

УДК 159.922.7(075.8)

Кузьмин Евгений Вячеславович

студент магистратуры кафедры психологии,
Тихоокеанский государственный университет
ev-kuz@inbox.ru

Александрова Тамара Ивановна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
Тихоокеанский государственный университет
009431@pnu.edu.ru

Evgenii V. Kuzmin

master's degree student in psychology,
Far Pacific State University
ev-kuz@inbox.ru

Tamara I. Alexandrova

PhD in psychology, associate professor of psychology,
Far Pacific State University
009431@pnu.edu.ru

Телесный образ «Я» у подростков с расстройствами пищевого поведения

“Self” body image among teenagers with eating disorders

***Аннотация.** Проблема распространения расстройств пищевого поведения среди подростков на сегодняшний день приобретает особую актуальность ввиду постоянно растущего влияния масс медиа и демонстрируемым стандартам внешнего вида. Возрастные особенности подросткового периода делают молодых людей наиболее уязвимыми к влиянию «бьюти-трендов» и, как следствие, нарушениям телесного образа «Я». Особенно остро данная проблема стоит в странах с высоким уровнем экономического развития, в том числе и в России. В статье раскрываются особенности телесного образа «Я» подростков с расстройствами пищевого поведения, а также исследуется взаимосвязь между двумя этими феноменами.*

***Ключевые слова:** расстройства пищевого поведения, образ тела, телесный образ «Я», неудовлетворенность телом, подростковый возраст, эмоциональная лабильность, самоотношение.*

***Annotation.** Nowadays the problem of teenager's eating disorders spread has got relevance because of mass media and the demonstrated standards of appearance ever-growing influence. The age-related features of teenagers made young people the most vulnerable group to the influence of "beauty trends" and, as a result, violations of the "Self" body image. This problem is especially acute in countries with a high level of economic development, including Russia. The article reveals the features of the teenagers "Self" body image with eating disorders, and also explores the relationship between these two phenomena.*

В психологии проблема нарушения пищевого поведения становится сегодня все более актуальной. Возрастные психологические особенности, меняющееся отношение к себе и своему телу, неустойчивая самооценка, формирование первых в жизни отношений с противоположным полом делают подростков особенно уязвимыми. Средства массовой информации активно пропагандируют идею о том, что привлекательная внешность гарантирует успех в жизни. Быстрый темп жизни, который влечёт такие же быстрые изменения в социальной среде каждого человека, усилили тенденцию подростков, склонных к расстройствам пищевого поведения, искать спасение в пагубных пищевых привычках.

За последние несколько десятилетий исследования различных аспектов расстройств пищевого поведения получили значительное развитие, продемонстрировав высокие показатели распространенности, уровень смертности, серьезные последствия для физического и психического здоровья и длительные периоды реабилитации при выявлении признаков расстройства пищевого поведения у подростков, что в свою очередь свидетельствует о высокой актуальности темы.

Анализ современной психологической и педагогической литературы, а также существующих систем воспитания подрастающего поколения показывает, что в современных образовательных системах «основное внимание уделяется развитию психофизических качеств, связанных с двигательным и манипулятивным поведением, которые необходимы для социального взаимодействия, тогда как само тело низводится до пассивной роли» [1].

«Применение современной модели образования может иметь одним из побочных результатов то, что человек отчуждает от себя собственное тело» [2]. Очевидно, что такое отношение к себе может стать причиной возникновения расстройств пищевого поведения у человека, особенно если речь идёт о группе людей, которые переживают один из наиболее тяжёлых и важных возрастных кризисов в своей жизни – подростковый кризис.

Подростковый возраст -это этап возрастного развития, который находится между детством и взрослой жизнью. Границы подросткового возраста по-разному понимаются в медицинской, психологической, педагогической, социологической и юридической литературе, но примерно совпадают с обучением детей в средней и старшей школе [3; 4].

Мышечная масса и сила наиболее интенсивно увеличиваются к концу полового созревания. Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростка. Однако по мере перестройки организма становится все труднее согласовывать движения и владеть своим телом. Это может сопровождаться отсутствием уверенности в себе и растущей озабоченностью стандартами роста, пропорциями тела и т.д. [5].

Т. В. Драгунова описывает рост значимости внешности в подростковом возрасте следующим образом – «из-за преувеличенного значения внешности остро ощущаются все недостатки, как воображаемые, так и реальные, что

приводит к снижению самооценки. Проблемная кожа, неправильные черты лица, избыточный вес, недостаточный вес или непропорционально большие части тела расстраивают и иногда приводят к чувству неполноценности и изоляции» [6].

Как было упомянуто выше, темпы полового созревания оказывают значительное влияние на телесный образ «Я» подростка и его самооценку. Т. В. Драгунова предполагает, что существует прямая зависимость между физической привлекательностью и социальным статусом в подростковом сообществе [6]. Идея физической неразвитости в подростковом возрасте является благоприятным фоном для возникновения ксенофобии и дисморфофобии [7].

Также важным характерным признаком подросткового возраста являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания, в структуру которого входят представления о своем теле и телесный образ «Я» [1]. По мнению В.В. Николаевой, именно в подростковом возрасте человек начинает воспринимать себя как личность, отдельную от внешнего мира на основе своих телесных ощущений [3]. Вместе с тем, во многих случаях неадекватное восприятие подростками своей внешности и беспокойство по поводу её реальных или мнимых недостатков может привести к искажению телесного образа «Я» и желанию исправить тело, что в будущем может повлечь за собой возникновение расстройств пищевого поведения, таких как булимия и анорексия.

Таким образом, целью нашего исследования являлось выявление взаимосвязи расстройств пищевого поведения и нарушения телесного образа «Я» у подростков. При проведении исследования мы придерживались гипотезы о том, что возможным путем формирования расстройства пищевого поведения может являться нарушение телесного образа «Я» подростка.

Экспериментальное исследование проводилось на базе амбулаторного отделения Краевой клинической психиатрической больницы г. Хабаровска. В исследовании приняли участие 20 пациентов с диагностированными симптомами расстройств пищевого поведения доклинического уровня, юноши и девушки в возрасте от 16 до 19 лет.

В ходе нашего исследования были использованы следующие психодиагностические методики: 1) Опросник «Образ собственного тела» (О.А. Скугаревский), 2) Методика «Телесный образ «Я» (Е.С. Язвинская – модификация методики М. Фельденкрайза «Бессознательный образ тела»), 3) Опросник «Самоотношение» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

Анализ результатов исследования показал, что у 80 % опрошенных выявлена неудовлетворенность собственной внешностью, что свидетельствует о наличии у подростков нарушений в восприятии своего тела.

Для изучения феноменологии переживания телесного образа «Я» подростками была проведена методика «Телесный образ «Я». По результатам методики у 15% респондентов (все девушки) была выявлена тотальная неудовлетворенность своим телом, у 85% - локальная неудовлетворенность некоторыми частями тела. При выявлении тотальной неудовлетворенности

своим телом респонденты определяли ее как «ненависть к своему телу», «отвращение к себе», «невозможность смотреть на себя в зеркало».

При отсутствии в выборке испытуемых с повышенным весом часть девушек выделяли различные части тела, оценивая их слишком большими, «жирными», «отвратительными» в основном в соответствии с нереалистичными идеалами внешности, представляемыми в соцсетях (тонкая талия, пышная грудь, широкие бедра, ягодички определенной формы). Преобладающие эмоции, отмеченные данной группой подростков, это стыд, обида, вина, страх.

В свою очередь, 20% исследуемых девушек, напротив, показали стремление к крайнему истощению как идеалу красоты. Их чувства к собственным «неидеальным» частям тела более сильные и радикальные – отвращение, ненависть, и носят аннигилирующий характер.

Среди юношей 100% респондентов обнаружили локальную неудовлетворенность своим телом – недостаточно высоким ростом, недостаточной мышечной массой. Преобладающие чувства – стыд и гнев.

Никто из респондентов не отметил положительных эмоций при оценке своего тела даже среди испытуемых, признававших, что некоторые части своего тела им нравятся. Таким образом, оказывается подтвержденным факт глобализации негативной оценки телесного образа «Я» и фокусировании на реальных или мнимых недостатках даже при наличии положительной оценки отдельных частей своего тела.

Для изучения общего самоотношения у подростков с нарушенным телесным образом «Я» использовался опросник «Самоотношение». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования особенностей самоотношения подростков с нарушенным телесным образом «Я».

	Аутосимпатия	Самопринятие	Саморукводство	Самообвинение	Самопонимание
Тотальная неудовлетворенность с аннигилирующими переживаниями	низкая	низкое	высокое	высокое	низкое
Локальная неудовлетворенность без аннигилирующих переживаний	средняя	среднее	низкое	среднее	низкое
Локальная неудовлетворенность с аннигилирующими переживаниями	низкая	низкое	среднее	среднее	низкое

По результатам диагностики было обнаружено, что исследуемые подростки обладают низкой (80%) и средней (20%) самооценкой, что позволяет сделать выводы о взаимосвязи нарушенного телесного образа «Я» и самоотношения личности в целом.

По шкалам «Аутосимпатия» и «Самопринятие» испытуемые, испытывающие аннигиляционные переживания по отношению к своему телу, показали результаты значительно ниже нормы. Таким образом, ненависть и

отвращение, испытываемые подростками по отношению к своему телу, распространяются также и на всю личность.

Испытуемые, не испытывающие аннигиляционных переживаний в адрес своего тела, показывают среднюю степень аутосимпатии и самопринятия. Они недовольны своим телом, но в целом принимают себя, пусть и не полностью.

Подростки, чувствующие ненависть к своему телу, имеют высокий уровень саморукводства, то есть способны выстраивать свое поведение таким образом, чтобы двигаться к желанной цели, на протяжении длительного времени. Данное качество может стать опасным, поскольку помогает подростку отказываться от еды, избавляться от еды с помощью рвоты или медикаментов, изнурять себя тренировками, и может усугублять развитие расстройства.

Напротив, подростки, не испытывающие аннигилирующих переживаний по отношению к своей внешности, имеют низкий уровень саморукводства. Вероятно, данное качество может как мешать устранять недостатки внешности и переводить неудовлетворенность в хроническую, так и не позволяет подросткам стать более саморазрушительными в погоне за идеалом.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что большинство подростков с расстройствами пищевого поведения имеют нарушения телесного образа «Я», соответственно, негативное отношение к своему телу является частью негативного самоотношения личности. Было обнаружено, что у подростков с расстройствами пищевого поведения телесный образ «Я» обладает схожими чертами и во многом зависит от эмоций, окрашивающих отношение к собственному телу.

Литература

1. Василькова, Ж. Г. *Клиническая психология детей и подростков: учеб. пособ.* / Ж. Г. Василькова. – Красноярск: Изд-во Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева, 2015. – 156 с.

2. Рубан, Т. А. *Изучение удовлетворенности подростков своим телом*//Молодой ученый. – 2016. – № 28. – С. 829-831.

3. Айвазян, Е. Б. и др. *Психосоматика: телесность и культура: учеб. пособ.* / Е. Б. Айвазян, Г. А. Арина, Ю. П. Зинченко. – М.: Академический Проект, 2009. – 311 с.

4. Выготский, Л. С. *Психология: монография* / Л. С. Выготский. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

5. Абрамова, Г. С. *Возрастная психология: учеб. пособ.* / Г. С. Абрамова. – М.: академический проект, 2001. – 704 с.

6. Драгунова, Т. В. *Подросток: монография* / Т. В. Драгунова. – М.: Знание, 1976. – 213 с.

7. Холмогорова, А. Б. *Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для эмоционального благополучия людей в нашу эпоху* / А. Б. Холмогорова, П. М. Тарханова//Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 52-65.

Literature

1. Vasilkova, Zh. G. *Clinical psychology of children and adolescents: textbook. allowance / Zh. G. Vasilkova. - Krasnoyarsk: Publishing House of the Krasnoyarsk State. ped. un-ta im. V.P. Astafieva, 2015. - 156 p.*
2. Ruban, T. A. *Studying the satisfaction of adolescents with their bodies // Young scientist. - 2016. - No. 28. - P. 829-831.*
3. Ayvazyan, E. B. et al. *Psychosomatics: physicality and culture: textbook. allowance / E. B. Ayvazyan, G. A. Arina, Yu. P. Zinchenko. - M.: Academic Project, 2009. - 311 p.*
4. Vygotsky, L. S. *Psychology: monograph / L. S. Vygotsky. - M.: Publishing house EKSMO-Press, 2000. - 1008 p.*
5. Abramova, G. S. *Developmental psychology: textbook. allowance / G. S. Abramova. - M.: academic project, 2001. - 704 p.*
6. Dragunova, T. V. *Teenager: monograph / T. V. Dragunova. - M.: Knowledge, 1976. - 213 p.*
7. Kholmogorova, A. B. *Appearance standards and culture: the role of physical perfectionism and its consequences for the emotional well-being of people in our era / A. B. Kholmogorova, P. M. Tarkhanova//Questions of Psychology. - 2014. - No. 2. - P. 52-65.*