

Н. С. Фисюк

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: Ю. А. Шевцова

РАБОТА ПСИХОЛОГА ПО КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К ПИЩЕВЫМ АДДИКЦИЯМ

В современном мире человеку доступно огромное количество разнообразной и вкусной пищи, употребление которой может служить самым простым способом изменения состояния, не требуя каких-либо особых усилий, что ведет к формированию пищевой аддикции [1, с. 104]. Наиболее подвержены пищевой зависимости девушки и женщины [2, с. 70]. Девушки и женщины с пищевой аддикцией нуждаются в помощи психолога. Работа по коррекции пищевой аддикции должна базироваться на личностных характеристиках, способствующих развитию пищевой аддикции. В качестве таких личностных характеристик может выступать Я-концепция, неблагоприятный вариант которой может являться фактором развития пищевой аддикции.

Эмпирическое исследование было проведено на базе ГУО «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 φ^* -углового преобразования Фишера.

На основании результатов исследования склонности к пищевым аддикциям у девушек, полученных с помощью методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г. В. Лозовой), выборочная совокупность была условно разделена на две группы: девушки, склонные к пищевым аддикциям (сюда вошли девушки со средней и высокой степенью выраженности пищевых аддикций, в общем количестве 46 человек) и девушки, не склонные к пищевым аддикциям (данную группу составили девушки, склонность к пищевой зависимости у которых отсутствует, в общем количестве 54 человека).

Следующий этап исследования был направлен на изучение особенностей Я-концепции девушек, склонных к пищевым аддикциям, с помощью методики измерения самооценки Дембо-Рубинштейн (модифицированный А. М. Прихожан) и методики изучения особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А. М. Прихожан). Количественный и качественный анализ данных проведенного эмпирического исследования позволил выявить особенности Я-концепции девушек, склонных к пищевым аддикциям. Девушки, склонные к пищевым аддикциям, отличаются низкой самооценкой, неуверенностью в себе, собственных силах, робостью, стеснительностью, что свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии их личности ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.987$ при $p \leq 0,01$). Девушки отличаются низкой самооценкой внешности, физических качеств ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.047$ при $p \leq 0,01$). 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 ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 5.024$ при $p \leq 0,01$). Девушки считают, что они не пользуются авторитетом в классе, сверстники не считаются 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 ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.665$ при $p \leq 0,01$). По мнению девушек, их родители редко прислушиваются к мнению девушек, ждут от них слишком многого, 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 самооотношения ($\varphi^*_{эмп} = 4.152$ 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.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости работы психолога, направленной на коррекцию Я-концепции девушек, склонных к пищевым аддикциям. Для этого нами была разработана программа психологической коррекции Я-концепции девушек, склонных к пищевым аддикциям. Основными задачами программы являются формирование позитивной Я-концепции, принятие образа своего тела; коррекция психологических аспектов пищевой аддикции; обучение способам эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях. 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. Программа психологической коррекции включает 10 занятий, каждое из которых продолжительностью 90 минут. Занятия включают в себя следующие структурные элементы: ритуал приветствия, целью которого является создание благоприятной атмосферы в группе; основной этап, направленный на формирование позитивной Я-концепции девушек, коррекцию психологических аспектов нарушений пищевого поведения; рефлексия, нацеленная на анализ результатов занятия, изменений, произошедших в ходе занятия, осознание эмоционального состояния.

Список литературы

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.
2. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманн. СПб.: Питер, 2003. 1312 с.