.htm](http://telesnost.ru/omega/psihologiya/psihologiya_telosnosti_vrakurse_lichnogo_razvitiya.htm) (Accessed 4.05.19).
7. Linde N.D. Emotsional'no-obraznaya terapiya (teoriya i praktika) [Emotional and imaginative therapy (theory and practice)]. Moscow: MosGU, 2014. 153 p.
8. Morozova I.S., Belogai K.N., Borisenko Yu.V., et al. Regulyatsiya reproduktivnogo povedeniya i reproduktivnoye zdorov'ye [Regulation of Reproductive Behavior and Reproductive Health]. Moscow: LENAND, 2015. 240 p.
9. Amianto F., Northoff G., Abbate Daga G., et al. Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in Psychology*, 2016. Vol. 7. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4906654/> (Accessed 20.03.2019). doi:10.3389/fpsyg.2016.00849
10. Anderson B.L., LeGrand J. Body image for women: conceptualization, assessment and a test of its importance to sexual dysfunction and medical illness. *The Journal of Sex*, 1991. Vol. 28, pp. 457—477. doi:10.1080/00224499109551619
11. Anderson-Fye E.A. "Coca-cola" shape: Cultural change, body image, and eating disorders in San Andrés, Belize. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2004. Vol. 28 (4), pp. 561—595. doi:10.1007/s11013-004-1068-4
12. Basson R. Women's sexual desire — disordered or misunderstood? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2002. Vol. 28 (3), pp. 17—28. doi:10.1080/00224499109551619
13. Bearman S.K., Martinez E., Stice E. The skinny on body dissatisfaction:

- A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth Adolescence*, 2006. Vol. 35 (2), pp. 217—229. doi:10.1007/s10964-005-9010-9
14. Brechan I., Kvalem I.L. Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 2015. Vol. 17, pp. 49—58. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.12.008
  15. Brotto L.A., Heiman J.R., Tolman D.L. Narratives of desire in mid-age women with and without arousal difficulties. *The Journal of Sex Research*, 2009. Vol 46 (5), pp. 387—398. doi:10.1080/00224490902792624
  16. Carey R.N., Donaghue N., Broderick P. Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 2014. Vol. 11 (1), pp. 81—84. doi:10.1016/j.bodyim.2013.09.006
  17. Cooper P.J., Taylor M.J., Cooper Z., et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 1986. Vol. 6, pp. 485—490. doi:10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O
  18. Dion J., Blackburn M.-E., Auclair J., et al. Development and etiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2015. Vol. 20 (2), pp. 151—166. doi:10.1080/02673843.2014.985320
  19. Dohnt H., Tiggemann M. The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 2006. Vol. 42 (5), pp. 929—936. doi:10.1037/0012-1649.42.5.929
  20. Fredrickson B.L., Roberts T.A. Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 1997. Vol. 21 (2), pp. 173—206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
  21. Grabe S., Ward L.M., Hyde J.S. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 2008. Vol. 134 (3), pp. 460—476. doi:10.1037/0033-2909.134.3.460
  22. Herbozo S., Stevens S.D., Moldovan C.P., et al. Positive comments, negative outcomes? The potential downsides of appearance-related commentary in ethnically diverse women. *Body Image*, 2017. Vol. 21, pp. 6—14. doi:10.1016/j.bodyim.2017.01.008
  23. Herbozo S., Thompson J.K. Development and validation of the verbal commentary on physical appearance scale: Considering both positive and negative commentary. *Body Image*, 2006. Vol. 3 (4), pp. 335—344. doi:10.1016/j.bodyim.2006.10.001
  24. Meland E., Haugland S., Breidablik H. Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 2007. Vol. 22 (3), pp. 342—350. doi:10.1093/her/cyl085
  25. Murnen S.K., Don B.P. Body image and gender roles. In Cash T.F. (ed.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Elsevier, 2012, pp. 128—134.
  26. Neumark-Sztainer D., Butler R., Palti H. Eating disturbances among adolescent girls: Evaluation of a school-based primary prevention program. *Journal of Nutritional Education*, 1995. Vol. 27 (1), pp. 24—31. doi:10.1016/S0022-3182(12)80262-7
  27. O’Dea J.A. Body image and self-esteem. In Cash T.F. (ed.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. London: Elsevier, 2012, pp. 141—147.
  28. Quinn-Nilas C.M.A., Benson L., Milhausen R. R., et al. The Relationship Between

- Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual Emerging Adult Women. *Sexual Medicine*, 2016. Vol. 4 (3), pp. e182—e189. doi:10.1016/j.esxm.2016.02.004
29. Rauof M., Ebrahimi H., Asghari Jafarabadi M., et al. Prevalence of Eating Disorders Among Adolescents in the Northwest of Iran [Elektronnyi resurs]. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 2015. Vol. 17 (10). Available at: <https://ircmj.com/en/articles/16360.html> (Accessed 17.03.19). doi:10.5812/ircmj.19331
  30. Satinsky S., Dennis B., Reece M., et al. My 'Fat Girl Complex': a preliminary investigation of sexual health and body image in women of size. *Culture, Health & Sexuality*, 2013. Vol. 15 (6), pp. 710—725. doi:10.1080/13691058.2013.783236
  31. Smith S.L., Choueti M., Prescott A., et al. Gender roles and occupations: A look at character attributes and job-related aspirations in film and television [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://seejane.org/wp-content/uploads/full-study-gender-roles-and-occupations-v2.pdf> (Accessed 16.04.2019).
  32. Stewart D.A., Carter J.C., Drinkwater J., et al. Modification of eating attitudes and behavior in adolescent girls: A controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 2001. Vol. 29 (2), pp. 107—118. doi:10.1002/1098-108X(200103)29:2%3C107::AID-EAT1000%3E3.0.CO;2-1
  33. Stice E., Shaw H., Burton E., et al. Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006. Vol. 74 (2), pp. 263—275. doi:10.1037/0022-006X.74.2.26
  34. Stice E., Shaw H., Marti C.N. A Meta-Analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: the skinny on interventions that work. *Psychological Bulletin*, 2006. Vol. 132 (5), pp. 667—691. doi:10.1037/0033-2909.132.5.667
  35. Sundgot-Borgen C., Bratland-Sanda S., Engen K.M.E., et al. The Norwegian healthy body image programme: study protocol for a randomized controlled school-based intervention to promote positive body image and prevent disordered eating among Norwegian high school students [Elektronnyi resurs]. *BMC Psychology*, 2018. Vol. 6 (1). Available at: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-018-0221-8> (Accessed 20.02.2019). doi:10.1186/s40359-018-0221-8
  36. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 2015. Vol. 14 (C), pp. 118—129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001