

## **Я – КОНЦЕПЦИЯ ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Напряженная, неустойчивая социально-экономическая обстановка, сложившаяся в нашей стране, привела к увеличению стрессовых ситуаций, интенсивному и продолжительному психоэмоциональному напряжению людей. Наиболее уязвимой категорией является молодежь, т.к. представители молодежи больше других ощущают на себе нестабильность и непредсказуемость жизни, нередко испытывая при этом состояние потерянности и тревог. В результате чего они теряют чувство безопасности и страх перед действительностью, что, в свою очередь, порождает стремление уйти от реальности. В результате сложившихся обстоятельств увеличивается число различных форм отклоняющегося поведения молодежи, в том числе, и аддиктивное поведение [1, с. 34].

Актуальность исследования пищевой зависимости обусловлена высокой распространенностью данного вида зависимости среди современных людей. Наиболее подвержены пищевой зависимости девушки и молодые женщины (доля женщин по отношению к мужчинам определяется как 10:1–20:1) [2, с. 70]. Сегодня в Республике Беларусь около 45 тысяч женщин в возрасте от 10 до 30 лет страдают от склонности к пищевой зависимости [3, с. 136].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что любое поведение, которое характеризуется признаками зависимости, имеет не внешнее, а внутреннее происхождение. Безусловно, и внешние факторы играют определенную роль в формировании зависимого поведения, но они рассматриваются как условия становления аддикций, а не их причина. Исходя из этого, возникает интерес к изучению особенностей Я-концепции девушек, склонных к пищевой зависимости, как интегрального образования личности (К. Роджерс, А. А. Налчаджян), отражающего систему представлений и отношений индивида к самому себе и внешнему миру, особенности его социального и межличностного взаимодействия, общения и деятельности.

В исследованиях Я-концепции лиц с аддиктивным поведением выделяется ряд ее особенностей (неадекватная самооценка, низкий уровень развития рефлексии, слабая регуляция эмоционального состояния, отсутствие интересов, подверженность внешним воздействиям, распространенность инфантильных гедонистических установок), которые указывают на незрелость и низкую когнитивную дифференцированность образа «Я» у зависимой личности. Формирование зависимости приводит к искажению нормального развития личности и постепенному формированию зависимой личности с искаженной Я-концепцией. Чем моложе аддикт, тем быстрее эти изменения происходят с ним, поскольку незрелая личность с большей вероятностью подвергается воздействию вызывающего привыкание агента, чем человек с уже сформированным «Я». В доступной нам психолого-педагогической литературе отмечается дефицит исследований, направленных на изучение Я-концепции девушек, склонных к пищевой зависимости, что обусловило выбор темы нашего исследования. Выявление особенностей Я-концепции девушек со склонностью к пищевым аддикциям даст возможность предсказать склонность к пищевой зависимости даже на ранних этапах ее появления и позволит сместить акцент с коррекции зависимости на профилактику.

Цель исследования: изучить особенности Я-концепции девушек, склонных к пищевой зависимости.

База исследования: ГУО «СШ № 30 г. Бобруйска».

Выборочную совокупность составили 80 девушек 10, 11-х классов.

Психодиагностический инструментарий: 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). В качестве методов математической статистики использовался критерий  $\chi^2$ -углового преобразования Фишера.

Проведенное эмпирическое исследование позволило определить особенности Я-концепции девушек, склонных к пищевой зависимости. Девушки, склонные к пищевой зависимости, отличаются низкой самооценкой, что свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии их личности ( $\chi^2_{эмп} = 2.962$  при  $p \leq 0,01$ ). Низкая самооценка свидетельствует о излишней неуверенности в себе, собственных силах, робости, чрезмерной стеснительности, боязни высказать собственное мнение. Девушки, склонные к пищевой зависимости, отличаются низкой самооценкой внешности, физических качеств ( $\chi^2_{эмп} = 4.534$  при  $p \leq 0,01$ ). Они считают, что они не очень красивы, что у них некрасивая фигура. 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 ( $\chi^2_{эмп} = 4.386$  при  $p \leq 0,01$ ). Они считают, что сверстники не уважают их, не считаются с их мнением. 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. Также отмечается переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией, а также своим положением в семье ( $\chi^2_{эмп} = 4.018$  при  $p \leq 0,01$ ). Девушки считают, что их родители ждут от них слишком многого, а им, в свою очередь, трудно оправдать их ожидания. Они ни отличаются низким уровнем, неблагоприятным вариантом самоотношения ( $\chi^2_{эмп} = 2.455$  при  $p \leq 0,01$ ). У них отмечается негативный фон отношения к себе, склонность относиться к себе излишне критично.

В условиях, когда самооценка личности не находит опоры в социуме, когда его оценка другими (сверстниками, родителями) низка (в их понимании), когда отмечается критичное, негативное отношение к себе, когда отсутствует реализация одной из фундаментальных потребностей человека – потребности в общении, уважении, у человека развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Личность не может пребывать постоянно в состоянии острого дискомфорта и дистресса, и девушки не могут не искать выхода из сложившейся ситуации. Для кого-то этим выходом является пищевая зависимость.

Практическая значимость: результаты исследования имеют высокую практическую значимость и могут быть использованы для создания коррекционно-развивающих программ, направленных на коррекцию и профилактику пищевой зависимости, а также с целью подготовки и повышения квалификации педагогов-психологов, социальных педагогов и других специалистов в области психологии.

#### Список литературы

1. Клиническая психология / Под. ред. М. Перре, У. Бауманн. СПб.: Питер, 2003. 1312 с.
2. Скугаревский О. А. Проблема нарушений пищевого поведения // Заболевания экстрапирамидной системы и пограничные состояния: материалы V Республиканской школы по неврологии для молодых специалистов (20–21 мая 2006 г., г. Брест). Брест: «Академия», 2006. С. 70–83.
3. Валитова И. Е., Галиновская А. А. Семейные факторы нарушения пищевого поведения у девочек-подростков // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2016. № 1. С. 136–146.