

Н. С. Фисюк, Ю. А. Шевцова

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

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ДЕВУШЕК КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ СКЛОННОСТИ К ПИЩЕВЫМ АДДИКЦИЯМ

Неудовлетворенность жизнью современного человека и желание уйти от реальности является одной из сложнейших проблем современности. «Уход» от реальности, провоцирующей психоэмоциональное напряжение, достигается изменением своего психического состояния, что, в свою очередь, ведет к формированию аддикции (Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Т. А. Донских, А. Е. Личко, В. С. Битенский, А. Ю. Егоров и др.). Наиболее распространенным видом зависимости в современном мире является пищевая аддикция. Однако несмотря на ее распространенность, данный вид аддикции является недостаточно изученным. Пищевая зависимость занимает переходную позицию между химическими и нехимическими зависимостями. Она включает нервную анорексию и булимию [2, с. 127]. Наиболее подвержены пищевой зависимости девушки и женщины [1, с. 70].

Признание данной проблемы требует незамедлительного ее разрешения, а именно психологической коррекции и профилактики пищевой аддикции. Учитывая тот факт, что психологический фактор при формировании аддикции выступает как один из этиологических, то его коррекции отводится важная роль. Работа по коррекции пищевой аддикции должна базироваться на выявлении и коррекции личностных характеристик, способствующих их развитию. Мы предположили, что неблагоприятный вариант Я-концепции является фактором развития пищевой аддикции. В случае подтверждения данного предположения работа психолога должна быть направлена на коррекцию Я-концепции девушек, ее оптимизацию, что позволит эффективно бороться с проблемой пищевой аддикции.

На подтверждение предположения о том, что девушки, склонные к пищевой аддикции, имеют негативный вариант Я-концепции, было проведено эмпирическое исследование на базе ГУО «СШ № 30 г. Бобруйска» со 100 девушками 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, склонным 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.

1. 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 $\rho \leq 0,01$).

2. Девушки отличаются низкой самооценкой внешности, физических качеств ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 4.047$ 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.

3. 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 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.

4. 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.

5. 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.

Все это свидетельствует о подтверждении нашего предположения о специфике Я-концепции у девушек, склонных к пищевым аддикциям, поэтому работа психолога должна быть направлена на коррекцию Я-концепции девушек, ее оптимизацию, что, в свою очередь, позволит эффективно бороться с проблемой пищевой аддикции путем воздействия на причину ее формирования. Для работы могут использоваться различные психотерапевтические техники. В рамках когнитивно-поведенческой терапии существует предположение, что лицам с пищевой аддикцией необходимо помочь принять себя такими, какие они есть.

Следует обратить внимание на то, как низкая самооценка способствует формированию пищевой аддикции, необходимо сосредоточить внимание на положительных аспектах тела, даже если человек обладает очевидно избыточным весом. Для работы с девушками, склонными к пищевым аддикциям, нами разрабатывается программа психологической коррекции Я-концепции, основными задачами которой являются формирование позитивной Я-концепции, принятие образа своего тела; коррекция психологических аспектов пищевой аддикции; обучение способам эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях (как замена использования аддикта – пищи). 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 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 положительных аспекты тела, даже если девушки обладают избыточным весом.

Список литературы

1. Гилек Ю. Н. Изучение копинг-стратегий лиц, страдающих пищевой зависимостью // Международный научный журнал «Инновационная наука». 2016. № 6. С. 212–215.
2. Старшенбаум Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006. 368 с.