

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ Г. МИНУСИНСКА
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
662606, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Тимирязева 9 А, тел. 4-11-17,
shkola9@minusa.ru

КРАЕВОЙ ФОРУМ «МОЛОДЕЖЬ И НАУКА»

Социально-гуманитарные науки,
секция психология и педагогика

Влияние современных стандартов красоты на самосознание подростка

Алексина Анастасия, Вендерлых
Анна, Ворожцова Екатерина
учащиеся 11 класса
МОБУ «СОШ № 9»,

Дмитриева Олеся Леонидовна,
педагог-психолог
МОБУ «СОШ № 9»

С условиями Конкурса ознакомлен(-а) и согласен(-а) Организатор конкурса оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях и без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.

Минусинск, 2016

На наш взгляд профилактика и коррекция отношения молодёжи к собственной внешности и красоте своего тела является актуальной и значимой задачей общества. В нашей работе решаются не только исследовательские задачи, но также и важная социальная проблема – формирование у старшеклассников отношения к красоте как внутреннему ресурсу человека.

В качестве *объекта исследования* мы выбрали учащихся 9-х, 10-х, 11-х классов. *Предмет* нашего исследования – личностное и телесное восприятия собственного «Я» подростками. В ходе работы мы поставили *цель*: изучить влияние современных стандартов красоты на самосознание подростка. В *гипотезах* мы предположили, что: 1) большинство старшеклассников не довольны своей внешностью и стремятся её изменить, ориентируясь на современные стандарты красоты; 2) психологический тренинг оказывает положительное влияние на изменение отношения подростков к собственному телесному «Я».

В теоретической части нашей работы методом анализа литературных источников и контентанализа СМИ мы выявили основную психологическую проблему - пропаганда СМИ современных стандартов красоты оказывает негативное влияние на психологическое благополучие и здоровье подрастающего поколения.

В эмпирической части нашей исследовательской работы методом анкетирования мы обнаружили, что большинство юношей и девушек довольны своей внешностью. Но при этом перечень отрицательных моментов восприятия телесного образа «Я» у девушек довольно широк: от недовольства своими внешними данными до черт характера. Юношей в большинстве случаев не устраивает мускулатура. Наиболее выбираемые девушками косметические услуги связаны с коррекцией ногтей и стрижкой волос. Парни и девушки улучшают свою физическую форму в тренажерных залах и фитнес-центрах. Так же следует отметить, что для большинства девушек характерен ориентир на успешных актеров кино. Для юношей эталон - известные спортсмены.

На втором этапе исследования мы совместно с педагогом-психологом провели психологический тренинг со старшеклассниками нашей школы, направленный на коррекцию отношения подростков к своему телесному «Я». Анализ анкет обратной связи участников тренинга, показал - 76% старшеклассников осознали, что каждый человек красив и уникален по-своему, многие после внутренней работы почувствовали улучшение в своём эмоциональном состоянии - спокойствие, уверенность. Остальные 24% участников по-прежнему не принимают собственную внешность и личность в целом.

Таким образом, наша первая гипотеза подтвердилась на уровне тенденции, вторая – полностью.

Список литературы:

1. Аршавская Н.М., Щербакова Л.С.. Мода, вкус, красота. – М., 2003. – 180 с.
2. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль; 2006.-160с.
3. <http://health-ua.org/news/8142.html>
4. http://vk.com/video-69560962_171782504

Введение

В разные исторические эпохи, и в разных культурах стандарты красоты отличались друг от друга. Сегодня на наше представление о красоте оказывают мощное влияние средства массовой информации и кино. Стремление молодёжи стать красивыми с точки зрения социальных норм привело к ряду проблем, включающих угрозу, как физическому здоровью, так и их психическому благополучию [3]. В нашей работе решаются не только исследовательские задачи, но также и важная социальная проблема – формирование у старшеклассников отношения к красоте как внутреннему ресурсу человека.

Цель работы: изучить влияние современных стандартов красоты на самосознание подростка.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические источники по теме эталоны красоты.
2. Подобрать инструментарий для диагностики отношения подростков к собственной внешности;
3. Рассмотреть средства профилактики и коррекции отношения к телесному «Я»;
4. Провести тренинг, направленный на профилактику и коррекцию отношения подростков к собственному телесному «Я».

Объект исследования учащиеся 9-11 классов.

Предмет исследования личностное и телесное восприятия собственного «Я» подростками.

Гипотеза 1: большинство старшеклассников не довольны своей внешностью и стремятся её изменить, ориентируясь на современные стандарты красоты.

Гипотеза 2: психологический тренинг оказывает положительное влияние на изменение отношения подростков к собственному телесному «Я».

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы;
2. Контентанализ СМИ (ТВ-программы, периодика, интернет).
3. Анкетирование «Отношение к собственному телесному «Я» и уровня психологического благополучия личности старшеклассников.
4. Интервью со специалистами косметических салонов.
5. Социально-психологический тренинг «Красота внутри тебя».

Понятие красоты включает в себя целый комплекс внешних и внутренних качеств человека. Каноны красоты воспринимаются настолько по-разному, что некоторые из них просто не укладываются в голове. Например, женщины «жирафы» из Бирмы, женщины племен мурси из Эфиопии. Каждая историческая эпоха рождала свое представление о красоте. Эталон красоты Древнего Египта была стройная и грациозная женщина. В древнем Китае идеально красивой считалась маленькая, хрупкая женщина с крошечными ногами. Красавицы Японии густо белили кожу, брови сбривали и вместо них рисовали короткие толстые черные черточки. Эталоном красивого тела у греков стала скульптура Афродиты. В Древнем Риме был культ светлой кожи и белокурых волос. В эпоху средневековья ценился тонкий гибкий стан, светлые волосы, продолговатое лицо, прямой тонкий нос, пышные кудри. В 15 веке в период готики в моде S-

образная изогнутость силуэта фигуры. Для его создания на живот накладывали небольшие простеганные подушечки. В конце 16 столетия в моду входят парики, причем не только для женщин, но и для мужчин. В 19 веке все натуральное казалось грубым, примитивным, признаком низкого происхождения. Идеалом красоты считались «осиные талии», бледные лица, изнеженность и утонченность [1]. В 20 веке 50-х годов эталоном красоты стала актриса Мэрилин Монро. В 60-х популярной моделью стала Твигги, чья худоба задавала новый тренд. В 80-е эталон красоты представляла спортивная Синди Кроуфорд.

К женщинам с 2000-х годов предъявляется ряд требований относительно внешнего вида: пышная грудь, длинные, стройные ноги, округлые ягодицы, плоский живот, пухлые губки, длинные густые волосы, пышные ресницы, яркий маникюр. Мужской идеал красоты – это спортивное тело с ярко выраженным рельефом мышц.

Подобные идеалы сейчас формируются при помощи гляцевых журналов и телевизионных передач с участием представителей шоу-бизнеса. Многие люди готовы на всё, чтобы подогнать свою внешность под современные стандарты. Но особую опасность подобная пропаганда представляет для подростков. По свидетельству ученых, один из десяти мальчиков уже сейчас принимает стероиды для увеличения мускулов, а каждая восьмая девочка прибегает к помощи таблеток для похудения или слабительных, которые выводят из организма жидкость и способствуют мнимому похудению. Более четверти детей обоих полов сознались, что готовы сделать пластическую операцию, чтобы, наконец, приблизить себя к гляцевому идеалу [3].

Нам захотелось узнать, как относятся старшеклассники нашей школы к современным стандартам красоты и собственной внешности.

На первом этапе нашего исследования мы провели интервью со специалистами косметических салонов города. Мы выяснили, что в нашем городе существует 46 салонов красоты и парикмахерских. Выборочно посетив салоны и опросив их работников, мы получили следующие результаты. Самый юный возраст посетительниц составляет 13 лет, девушки в возрасте от 14 до 19 лет – постоянные клиенты салонов красоты.



Рис. 1 Популярные виды услуг салонов красоты среди подростков

Наиболее востребованными видами услуг среди молодых девушек, является маникюр (шеллак) и покраска волос. Реже делают коррекцию бровей, пирсинг и посещают косметолога. Наименее

популярными услугами являются солярий, татуаж и криотерапия. Регулярность посещений салонов юными «леди» составляет в среднем два раза в месяц.

На втором этапе мы провели анкетирование учащихся старших классов «Отношение к собственному телесному «Я».

В анкетировании приняли участие 120 учащихся 9-11 классов, из них 68 девушек, 52 юноши.



Рис 2. Ответы девушек респондентов «Нравишься ли ты себе?»

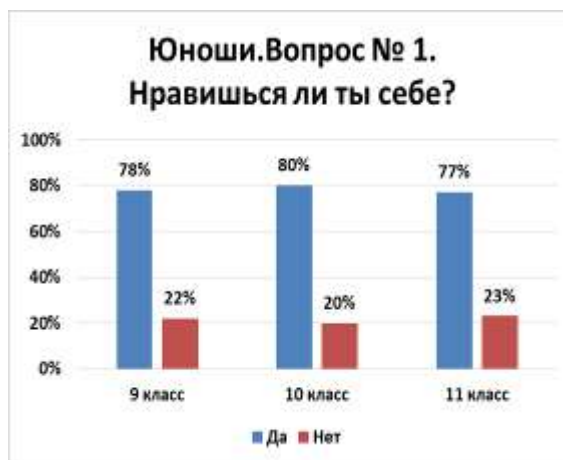


Рис.3. Ответы парней респондентов на вопрос «Нравишься ли ты себе?»

Большинство юношей и девушек довольны собой, при этом выявлена группа учащихся с негативным отношением к себе.

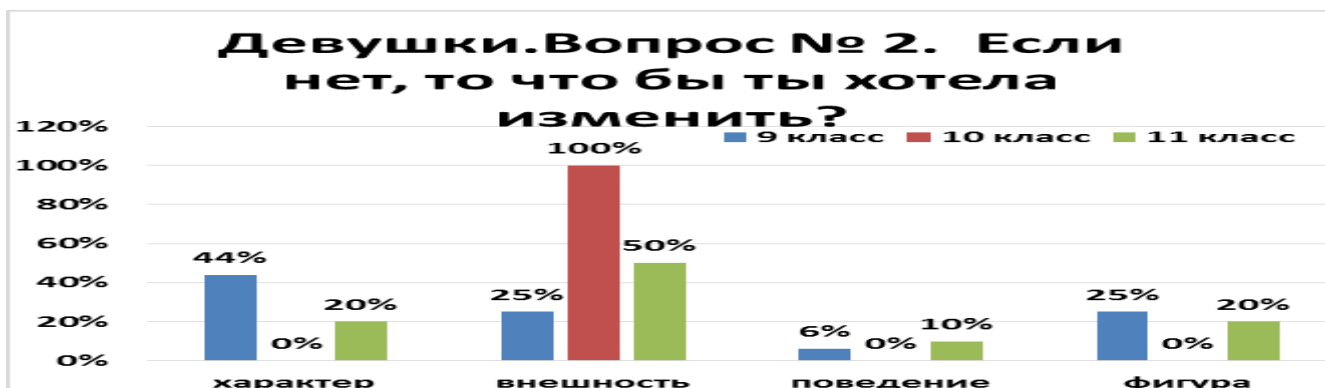


Рис. 4. Ответы девушек респондентов на вопрос «Если нет, то что бы ты хотела изменить?»

Многие девушки хотели бы изменить свои черты лица, в меньшей степени характер, фигуру и поведение.



Рис 5. Ответы парней респондентов на вопрос: «Если нет, то что бы ты хотел изменить в себе?»

Все юноши 11 классов ничего не хотят в себе менять. Абсолютно все ребята 10 класса мечтают улучшить свою фигуру. Ребят 9-х классов помимо фигуры волнуют недостатки в характере и умственные способности.



Рис 6. Ответы девушек респондентов на вопрос «Какие способы ты выбираешь для самосовершенствования?»

Многие девушки занимаются спортом чтобы улучшить фигуру. Некоторые предпочитают самосовершенствоваться с помощью чтения книг и усердной учёбы. Другие используют для саморазвития изучение иностранных языков, духовное развитие и аутотренинги. Остальные 12% улучшают себя с помощью макияжа.

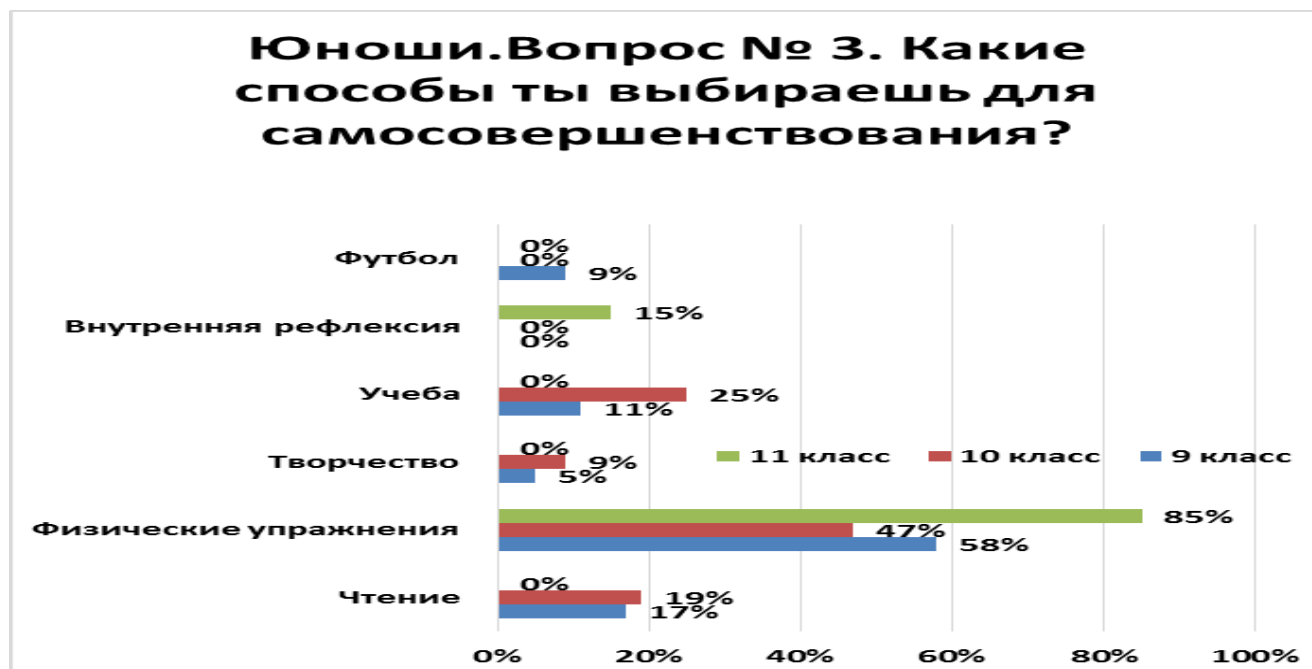


Рис. 7. Ответы парней респондентов на вопрос «Какие способы ты выбираешь для самосовершенствования?»

Большинство юношей занимаются спортом. Лишь немногие отдают предпочтение своему духовному и интеллектуальному саморазвитию, проявляют себя творчески.

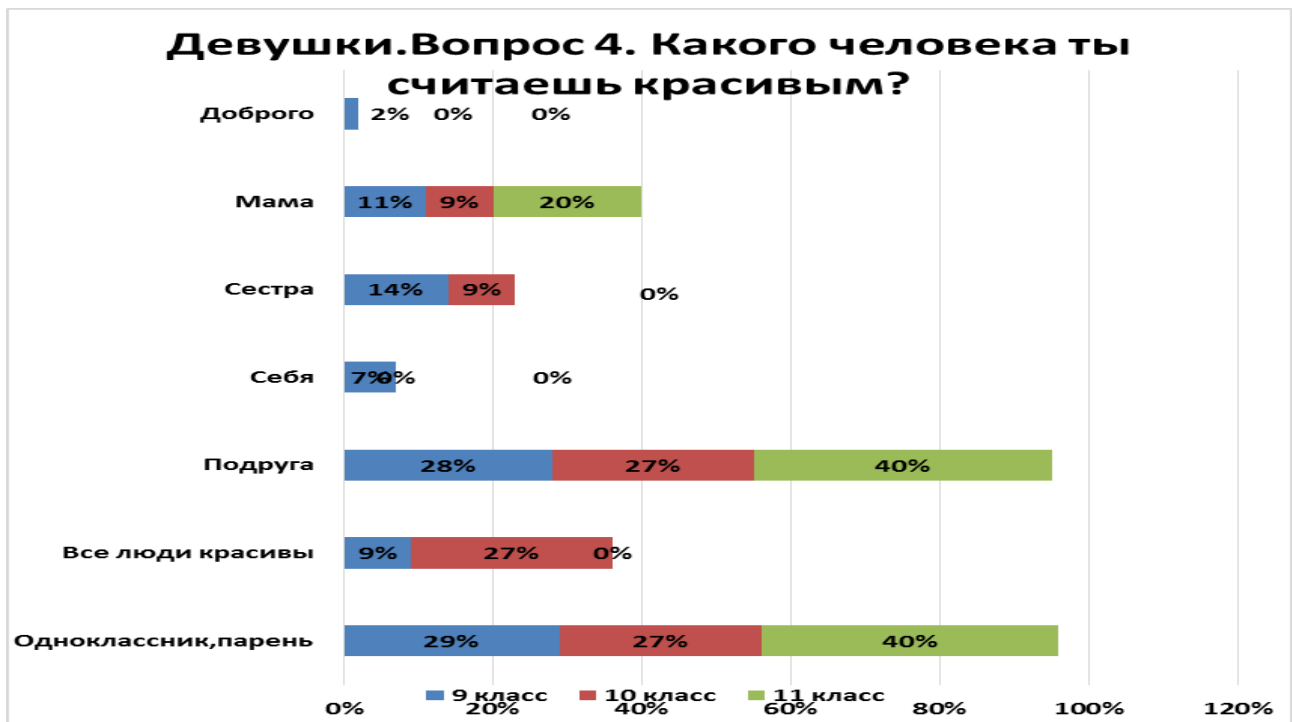


Рис. 8. Ответы девушек респондентов на вопрос «Какого человека ты считаешь красивым?»

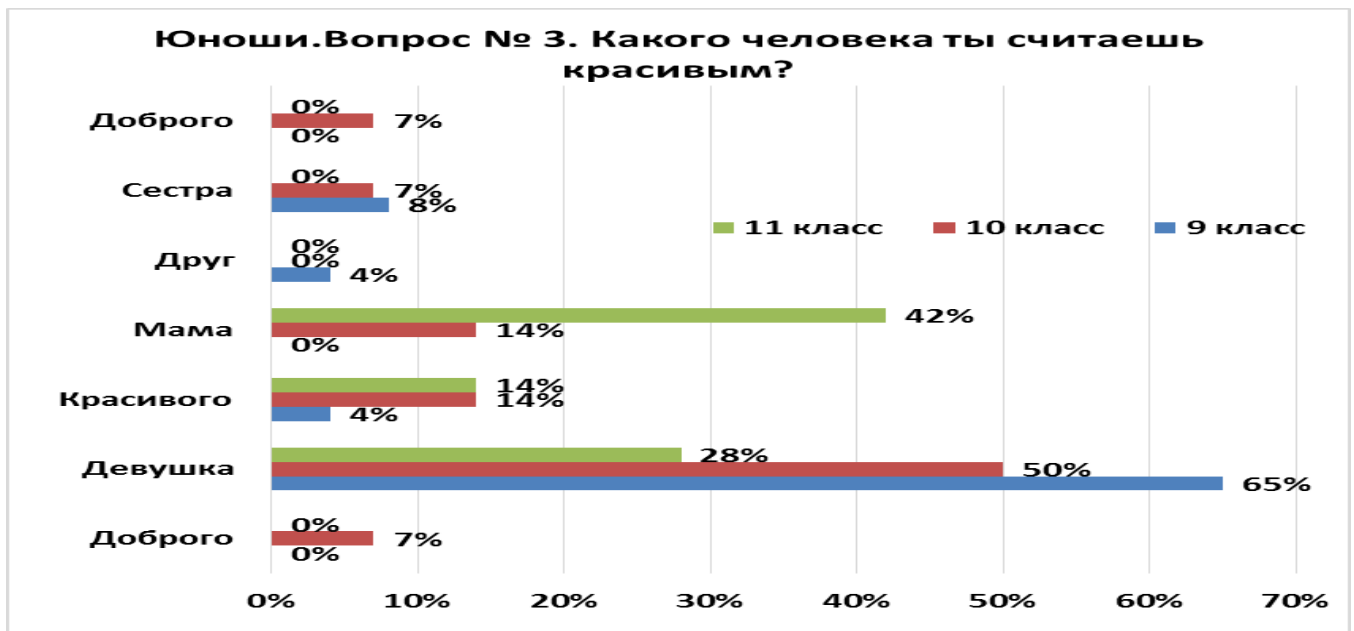


Рис. 9. Ответы юношей респондентов на вопрос «Какого человека ты считаешь красивым?»

Большинство опрошиваемых девушек и парней сошлись во мнении, что красавцы и красавицы находятся непосредственно в их ближайшем окружении и указывают в анкете имена своих бой и гёлфрендов, подруг, одноклассников, мам и сестёр.



Рис.10. Ответы девушек респондентов на вопрос «Кто из знаменитых персон является кумиром или эталоном красоты для вас?»

Большее количество девушек отдали предпочтение актерам: Бред Питт, Анжелина Джоли, Пуговка из «Папиных дочек» и многие другие. Многих девушек привлекают певцы и ютуберы: Ивангай, Марьяна, Саша Спилберг



Рис. 11. Ответы юношей респондентов на вопрос: «Кто из знаменитых персон является эталоном красоты или кумиром для вас?»

71% юношей 11-х классов признались, что хотели бы иметь выдающиеся внешние данные и личностные качества знаменитого культуриста Арнольда Шварценегера. Не остались без внимания парней актеры: Аль Пачино, Роберт де Ниро и Брэд Питт. В меньшей степени их кумиры ютуберы, певцы, диджеи и политики.



Рис. 12. Ответы девушек респондентов на вопрос «Пользуешься ли ты услугами салонов красоты?»

Большая часть девушек не так часто пользуются услугами салонов красоты, при этом завсегдаев этих заведений больше среди одиннадцатиклассниц.



Рис. 13. Ответы юношей респондентов на вопрос «Пользуешься ли ты услугами салонов красоты?»

Регулярных посетителей салонов красоты среди юношей нет, но время от времени они всё же пользуются их услугами.

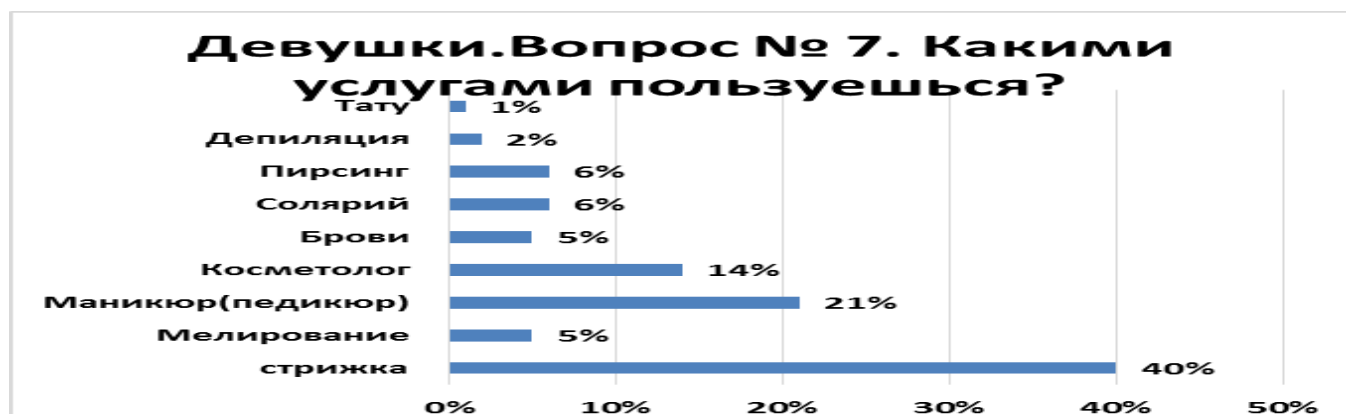


Рис. 14. Ответы девушек респондентов на вопрос «Какими услугами салонов красоты ты пользуешься?»

Чаще всего девушки делают стрижку и маникюр, посещают косметолога в салонах красоты.



Рис.15. Ответы юношей респондентов на вопрос «Какими услугами салонов красоты ты пользуешься?»

Очевидно, что все парни нашей школы в салонах красоты пользуются только услугами парикмахера, а может это и к лучшему.

На третьем этапе совместно с педагогом-психологом мы организовали и провели тренинг для старшеклассников, направленный на коррекцию отношения подростков к своему телесному «Я» (содержание тренинга представлено в приложении к работе).

В начале занятия мы выяснили представление учащихся об идеале мужской и женской красоты. Для девушек обязательными критериями оказались аккуратные выразительные брови, длинные волосы, стройное тело, рельефные ягодицы, ухоженные ногти. Юноши указывали аккуратную стрижку, спортивное накаченное тело, наличие татуировки.

Экспресс-диагностика участников тренинга позволила выявить уровни самооценки внешности у подростков.

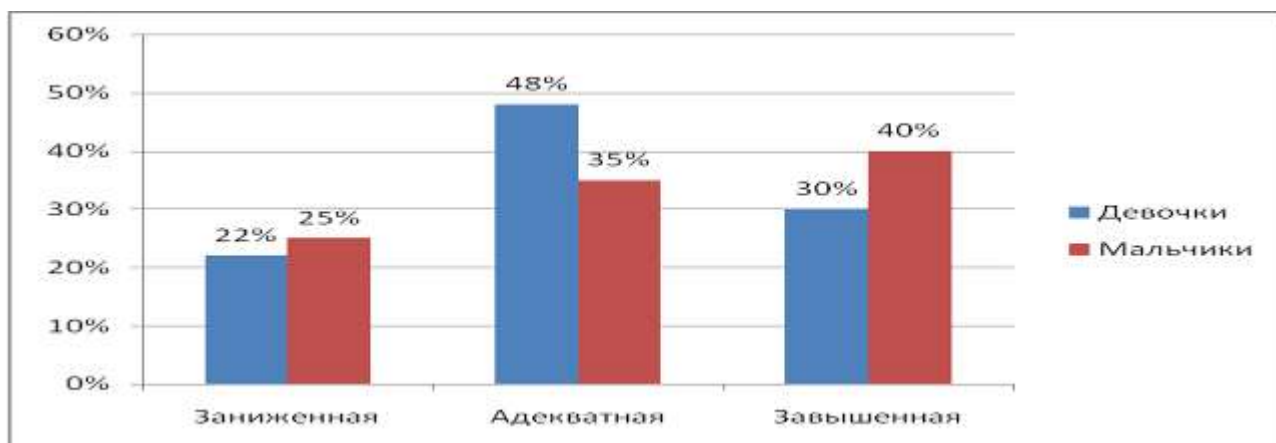


Рис. 16. Группы учащихся 9-х классов по уровням самооценки внешности

Большинство девушек адекватно оценивают свои внешние данные, а среди парней отмечено преобладание завышенной самооценки. «Группу риска» составили 45% учащихся с заниженной самооценкой. В ходе тренинга были использованы методы информирования, группового обсуждения, визуализации, упражнения на развитие социальной перцепции. Анализ анкет обратной связи, которые участники заполнили в конце тренинга, показал, что 76% старшеклассников осознали, что каждый человек красив и уникален по-своему, многие после внутренней работы почувствовали улучшение в своём эмоциональном состоянии - спокойствие, уверенность. Остальные 24% участников не обнаружили никаких изменений на уровне чувств и эмоций, как показали их ответы, они по-прежнему не принимают собственную внешность и личность в целом.

Вывод: Большинство юношей и девушек довольны своей внешностью. Но при этом перечень отрицательных моментов восприятия телесного образа «Я» у девушек довольно широк: от недовольства своими внешними данными до черт характера. Юношей в большинстве случаев не устраивает мускулатура. Наиболее выбираемые девушками косметические услуги связаны с коррекцией ногтей и стрижкой волос. Парни и девушки улучшают свою физическую форму в тренажерных залах и фитнес-центрах. Так же следует отметить, что для большинства девушек характерен ориентир на успешных актеров кино. Для юношей эталон - известные спортсмены.

В ходе исследования было выявлено, что психологический тренинг оказывает положительное влияние на изменение отношения подростков к собственному телесному «Я».

Заключение

Наша первая гипотеза о том, что большинство старшеклассников не довольны своей внешностью и стремятся её изменить, ориентируясь на современные стандарты красоты, подтвердилась на уровне тенденции.

Вторая гипотеза о том, что психологический тренинг оказывает положительное влияние на изменение отношения подростков к собственному телесному «Я» подтвердилась полностью.

Список литературы

1. Аршавская Н.М., Щербакова Л.С.. Мода, вкус, красота. – М., 2003. – 180 с.
2. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль; 2006.-160с.
3. <http://health-ua.org/news/8142.html>
4. http://vk.com/video-69560962_171782504

Приложение 1

Социально-психологический тренинг «Красота внутри тебя»

Цель: коррекция отношения к своему телесному Я.

Задачи:

- 1) Информировать учащихся о пагубном влиянии слепого следования современным стандартам красоты на здоровье;
- 2) Способствовать осознанию красоты как внутреннего личностного ресурса;
- 3) Формировать умения подчеркнуть внешнюю красоту через раскрытие индивидуальности личности.

Ход занятия:

Перед началом занятия экспресс диагностика (анонимная). Инструкция: Оцени свою внешность от 0 до 10 баллов. Цифру напиши на бумажке и положи в коробку.

Вводная часть: Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором мы с вами поговорим о красоте человека. На слайде картинки (эталоны красоты в разные эпохи). Как вам кажется, что объединяет всех этих людей? Эти люди олицетворяют эталоны красоты в разные исторические эпохи. Как вы видите представления о красоте довольно изменчиво и неоднозначно. В разные исторические эпохи, а также в разных культурах стандарты красоты отличались друг от друга. А какие у вас представления о красоте? Об этом мы узнаем после следующего задания.

Упражнение «Идеал красоты»

Участники делятся на две группы – девушек и юношей. Каждой группе выдаётся ватман с силуэтом женщины – для девушек, мужчины – для юношей. Инструкция: «Дополните этот силуэт теми качествами и характеристиками, которыми на ваш взгляд должен обладать женский / мужской идеал красоты». Представление результатов работы участниками групп.

Обсуждение:

- На что вы ориентировались при составлении этих эталонов?
- Кто или что влияет на наше представление о красоте?

Сегодня на наше представление о красоте оказывают мощное влияние СМИ и кино, именно они диктуют нам современные стандарты красоты. Современное общество через СМИ формирует у нас представления о неких эталонах красоты (рост, вес, пропорции, кожа, волосы и т.д.), побуждая многих людей подгонять свои параметры под навязанные стандарты.

- Как вы считаете, нужно ли стремиться соответствовать этим стандартам? Почему?

Видеоролик «Современные стандарты красоты» [4]

Обсуждение:

- Какие эмоции, чувства возникли у вас при просмотре этого видеоролика?

- Какая опасность скрывается за слепым, фанатичным следованием современным стандартам красоты? Как вам кажется, в чём причина такого фанатичного желания себя изменить? – (недовольство своей внешностью).

Анализ экспресс диагностики

Давайте проанализируем, как вы относитесь к собственной внешности. Каждый из вас помнит свою оценку. На слайде представлены уровни самооценки:

1 – 5 балла — заниженная; 6-7 баллов — адекватная; 8-10 баллов — завышенная самооценка.

То, как ты себя оцениваешь – это совокупность твоего представления о самом себе: прошлого опыта, комплиментов, которые ты когда-либо слышал, обидных замечаний в адрес своей внешности. От того, как человек оценивает свою внешность, зависит его уверенность в себе.

Упражнение «Самоценность»

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Нарисуй в центре листа кружочек и напиши там «Я». Нарисуй вокруг кружочки, сколько хочешь. Напишите в них имена тех, кто тебе хоть однажды сказал о твоей ценности и уникальности. От каждого кружочка проведите стрелочки, можно разными цветами, в зависимости от отношения к нему. А теперь напишите, что говорили эти люди.

Визуализация «Тело – твой близкий и верный друг»

Посмотри, на полу рядом с тобой лежат очки с розовыми стеклами в форме сердечка. Надень их. Это правдивые очки, они позволят тебе увидеть себя в свете любви. Когда ты смотришь через них, ты способен видеть себя только так, как ты выглядишь на самом деле, видеть, что ты такое есть в действительности. Нажми на кнопку и перемотай обратно запись твоей жизни, запись жизни твоего тела. Перемотай запись на то время, когда тебе пять. Посмотри, каким ты был в пятилетнем возрасте. Видишь, какой это был очаровательный ребенок. Вспомни: чего только ты ни проделывал, чего ни вытворял с собственным телом. Смотри, как ты играешь, смеешься, как ты удивительно рисуешь, как весело танцуешь. Полюби это дитя. Обними его, возьми на руки, поцелуй. Скажи этому ребёнку: «Я люблю тебя». Вдохни розовый свет любви и выдохни черный дым черных мыслей. Перемотай запись на время, когда тебе десять. Посмотри на себя: вот тебе десять лет. Видишь, как ты вырос. Видишь, как много всяких штук можно сотворить со своим телом. Представь себе, что ты занимаешься любимым спортом: бегом или плаванием, или

катанием на коньках, танцами или верховой ездой. Вспомни и подумай о тех удивительных вещах, которые ты успел узнать в свои десять лет. Полюби этого ребёнка. Скажи ему, как ты им гордишься. Обними и поцелуй его. Пусть он побудет немного в твоих объятиях. Вдохни в себя розовый свет любви и выдохни черный дым своих черных мыслей, тяжелых чувств. Перемотай запись на время, когда тебе пятнадцать. Посмотри на себя: вот тебе пятнадцать лет. Видишь, как ты развился, как изменилось твое тело, каким ты стал высоким, взрослым. Представь себе, что ты занимаешься любимым спортом. Как быстро ты бегаешь, как грациозно плаваешь, как хорошо танцуешь, как высоко умеешь прыгать, какой сильный у тебя удар по мячу, как быстро ты скользишь на коньках, как ловко управляешься с лыжами! Ты можешь, ты должен восхищаться своими достоинствами, своими достижениями. Полюби этого подростка. Скажи ему, как ты им гордишься. Обними и поцелуй его. Вдохни розовый свет любви и выдохни черный дым своих черных мыслей.

Упражнение. «Уникальность каждого»

Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (*я выиграл в лотерею*);
- кулинарные способности (*я замечательно готовлю борщ*);
- интересный жизненный опыт (*я прожил год за границей*) и т.п.

Участники на своей визитке с именем пишут новую характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность.

Заключительная часть. Человек, как и окружающий нас мир, меняется. Он не только растет, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что вы будете для этого делать? Все зависит от вас.

Рефлексия Своё мнение о сегодняшнем занятии выразите, пожалуйста, письменно ответив на вопросы анкеты:

Сегодня на занятии я осознал...

Теперь я чувствую, что...

С этого момента я буду...