

Ю. А. Шевцова, Д. О. Ярец

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь,
г. Гомель*

Роль самооценки в формировании пищевой аддикции в юношеском возрасте

В самых общих чертах отметим, что термин «самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, определяющая характер самоотношения индивида и включающая общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности [1].

В результате многочисленных теоретических и эмпирических исследований, проведенных в психологии по проблемам самооценки, возникло представление, что самооценка своим влиянием пронизывает все аспекты человеческого существования. Возможно, наиболее впечатляющим следствием активного освоения темы самооценки стало ее устойчивое восприятие как важнейшего психологического ресурса человека или даже как его достоинства, что неизбежно привело общество к формированию массовой потребности в достижении высокого уровня самооценки, к движению за самоуважение. Н. Эмлер пишет, что люди стали стремиться к достижению высокой самооценки, подобно тому, как они стремятся к благополучию, хорошему физическому здоровью или свободе мысли [2].

Традиционно выделяют пять основных подходов к пониманию глобальной самооценки (общего самоуважения, самоотношения) и ее структуры:

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, связанных с различными аспектами Я-концепции.

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости. Так, Дж. Марвелл считает, что если низкая самооценка по отдельному качеству вступает в противоречие с потребностью иметь высокое общее самоуважение, то одним из возможных механизмов является снижение значимости тех аспектов, по которым субъект себя низко оценивает. М. Розенберг получил подтверждение этой идеи: он обнаружил, что более высокая значимость приписывается индивидом именно тем аспектам, по которым он успешен.

3. Самоотношение – как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится на вершине иерархии. Так, Р. Щавельзон предложил модель такого рода: обобщенная самооценка находится на вершине иерархии и может быть разделена на академическую и неакадемическую (связанную или не связанную с успехами в учебе). Последняя подразделяется на физические, эмоциональные и социальные аспекты.

4. Самоуважение понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу. С. Куперсмит и М. Розенберг рассматривают самоотношение как своеобразную личностную черту, малоизменяющуюся от ситуации к ситуации и даже от возраста к возрасту. В основе устойчивости общего самоуважения, как предполагается, лежат два основных внутренних мотива: мотив самоуважения и потребность в постоянстве образа.

5. Самоотношение – как чувство, включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.). Исследователи Л. Уэлс и Дж. Марвелл, проанализировавшие различные концепции обобщенной самооценки, выделили три основных понимания самоотношения: любовь к себе, самопринятие, чувство компетенции.

Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания, которое побуждает личность соизмерять все свои стремления и поступки с определенными принципами и образом собственного «Я». Чем старше и взрослее юноша, тем больше его воспитание превращается в самовоспитание.

В этом возрасте молодые люди открывают свой внутренний мир в его индивидуальной целостности и уникальности. Юноши и девушки осознают себя в ка-

честве неповторимой, не похожей на других личности, с собственным миром мыслей, чувств и переживаний, с собственными взглядами и оценками. И эту свою личность как нечто особое, не похожее на других, юный человек хочет утвердить среди окружающих людей. Он хочет, чтобы его такую особенную личность заметили. Отсюда – тенденция к манифестации себя в разных формах: в манере двигаться, говорить, одеваться; в своеобразных оценках явления быта, школьной жизни; в каких-то особенных выражениях, в неприятии некоторых общепринятых положений. Изменившееся отношение к себе, осознание своей особости сочетается с интересом к себе, со стремлением к самопознанию. Отсюда – саморефлексия, способность замечать и примечать проявления характера, свойств воли, те или иные особенности переживаний, понимать природу возникающих желаний и устремлений.

Чрезвычайно важный компонент самосознания – самоуважение. Путь самопознания юноши сложен и неоднороден. Известны два способа самопознания в юности. Один состоит в том, чтобы соизмерять уровень своих притязаний с достигнутым результатом. Однако ограниченность юношеского жизненного опыта затрудняет такую проверку и приводит подчас к опасному желанию испытать себя в неоправданном риске.

Второй путь самопознания – социальное равенство, сопоставление мнений о себе окружающих. Самопознание в юности – это открытие себя как неповторимо индивидуальной личности, оно тесно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Исключительно важной инстанцией самосознания, во многом закладываемой в ранней юности, является самоуважение, т. е. обобщенная самооценка, степень принятия или неприятия себя как личности. Уровень самоуважения, свойственный данной личности, является относительно устойчивым, однако в юности, в связи с ломкой прежней системы ценностей и новым осознанием своих личных качеств, представление о собственной личности подвергается пересмотру. Юноши нередко склонны выдвигать завышенные, нереалистические притязания, переоценивать свои способности, положение, занимаемое ими в коллективе, и т. д. Эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает взрослых (да и сверстников), вызывает многочисленные конфликты и разочарования. Только путем многочисленных проб и ошибок молодой человек постигает (обычно уже позже, за пределами школы) меру своих реальных возможностей.

Но, как ни неприятна бывает юношеская самоуверенность, психологически гораздо опаснее пониженное самоуважение. Оно делает представление человека о самом себе противоречивым и неустойчивым. Юноши и девушки с пониженным самоуважением часто испытывают трудности в общении и стремятся закрыться от окружающих, выставив вперед какое-то ложное лицо, маску. Необходимость играть роль усиливает внутреннюю напряженность. Такие люди особенно болезненно реагируют на критику, смех, порицание, на то, что думают о них окружающие. Чем ниже самоуважение человека, тем больше вероятность, что он страдает от одиночества. Пониженное самоуважение делает весьма невысоким уровень социальных притязаний личности, побуждает ее уклоняться от всякой деятельности, в которой имеется момент соревнования.

В диагностическом исследовании, касающемся роли самооценки в формировании пищевой аддикции в юношеском возрасте, приняло участие 327 респондентов.

тов юношеского возраста, все они являются студентами УО ГГУ имени Ф.Скорины. Были получены следующие результаты: 9 % (29 человек) имеют склонность к пищевой аддикции, из них 8 % (2 человека) – имеет завышенную самооценку, 24 % (7 человек) – адекватную самооценку и 68 % (20 человек) – низкую самооценку.

По данным исследования 68 % опрошенных, склонных к аддикции, имеют заниженную самооценку. Заниженная самооценка свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности, неверном, деформированном самосознании. Такие люди особенно болезненно реагируют на критику, смех, порицание, на то, что думают о них окружающие. Пониженное самоуважение делает весьма невысоким уровень социальных притязаний личности, побуждает ее уклоняться от всякой деятельности, в которой имеется момент соревнования.

Юноши и девушки остро переживают замечаемые у себя признаки реального или мнимого избыточного веса, слишком большого или слишком маленького, как им кажется, роста, другие элементы внешности. Особенно для них важны те качества, от которых зависит престиж и популярность у сверстников. Очень многие хотели бы изменить свою внешность. Особенно тяжелые переживания выпадают на долю поздно созревающих мальчиков; задержка появления вторичных половых признаков не только понижает их престиж среди сверстников, но рождает чувство собственной неполноценности. Эти переживания, как правило, держатся в тайне. Образ собственного тела для юношей и девушек – гораздо более важный компонент, чем думают взрослые [3].

Фактически самосознание юношества акцентировано на трех существенных для возраста моментах: физический рост и половое созревание; озабоченность тем, как юноша выглядит в глазах других, что он из себя представляет; необходимость найти свое профессиональное призвание, отвечающее приобретенным умениям, индивидуальным способностям и требованиям общества.

Список литературы

1. *Гайфулин, А. В.* Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки / *А. В. Гайфулин* // Психология. – 2009. – № 1. – С. 73–76.
2. *Молчанова, О. Н.* Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования / *О. Н. Молчанова*. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 392 с.
3. *Петровский, А. В.* Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов. / Под ред. *А. В. Петровского*. – М.: Просвещение, 1973. – 288 с.