

Т. В. Зотова утверждает, что психологическая безопасность включает множество аспектов социальной реальности, каждая из которых имеют свою значимость как для индивида, так и для общества в целом. Потребность в безопасности расценивается как универсальная потребность в различных культурах, важная для обеспечения высокого качества жизни.

Исследователи выделяют виды безопасности: безопасность как условие среды, безопасность как восприятие собственной надежности и безопасность межличностных отношений. Различия в восприятии безопасности определяют оценки, эмоциональное состояние и поведение людей. В то же время, индивидуальные характеристики личности отражают специфику восприятия себя в состоянии безопасности.

#### Список использованных источников

- 1 Психология безопасности : учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. Б. Перелыгина, [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2015. – 276 с.
- 2 Shen, D. An empirical study on the mental health diathesis for adolescents / D. Shen, H. Ma, X. Bai. – Psychol Sci. 2009. – № 12 (02). С. 258–61.
- 3 Perjan, C. Et.all Securitatea psihologică și psihogeneza afectivității, monografie / C. Perjan, 2020, – P. 29–48.
- 4 Alegre, A. Emotional security and its relationship with emotional intelligence / Alegre, A. Virginia Polytechnic Institute and State University. – 2008.
- 5 Zhang, D. On man's mental quality / D. Zhang. – Stud Psychol Behav. – 2003. – № 1 (02). – P. 143–146.
- 6 Божович, Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – 2-е изд., стер. – М. : Ин-т практ. Психологии, 1997. – 352 с
- 7 Zhang, J. The relationship between secondary school students' psychological quality and positive emotions: the mediating effect of emotional resilience / Y. Liang, Z. Su, G. Cheng, D Zhang. – Chin J Spec Educ. 2015. – № 12 (09), – P. 71–6.
- 8 Sanduleac, S., et.all Securitatea psihologică o provocare a mileniului – optimismul și starea de bine la adolescenți / S. Sanduleac, : monografie, 2020, P. 5– 28.
- 9 Лызь, Н. А. Развитие безопасной личности: психолого-педагогический подход / Н. А. Лызь // Педагогика. 2006. – № 4.
- 10 Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности / Н. С. Ефимова. – М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2009. – 192 с.

#### Н. С. Фисюк

Научный руководитель: Ю. А. Шевцова, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К ПИЩЕВОЙ АДДИКЦИИ

*Статья посвящена изучению психологических аспектов коррекции Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции. На основании полученных результатов эмпирического исследования предложена программа психологической коррекции Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции.*

*Ключевые слова: Я-концепция, девушки, зависимость, склонность, пищевые аддикции, поведение, интеллект, внешность, тревожность, общение, счастье, удовлетворенность, положение в семье, уверенность в себе, психологическая коррекция.*

Я-концепция оказывает огромное влияние на процессы формирования активной жизненной позиции, направленности личности на самовыражение и самореализацию. При этом отмечается социально-психологическая и медицинская значимость и непосредственная связь Я-концепции с благополучием, психическим и физическим здоровьем человека [1, с. 24]. Негативная Я-концепция способствует формированию отклонений в развитии личности, склонности к аддиктивному поведению. Наиболее распространенным видом аддиктивного поведения в современном мире является пищевая аддикция [2, с. 104]. Наиболее подвержены пищевой аддикции девушки и женщины.

Целью исследования являлось изучение психологических аспектов коррекции Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции. Эмпирическое исследование было проведено на базе Г СШ № 30 г. Бобруйска». Выборочную совокупность составили 100 девушек 10, 11-х классов. Теоретический анализ и цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г. В. Лозовой); методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн (модифицированный А. М. Прихожан); методика изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А. М. Прихожан). Математическая обработка результатов проводилась с помощью критерия  $\varphi^*$ -углового преобразования Фишера.

Количественный и качественный анализ данных проведенного эмпирического исследования позволил выявить особенности Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции. Девушки, склонные к пищевой аддикции, отличаются низкой самооценкой, неуверенностью в себе, собственных силах, робостью, стеснительностью, что свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии их личности ( $\varphi^*_{эмп} = 3.987$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Девушки отличаются низкой самооценкой внешности, физических качеств ( $\varphi^*_{эмп} = 4.047$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Они озабочены своим внешним видом, не довольны своей фигурой, а также отдельными чертами своей внешности. Отмечается слишком критичное отношение к себе. Низкая самооценка собственной внешности является фактором риска, т.к. может быть причиной низкой общей самооценки, его общей неудовлетворенностью собой. У них отмечается низкая самооценка популярности среди сверстников ( $\varphi^*_{эмп} = 5.024$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Девушки считают, что они не пользуются авторитетом в классе, сверстники не считают с ними, порой смеются над ними. Также им кажется, что они не нравятся представителям противоположного пола. Относятся к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Это свидетельствует о неудовлетворенности их потребности в общении. Отмечается переживание неудовлетворенности своим положением в семье ( $\varphi^*_{эмп} = 4.665$  при  $\rho \leq 0,01$ ). По мнению девушек, их родители редко прислушиваются к мнению девушек, ждут от них слишком много, а им в свое время трудно оправдать их ожидания. Родители не подчеркивают положительные стороны испытуемых, акцентируют внимание только на отрицательных поступках и качествах. Для них характерен неблагоприятный вариант самоотношения ( $\varphi^*_{эмп} = 4.152$  при  $\rho \leq 0,01$ ). У них отмечается негативный фон отношения к себе, склонность относиться к себе излишне критично. Их беспокоит собственная внешность, они хотели бы изменить ее.

На основании результатов исследования предложена программа психологической коррекции Я-концепции девушек, склонных к пищевой аддикции. Основными задачами программы являются расширение знаний, представлений девушек о себе; формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности, способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов, возможностей; овладение навыками саморегуляции; формирование принятия образа своего тела; коррекция психологических аспектов пищевой аддикции; обучение способам эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Программа представлена двумя блоками: «коррекция Я-концепции», «Коррекция психологических аспектов пищевой аддикции».

Концептуальной основой программы стали положения И. Г. Малкиной-Пых о том, что причиной всех аддикций являются трудности в сфере саморегуляции, включающей четыре основных аспекта психологической жизни: чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения

и заботу о себе; О. А. Скугаревского, Ю. Г. Фроловой о том, что на развитие пищевой зависимости большое влияние оказывают современные западные стандарты женской привлекательности, пропагандирующие образ женщины с идеальной фигурой, достигающей успеха во всех сферах жизнедеятельности; М. М. Кузнецовой, указывающей, что лица с пищевой зависимостью испытывают чаще чувствуют себя неудачниками, склонны к заниженной самооценке, боятся, что их покинут, что от них отрекутся, о них забудут, их бросят и не будут любить; М. Ю. Келиной о наличии взаимосвязи между низкой самооценкой и высоким уровнем неудовлетворенности образом тела у девушек и у юношей подросткового возраста; Е. В. Черноваловой, указывающей, что «Образ Я» лиц с пищевой зависимостью отличается несоответствием своему идеалу, неадекватной самооценкой. Учитывая все это, работа психолога должна быть направлена на оказание помощи девушкам в принятии себя, своего тела, акцентировать внимание на положительные аспекты тела, даже если девушки обладают избыточным весом.

*Форма работы:* групповая. Данная форма работы соответствует возрастнo-психологическим особенностям личности юношеского возраста и спецификой строения Я-концепции, т. е. являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, Я-концепция формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. При групповой работе девушки осознают, что они не одиноки со своими проблемами, что есть люди, которые также испытывают такие же проблемы, как и они. Групповая форма работы способствует развитию самопознания, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Тренинговая форма работы с девушками построена на следующих *принципах*.

1. Принцип активности.
2. Принцип исследовательской творческой позиции - выполняя различные творческие задания, девушки осознают наличие у себя личных ресурсов, достоинств личности. Психолог при этом намеренно подчеркивает достоинства каждой из участников программы.
- 3 Принцип объективации (осознания) поведения.
- 4 Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.

Данная программа находится в стадии апробирования, результаты которого будут представлены в последующих статьях.

#### **Список использованных источников**

- 1 Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Академия, 2001. – 422 с.
- 2 Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.