

Капустина Валерия Анатольевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, ps кабинет@gmail.com, Новосибирск

Митрофанова Евгения Анатольевна

Заведующий информационно-психологическим кабинетом, Новосибирский государственный педагогический университет, dashkofa@yandex.ru, Новосибирск

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОЦЕНКИ СОБСТВЕННОЙ ВНЕШНОСТИ И Я-КОНЦЕПЦИИ ПОДРОСТКОВ (В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИКИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ)

Аннотация. Данная статья посвящена изучению проблемы восприятия собственной внешности в процессе формирования Я-концепции в подростковом возрасте в контексте анализа причин возникновения расстройств пищевого поведения. Авторы представляют существующие научные взгляды на проблему расстройств пищевого поведения в подростковом и юношеском возрасте. Целью эмпирического исследования, в котором приняли участие 316 человек, являлось выявление взаимосвязи между оценкой собственной внешности, общей самооценкой и отдельными компонентами Я-концепции в подростковом возрасте. В результате исследования было обнаружено, что неудовлетворенность подростков собственным телом связана с более низкой оценкой собственных отношений со сверстниками, низкой оценкой собственной привлекательности и общей неудовлетворенностью собой. В то же время высокая удовлетворенность физической привлекательностью в подростковом возрасте значимо связана с высокими показателями общей удовлетворенности собой, самопринятия, самооценки и уровня адаптированности в социуме.

Ключевые слова: самооценка подростка; Я-концепция; образ тела; расстройства пищевого поведения; профилактика нарушений пищевого поведения.

Проблема восприятия собственной внешности все чаще становится предметом психологических и медицинских исследований, поскольку отношение к внешности является социально-психологическим феноменом, зависящим как от личностных качеств человека, так и от моды, характерной для социальной группы, в которой он проживает [5]. Особенно актуальной проблема внешности становится в подростковом возрасте. Подросток интенсивно выстраивает собственную Я-концепцию, представления о себе и собственной идентичности, важным компонентом которых являются восприятие и оценка собственной внешности. Последствием негативного восприятия собственной внешности у подростков может стать дисморфофобия – «болезненная идея мнимого или необоснованно преувеличенного физического недостатка» [7, с. 225]. Теоретический анализ проблемы дисморфофобии подростков, проведенный Д. С. Лысиковой, показал, что средний возраст начала данного психического заболевания варьирует от 15 до 17 лет [8, с. 95]. По данным Американ-

ского сообщества пластических хирургов на 2013 год, подростки составили около 40 % от общего количества пациентов [приводится по: 8, с. 97].

Неприятие собственной внешности, в том числе, своего тела, может в свою очередь спровоцировать расстройства пищевого поведения. К. Фейрберн считает, что сверхценность важности формы тела и собственного веса, а также постоянные попытки тем или иным способом контролировать их являются ядерной (ключевой) психопатологией для расстройств пищевого поведения [11]. Сверхзначимость веса и формы тела ведет к неадекватно высокой значимости этих параметров для самооценки и Я-концепции личности. В то время как большинство людей строят свою самооценку и Я-концепцию на основе собственных успехов и достижений в различных областях жизни, самооценка людей с расстройствами пищевого поведения зависит в основном или исключительно от их веса и формы тела, а также от собственной способности контролировать их. Все это ведет к применению строгой ди-

ты для контроля веса, которая в свою очередь является триггером, спусковым крючком для формирования дальнейших симптомов расстройств пищевого поведения. Таким образом, чем более значимыми для личности являются вес и форма тела, чем более они связаны с актуальной самооценкой и чем большую роль играют в Я-концепции, тем выше риск формирования расстройств пищевого поведения.

Точных эмпирических данных о распространенности расстройств пищевого поведения у подростков по России нет, поэтому мы можем делать выводы, только исходя из отдельных исследований. Так, в работе В. М. Захарченко, В. П. Новиковой и соавторов у 7,4 % школьников были выявлены явные расстройства пищевого поведения, характеризующиеся высоким самоконтролем, озабоченностью образом своего тела, ограничительным пищевым поведением [6]. В то же время эти авторы отмечают, что те или иные нарушения пищевых предпочтений могут наблюдаться примерно у 20 % девочек-подростков, что может привести к клинически выраженным расстройствам пищевого поведения в более взрослом возрасте. В исследовании М. Ю. Дурневой среди школьниц и студенток г. Москвы в возрасте 18–24 лет распространенность расстройств пищевого поведения среди обследованных составила 13 %, при этом было обнаружено, что «для девушек с повышенным риском нарушений пищевого поведения характерны неудовлетворенность своим телом, более низкая самооценка, наличие социокультурных установок, связывающих физическую привлекательность и различные аспекты жизни... трудности социальной адаптации и установления межличностных отношений» и т. д. [4, с. 27–28]. На основании представленного теоретического анализа мы полагаем, что для профилактики расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте необходимо определить соотношение между оценкой собственной внешности подростками и компонентами Я-концепции.

Для исследования роли оценки собственной внешности в Я-концепции личности подростка нами было проведено в г. Новосибирске эмпирическое исследование, в котором приняли участие 316 человек в возрасте от 11 до 18 лет ($M = 14,8$), из них 163 челове-

ка (51,6 %) – юноши, 153 человека (48,4 %) – девушки. Исследование проводилось с февраля 2014 г. по май 2016 г.

В исследовании была поставлена следующая гипотеза: существует прямая положительная взаимосвязь оценки собственной внешности в подростковом возрасте с общей самооценкой.

В исследовании использовались следующие методики: для изучения самооценки применены опросник самооценки «Self-Description Questionnaire-II» (SDQ-II, разработан Herbert W. Marsh, адаптирован Е. А. Митрофановой), методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан и методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд в адаптации А. К. Осницкого; для изучения степени удовлетворенности телом – методика «Образ собственного тела» (разработана О. А. Скугаревским и С. В. Сивухой).

Опросник самооценки «Self-Description Questionnaire-II» (SDQ-II, разработан Herbert W. Marsh, адаптирован Е. А. Митрофановой) оценивает 11 компонентов Я-концепции у подростков от 12 до 18 лет, т. е. их восприятие и оценку себя в различных областях жизнедеятельности. В методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд в адаптации А. К. Осницкого нами использовались шкалы «Адаптация» и «Самопринятие» как интегральные показатели удовлетворенности собой и своим положением в социальной группе.

Для выявления взаимосвязей между оценкой собственной внешности и самооценкой мы использовали г-коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Из полученных результатов можно сделать следующие выводы.

Шкала «Физическая привлекательность» образует значимые корреляции со всеми шкалами, используемыми для оценки интегральной Я-концепции, при этом наиболее тесные взаимосвязи обнаружены со шкалами «Самооценка» по методике Дембо-Рубинштейн ($r = 0,701$; $p < 0,001$) и шкалой «Самопринятие» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда ($r = 0,648$; $p < 0,001$). С остальными используемыми шкалами также обнаружены сильные прямые взаимосвязи: это шкалы «Интегральная са-

мооценка» методики «SDQ-II» ($r = 0,614$; $p < 0,001$) и шкала «Адаптивность» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Это означает, что чем выше удовлетворенность физической привлекательностью в подростковом возрасте, тем выше показатели общей удовлетворенности собой, самопринятия, выше самооценка и уровень адаптированности в социуме.

Анализ взаимосвязи других субшкал Я-концепции опросника самооценки «SDQ-II» со шкалами самооценки показал, что оценка физической привлекательности связана с интегральной Я-концепцией и самооценкой наиболее тесно. Это может свидетельствовать о том, что в структуре самооценки подростка оценка собственной физической привлекательности занимает центральное место и может оказывать наибольшее влияние на интегральную Я-концепцию, самооценку, принятие себя и удовлетворенность собой.

Кроме того, нами были рассчитаны коэффициенты корреляции данных шкал с показателями методики «Образ собственного тела». Было выявлено, что удовлетворенность формой собственного тела образует наиболее сильные корреляции со шкалами «Физическая привлекательность» ($r = -0,547$; $p < 0,001$), а также со шкалами, характеризующими отношения со сверстниками: это шкалы «Отношения со своим полом» ($r = -0,51$; $p < 0,001$) и «Отношения с противоположным полом» ($r = -0,52$; $p < 0,001$). Корреляция с интегральной самооценкой также достаточно высокая: $r = -0,48$; $p < 0,001$. Шкала опросника SDQ-II «Физическая привлекательность» наиболее сильно связана со шкалами «Отношения с противоположным полом» ($r = 0,513$; $p < 0,001$), «Отношения со своим полом» ($r = 0,57$; $p < 0,001$), «Интегральная самооценка» ($r = 0,569$; $p < 0,001$). Это означает, что высокой степени недовольства собственным телом соответствуют низкая оценка физической привлекательности, таким подросткам сложно общаться со сверстниками как своего, так и противоположного пола, поскольку они считают, что не пользуются у них популярностью, и испытывают трудности в том, чтобы подружиться с кем-то.

Шкала опросника SDQ-II «Физические

способности» также наиболее сильно связана со шкалами «Интегральная самооценка» ($r = 0,489$; $p < 0,001$), «Отношения с противоположным полом» ($r = 0,403$; $p < 0,001$). Иначе говоря, чем выше оценивает подросток собственные физические способности (умение танцевать, успехи в спортивной сфере и проявлении физической активности), тем лучшего он мнения о себе, тем выше он оценивает свои шансы на популярность и дружбу со сверстниками противоположного пола.

Таким образом, по итогам нашего исследования мы можем сделать следующие выводы:

1) оценка подростками собственной внешней привлекательности тесно связана с их уровнем самооценки, интегральной самооценкой, уровнем самопринятия и адаптацией в социуме;

2) оценка своей физической привлекательности занимает центральное место в Я-концепции в подростковом возрасте;

3) удовлетворенность формой собственного тела у подростков образует наиболее сильные взаимосвязи со шкалами, характеризующими отношения со сверстниками и с интегральной самооценкой.

Возвращаясь к трансдиагностической модели К. Фейрберна, которая утверждает, что сверхзначимость для самооценки веса и формы тела является ядерной патологией при расстройствах пищевого поведения [11], можно предположить, что подростковый возраст является наиболее уязвимым для возникновения данных расстройств, при этом в современном российском обществе в отношении пищевого поведения наблюдается противоречивая тенденция. С одной стороны, в последние годы резко возросла ориентация на так называемый здоровый образ жизни, который характеризуется «правильным» питанием и интенсивными тренировками. Как государственные учреждения, так и частные компании ведут активную пропаганду «правильного» питания и здорового образа жизни. Разрабатываются и внедряются программы по обучению «правильному питанию» для детских садов и школ (например, программы «Разговор о правильном питании» и «Формула правильного питания» М. М. Безруких, Т. А. Филипповой и А. Г. Макеевой). Эти программы, как правило, включают в себя такие рекомендации, как разделять продукты на «полезные»

и «вредные»; питаться по режиму, строго каждые 3–3,5 часа, при этом избегать в еде сладкого, мучного, жареного и т. д.; активно заниматься спортом [2].

В отсутствии широкомасштабных исследований, публикаций и учебников по расстройствам пищевого поведения данные программы зачастую оказываются лишены методологической основы. Часто они разрабатываются без опоры на реальные представления о том, что представляют собой расстройства пищевого питания и какова их этиология, что ставит под сомнение эффективность данных программ.

Альтернативой данным программам, на наш взгляд, могут стать программы для подростков, направленные на формирование

адекватной идентичности и Я-концепции, в частности, программы по пониманию и выражению собственных эмоций, по развитию интерорецепции (так, хорошее понимание сигналов голода и насыщения, знание своих любимых и нелюбимых блюд является, по данным исследований, предиктором сниженного риска возникновения расстройства пищевого поведения). В целом программа профилактики расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте должна, по мнению авторов, снижать значимость веса и формы тела для подростковой самооценки путем переориентирования подростков с внешних стандартов на внутренние представления о себе, своих потребностях и предпочтениях.

Библиографический список

1. Белопольская Н. Л., Литовченко И. С. Психологический и телесный возраст подростков и юношей с реальными и мнимыми проблемами внешности // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19, № 4. – С. 72–80.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Программа «Разговор о правильном питании». – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 79 с.
3. Белоус С. А. Индивидуально-психологические детерминанты эмоционального типа личности // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – № 1. – С. 111–116.
4. Дурнева М. Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГППУ, 2014. – 30 с.
5. Иванченко В. А., Щепина В. В. Психологические особенности переживания супругами некоторых кризисных этапов в развитии семьи // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 6. – С. 162–166.
6. Захарченко В. М., Новикова В. П., Успенский Ю. П., Обуховская А. С., Медведева Т. В. Пищевое поведение у детей школьного возраста и влияющие на него факторы // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Сер. 11, Вып. 4. – С. 268–273.
7. Ковалев В. В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. – М.: Медицина, 1985. – 288 с.
8. Лысикова Д. С. Дисморфофобические переживания подростков // Научное сообщество студентов: сборник материалов X Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. – С. 93–99.
9. Александрова Р. В., Мешикова Т. А. Некоторые особенности самооценки у девочек-подростков с риском нарушения пищевого поведения // Человеческий капитал. – 2015. – № 09 (81). – С. 28–31.
10. *Eating Disorders*. Critical Points for Early Recognition and Medical Risk Management in the Care of Individuals with Eating Disorders. – USA: Academy for Eating Disorders, Deerfield, IL, 2012. – 11 p.
11. Fairburn C. G. Eating disorders: the transdiagnostic view and the cognitive behavioral theory // Cognitive behavior therapy and eating disorders. – New York: Guilford Press, 2008. – P. 7–22.
12. Marsh H. W., Martin A. J., Hau K-T. A Multiple Method Perspective on Self-concept Research in Educational Psychology: A Construct Validity Approach // Handbook of Multimethod Measurement in Psychology. – Washington DC: American Psychological Association, 2006. – P. 441–456.
13. Murphy R., Straebl S., Cooper Z., Fairburn Christopher G. Cognitive Behavioral Therapy for Eating Disorders // The psychiatric clinics of North America. – 2010. – № 33(3). – P. 611–627.

Поступила в редакцию 17.09.2016

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-EVALUATION
OF AN APPEARANCE AND SELF-CONCEPTION OF ADOLESCENTS
(IN THE CONTEXT OF A PREVENTION OF EATING DISORDERS OF TEENAGERS)**

Abstract. This article is devoted to the research of a problem of a perception of teenager's appearance during the development of a Self-conception in the context of the analysis of the causes of eating disorders. Authors present actual scientific points of view on a problem of eating disorders in an adolescence and the results of their empirical investigation with 316 participants. It was found, that teenager's dissatisfaction of the body is correlated with low self-evaluation of their own relationship with peers, low self-evaluation of their physical appearance and integral Self-conception. The high level of satisfaction of physical appearance correlated with integral Self-conception, self-acceptance, self-esteem and level of adaptation in a society.

Keywords: adolescent's self-esteem; Self-conception; body-image; eating disorders; prevention of eating-disorders

References

1. Belopol'skaja, N. L., Litovchenko, I. S., 2014. Psixologicheskij i telesnyj vozrast podrostkov i junoshej s real'nymi i mnimymi problemami vneshnosti [Psychological and corporal age of teenagers and young men with real and imaginary problems of appearance]. Psixologicheskaja nauka i obrazovanie [Psychological science and education], 19, No 4, pp. 72–80 (in Russ).
2. Bezrukih, M. M., Filippova, T. A., Makeeva, A. G., 2009. Programma "Razgovor o pravil'nom pitanii" [The program "The discussion about good nutrition"]. Moscow: OLMA Media Grupp Publ., 79 p. (in Russ).
3. Belous, S. A., 2016. Individual'no-psixologicheskie determinanty jemocional'nogo tipa lichnosti [Individual psychological determinants of emotional type of a personality]. Sibirskij pedagogicheskij zhurnal [Siberian pedagogical journal], 1, pp. 111–116 (in Russ).
4. Durneva, M. Ju., 2014. Formirovanie otnoshenija k telu i pishheвого povedenija u devushek podrostkovogo i junosheskogo vozrasta [Formation of a relationship to the body and eating disorders of girls in the teenage and youthful age]. Cand. Sci (Psihol.). Moscow: MSPPU Publ., 30 p. (in Russ).
5. Ivanchenko, V. A., Shhepina, V. V., 2014. Psixologicheskie osobennosti perezhivaniya suprugami nekotoryx krizisnyx etapov v razvitiu sem'i [Psychological features of spouse's experience of some family crises]. Sibirskij pedagogicheskij zhurnal [Siberian pedagogical journal], 6, pp. 162–166 (in Russ).
6. Zaharchenko, V. M., Novikova, V. P., Uspenskij, Ju. P., Obuhovskaja, A. S., Medvedeva, T. V., 2009. Pishhevoe povedenie u detej shkol'nogo vozrasta i vlijajushhie na nego faktory [Eating behavior of school-aged children and the factors influencing it]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta [St. Petersburg University Bulletin], Ser. 11, iss. 4, pp. 268–273 (in Russ).
7. Kovalev, V. V., 1985. Semiotika i diagnostika psixicheskix zabojevanij u detej i podrostkov [The semiotics and the diagnostics of mental disorders in children and adolescents]. Moscow: Medicina Publ., 288 p. (in Russ)
8. Lysikova, D. S., 2016. Dismorfobicheskie perezhivaniya podrostkov [Experience of body dysmorphic disorders of adolescents]. Nauchnoe soobshhestvo studentov [Scientific cooperation of students]. Cheboksary: Centr nauchnogo sotrudnichestva "Interaktiv plus" Publ., pp. 93–99 (in Russ).
9. Aleksandrova, R. V., Meshkova, T. A., 2015. Nekotorye osobennosti samoocenki u devochek-podrostkov s riskom narushenija pishheвого povedenija [Some characteristics of self-esteem of adolescent girls with a risk of eating disorders]. Chelovecheskij kapital [Human capital], 09 (81), pp. 28–31 (in Russ).
10. Eating Disorders, 2012. Critical Points for Early Recognition and Medical Risk Management in the Care of Individuals with Eating Disorders. USA: Academy for Eating Disorders, Deerfield, IL, 11 p.
11. Fairburn, C. G., 2008. Eating disorders: the transdiagnostic view and the cognitive behavioral

- theory. Cognitive behavior therapy and eating disorders. New York: Guilford Press, pp. 7–22.
12. Marsh, H. W., Martin, A. J., Hau, K-T., 2006. A Multiple Method Perspective on Self-concept Research in Educational Psychology: A Construct Validity Approach. Handbook of Multimethod Measurement in Psychology. Washington DC.: American Psychological Association, pp. 441–456.
13. Murphy, R., Straebler, S., Cooper, Z., Fairburn Christopher, G., 2010. Cognitive Behavioral Therapy for Eating Disorders. The psychiatric clinics of North America, 33 (3), pp. 611–627.

Submitted 17.09.2016