

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАХА НЕГАТИВНОЙ ОЦЕНКИ СО СТОРОНЫ
СВЕРСТНИКОВ И ВОСПРИЯТИЯ ОБРАЗА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Хвощиной Анастасии Сергеевны

научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ О. В. Карина
(подпись, дата)

зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Изучение проблематики образа тела является крайне актуальным в современной научной области знаний, как в сфере психологии, так и в философии, медицине и культурологии. В настоящее время существует ряд проблем, вытекающих из распространенности недовольства телом среди всех полов и возрастов. Как правило, негативное восприятие телесного образа в сложной взаимосвязи с другими психологическими и социальными конструкциями влияет на психическое и эмоциональное благополучие человека: заниженная или низкая самооценка, депрессия, тревожность, социальная изоляция и расстройства приема пищи.

В настоящее время повсеместно констатируется повышенный уровень внимания и крайняя степень недовольства своей внешностью у людей даже при отсутствии физических дефектов и психических отклонений.

Проблема формирования самоотношения и представления о своей внешности особенно ярко выражена в подростковом возрасте, когда происходит становление личности, и выстраиваются социальные связи, и именно в этом возрасте страх негативной оценки достигает максимальных значений.

В подростковом возрасте мнение ближайшего окружения, особенно сверстников, оказывает огромное влияние на самоотношение и восприятие собственного тела. Страх негативной оценки со стороны сверстников непосредственно влияет на эмоциональное состояние, поведение и социальное развитие подростка, и может формировать чрезмерную озабоченность поведением, эмоциями других людей, страх критики и отвержения, в том числе и неудовлетворенность своим телом.

В современном обществе, где внешность и социальные стандарты играют значительную роль, восприятие негативного отношения со стороны сверстников становится особенно актуальным вопросом. Многие подростки сталкиваются с давлением, связанным с соответствием идеальным образам,

что может приводить к искаженному восприятию собственного тела и развитию негативных установок.

Таким образом, на современном этапе развития общества, особое значение занимает проблема взаимосвязи страха негативной оценки и восприятия образа собственного тела приобретает особую актуальность, так как затрагивает эмоциональное и психологическое благополучие подростков, и эффективной социализации.

Исследованию образа тела в подростковом возрасте и влиянию на него страха негативной оценки со стороны сверстников посвящено довольно ограниченное количество исследований. В психологии и смежных науках большинство исследований сосредоточены на изучении взаимосвязи между восприятием собственного тела и самооценкой подростков (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина).

В тоже время современные исследования (П. Байхан, О. Доган, Ф. Дольто, В. А. Лабунская, О. А. Скугаревский, А. Юкселен), подчеркивают важность социального контекста в формировании образа тела, и подтверждают, что негативная оценка со стороны ближнего окружения (социокультурного треугольника: влияние семьи, сверстников и средств массовой информации) усиливает тревожность и неудовлетворенность телом.

Однако вопрос о том, как именно восприятие негативной оценки со стороны сверстников влияет на особенности образа тела в подростковом возрасте, требует дополнительного изучения и обоснования.

Цель исследования заключается в изучении взаимосвязи страха негативной оценки со стороны сверстников и восприятия образа собственного тела в подростковом возрасте.

Объект исследования: страх негативной оценки со стороны сверстников и восприятие образа собственного тела.

Предмет исследования: взаимосвязь страха негативной оценки со стороны сверстников и восприятие образа собственного тела в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: предполагаем, что существует взаимосвязь страха негативной оценки со стороны сверстников и восприятия образа собственного тела в подростковом возрасте.

Достижение обозначенной цели происходило путем решения ряда **задач:**

- исследовать специфические черты подросткового периода;
- выявить особенности страха негативной оценки сверстников в подростковом возрасте;
- изучить современные исследования восприятия образа собственного тела в подростковом возрасте;
- провести эмпирическое исследование страха негативной оценки со стороны сверстников и восприятия образа собственного тела в подростковом возрасте;
- разработать программу коррекции и профилактики, направленную на снижение страха негативной оценки сверстников и нормализацию восприятия образа собственного тела для подростков с высоким уровнем неудовлетворённости телом.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- основные подходы к специфическим чертам подросткового периода (Л.И. Божович, Л.И. Бершедова, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, С. Л. Рубинштейн, Ст. Холл, Э. Штерн, Д. Б. Эльконин, Э. Эриксоны др.);
- положения об особенностях восприятия негативной оценки сверстников в подростковом возрасте (А. А. Инжиянц, Л. А. Князева, О. А. Сагалакова, А. М. Сагалаков, Д. В. Труевцев, А. Г. Хитарьян, А. Хоботова и др.);
- исследования проблемы восприятия образа тела в подростковом возрасте (Н. А. Авдюнина, В. Е. Василенко, Н. Л. Волкова, А. Д. Герасимова, И. И. Дроздова, В. А. Лабунская, А. Ю. Логунова, И. С. Морозова, О. Д. Пирогова, Е. А. Устинова, А. Г. Фаустова, М. В. Фомина и др.).

Для исследования используются такие методы, как анализ, обобщение и систематизация литературных источников по проблеме исследования; эмпирические: метод обобщения и интерпретации полученных данных, а также метод математической статистики.

В процессе эмпирического исследования проблемы применены следующие **методики**:

1. Опросник образа собственного тела, ООСТ (О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха).
2. Опросник «Краткая шкала страха негативной оценки» (М. Лири).
3. Опросник «Школьная тревожность» (Б. Филлипс).

Методы обработки эмпирических данных: количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое отображение данных, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средняя общеобразовательная школа № 2 города Аркадак Саратовской области (МБОУ-СОШ №2 г. Аркадак). Выборка испытуемых состоит из 21 обучающихся подросткового возраста (обучающиеся 10 класса). Исследование проводилось с учетом Федерального закона «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

Практическая значимость заключается в том, что описываемые в обсуждении результаты исследования восприятия негативной оценки со стороны сверстников и особенности образа тела в подростковом возрасте могут быть использованы для разработки профилактических программ, направленных на улучшение эмоционального и психологического благополучия подростков.

Также полученные данные помогут педагогам, психологам и социальным педагогам лучше понимать особенности развития личности в

подростковом возрасте и более эффективно оказывать помощь подросткам в решении их личных и социальных проблем.

Структура работы включает: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложение.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе осуществлен теоретический анализ проблемы, в результате которого установлены следующие положения.

Подростковый возраст в психологии традиционно обозначается как один из самых сложных этапов развития личности. В классификации Д.Б. Эльконина он охватывает период 11–15 лет, где ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение со сверстниками. Л.С. Выготский подчеркивал, что в этом возрасте происходит смена интересов: появляется интерес к собственной личности, направленность на будущее, стремление к волевым усилиям. Центральным новообразованием подросткового периода является формирование самосознания, идентичности и Я-концепции. Э. Эриксон назвал этот этап «кризисом идентичности», когда подросток сталкивается с вопросами «Кто я?» и «Каково мое место в мире?».

Особое значение в подростковом возрасте приобретает общение со сверстниками. Именно в этой среде подросток получает обратную связь о себе, формирует социальные навыки и усваивает нормы референтной группы. Однако именно здесь возникает феномен **страха негативной оценки**. А.Г. Хитарьян отмечает, что школа, двор и социальные сети создают непрерывное поле оценок и сравнений, и даже неловкий комментарий может выбить подростка из эмоционального равновесия. Согласно данным ВОЗ, 10–14% людей страдают социофобией в течение жизни, причем манифестирует она преимущественно в возрасте 11–20 лет. Ядром социальной тревожности является страх оценки, проявляющийся в негативных убеждениях о себе и ожидании высокой критичности со стороны окружающих.

А. Хоботова определяет подростковые комплексы как глубоко укоренившиеся негативные убеждения о себе, возникающие на основе оценок сверстников. Среди них выделяются комплекс внешности («я некрасивый»), комплекс неполноценности («я хуже других») и комплекс изгоя. Исследования Д.В. Труевцева, О.А. Сагалаковой и А.М. Сагалакова показывают, что выраженный страх осмеяния и тревога оценивания могут приводить к психологической беспомощности, ощущению «ненужности» и выключенности из жизни, а в тяжелых случаях — к формированию антивитаальных установок.

Параллельно в подростковом возрасте активно формируется **образ собственного тела**. Термин «образ тела» в научный обиход ввел П. Шильдер, определяя его как динамическую «картину» мнений человека о себе. В современной психологии образ тела рассматривается как сложная конструкция, включающая когнитивный компонент (знания о своем теле), эмоциональный компонент (чувства и удовлетворенность/неудовлетворенность телом) и поведенческий компонент (действия по изменению, сокрытию или демонстрации тела). В подростковом возрасте, на фоне интенсивных гормональных перестроек, ускорения роста и изменения пропорций тела, образ тела становится одним из центральных факторов формирования самоидентичности.

Подросток, стремясь к принятию в группе сверстников, начинает оценивать себя через призму социальных стандартов, транслируемых массовой культурой. Современные исследования (А.Д. Герасимова, А.Г. Фаустова, В.А. Лабунская, И.И. Дроздова, Д.М. Диденко) показывают, что частое обращение к социальным сетям связано с более высоким уровнем недовольства своим телом, а насмешки со стороны сверстников по поводу внешности повышают вероятность формирования негативного образа тела. Неудовлетворенность телом, в свою очередь, ведет к снижению самооценки,

тревожности, депрессии, социальной изоляции и расстройствам пищевого поведения.

Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи социальной идентичности и социально-психологической адаптированности в подростковом возрасте.

Диагностическое исследование проводилось с соблюдением конфиденциальности в соответствии с Федеральным законом №152-ФЗ.

Результаты по методике ООСТ (О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха) показали, что:

- 9 подростков (42,9%) имеют низкий уровень неудовлетворенности собственным телом (позитивное отношение);
- 8 подростков (38,1%) – средний уровень (умеренное беспокойство);
- 4 подростка (19%) – высокий уровень (выраженное недовольство телом).

Таким образом, значительная часть выборки (57,1%) испытывает тот или иной уровень неудовлетворенности своим телом.

По методике «Краткая шкала страха негативной оценки» (М. Лири) получены следующие результаты:

- низкий уровень страха негативной оценки – у 8 человек (38,1%);
- средний уровень – у 10 человек (47,6%);
- высокий уровень – у 3 человек (14,3%).

Большинство подростков (85,7%) имеют низкий или средний уровень страха негативной оценки, однако 14,3% испытывают выраженный страх, что требует особого внимания.

По методике «Школьная тревожность» (Б. Филлипс) наиболее показательными оказались следующие шкалы:

- по шкале «Переживание социального стресса» высокий уровень не выявлен, средний – у 52,4%;

- по шкале «Страх самовыражения» высокий уровень выявлен у 2 подростков (9,5%);
- по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» высокий уровень – у 2 подростков (9,5%);
- по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» высокий уровень – у 2 подростков (9,5%).

Для выявления взаимосвязи между изучаемыми переменными был использован корреляционный анализ Спирмена (выполнен с помощью статистической программы). Получены следующие значимые корреляционные связи:

1. **Чем выше уровень неудовлетворенности собственным телом, тем выше уровень переживания социального стресса** ($r_s=0,972$, при $p \leq 0,1$). Это указывает на то, что подростки, недовольные своим телом, испытывают повышенную тревожность и напряжение в ситуациях социального взаимодействия со сверстниками.

2. **Чем выше уровень неудовлетворенности собственным телом, тем выше уровень страха самовыражения** ($r_s=0,684$, при $p \leq 0,01$). Подростки с негативным образом тела боятся публично выразить свои мысли и чувства, что препятствует их самореализации.

3. **Чем выше уровень неудовлетворенности собственным телом, тем выше уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих** ($r_s=0,828$, при $p \leq 0,1$). Высокая неудовлетворенность телом усиливает боязнь не оправдать ожидания сверстников и значимых взрослых.

4. **Чем выше уровень неудовлетворенности собственным телом, тем ниже физиологическая сопротивляемость стрессу** ($r_s=0,727$, при $p \leq 0,01$). Негативное восприятие своего тела связано с ослаблением способности организма справляться со стрессовыми воздействиями.

5. **Чем выше уровень неудовлетворенности собственным телом, тем выше уровень страха негативной оценки** ($r_s=0,886$, при $p \leq 0,01$).

Данная связь подтверждает основную гипотезу: подростки, недовольные своим телом, больше боятся негативной оценки со стороны сверстников.

Все выявленные корреляции являются статистически значимыми ($p \leq 0,01$), что подтверждает наличие тесной взаимосвязи между страхом негативной оценки и восприятием образа собственного тела в подростковом возрасте.

На основе полученных результатов была разработана **тренинговая программа коррекции страха негативной оценки и нормализации образа собственного тела**, которая включает 4 блока: осознание и принятие собственного тела; развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости; развитие социальных навыков и позитивного самовосприятия; профилактика рецидивов и закрепление результатов. Программа рассчитана на 8 недель (по 2 часа в неделю) и предназначена для подростков 15–17 лет с высоким уровнем неудовлетворенности телом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая теоретические и эмпирические аспекты взаимосвязи восприятия негативной оценки со стороны сверстников и особенности образа тела в подростковом возрасте, было сделано ряд выводов.

Подростковый период – это период перехода от детства к взрослости, характеризующийся резкими, качественными изменениями, иногда затрагивающими все стороны развития личности. Его называют трудным, переходным, кризисным, критическим, возрастом бури и натиска, бунта гормонов, первой любви, поиска пределов допустимого поведения, периодом формирования идентичности и т.д.

Гармоничные отношения со сверстниками, позволяют подростку познавать себя, стимулируют его психологическое развитие и оказывают влияние на формирование личностных установок и ценностей. Страх негативной оценки сверстников в подростковом возрасте оказывает влияние на психологическое состояние подростков. Выделенные паттерны эмоционально-когнитивного и поведенческого реагирования, такие как, выраженный страх

осмеяния, длительное переживание насмешки и тенденция к избеганию социальных ситуаций, указывают на серьезные последствия для психоэмоционального благополучия подростков (неуверенности в себе, страху перед ошибками, развитию стойких комплексов, социальной изоляции).

Восприятие собственного тела у подростков является сложным и многогранным процессом, который формируется под влиянием множества факторов, включая физиологические изменения, социальные ожидания и культурные стандарты. Образ тела оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков, их самооценку и социальную адаптацию.

Исходя из этих выводов, мы провели эксперимент, направленный на изучение взаимосвязи страха негативной оценки со стороны сверстников и восприятия образа собственного тела в подростковом возрасте.

Исследование показало, что значительная часть подростков-респондентов испытывает некоторый уровень неудовлетворенности собственным телом, большинство подростков имеют низкий или средний уровень страха негативной оценки, однако, несколько подростков испытывают выраженный страх негативной оценки со стороны сверстников, и небольшая часть респондентов испытывают высокий уровень тревожности или низкую сопротивляемость стрессу.

Проведенное исследование показало значимые взаимосвязи страха негативной оценки со стороны сверстников и особенности образа собственного тела в подростковом возрасте.

По результатам диагностики была разработана психологическая программа коррекции, направленная на снижение страха негативной оценки сверстников и нормализации образа собственного тела в подростковом возрасте.

Целью тренинговой программы является снижение страха негативной оценки сверстников и нормализация образа собственного тела у подростков

через развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции и позитивного самовосприятия.

Структура программы направлена на поэтапное развитие навыков, начиная с осознания и принятия собственного тела, через развитие эмоциональной устойчивости и социальных навыков, и заканчивая закреплением результатов и профилактикой возвращения проявлений негативизма образа тела.

Реализация предложенной программы поможет подросткам преодолеть страх негативной оценки сверстников и сформировать более позитивное и здоровое восприятие образа собственного тела.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, поставленные цели и задачи достигнуты.