

Секция 4 «На пороге взросления»

Отношение к собственному телу как фактор психологического благополучия современных подростков.

*Филиппова Е.В.,
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник,
заведующая кафедрой детской и семейной психотерапии
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия*

filippovaev@mgppu.ru

*Булыгина М.В.,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры детской и семейной психотерапии
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия*

buluginamv@mgppu.ru

*Коваль О.В.,
кандидат психологических наук,
старший преподаватель кафедры детской и семейной психотерапии
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия*

koval_ks@mail.ru

*Филиппова Ю.А.,
магистрант программы «Детская и семейная психотерапия»
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия*

yu-liya@list.ru

*Ерохина Е.А.,
магистрант программы «Детская и семейная психотерапия»
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия*

eaerokhina@gmail.com

Образ тела и отношение к своему телу является одной из наиболее популярных тем в современной зарубежной психологии на протяжении последнего десятилетия. Издаются специальные журналы, тема изучается в различных аспектах, но наибольшее внимание исследователей привлекает проблема влияния на отношение к своему телу трех факторов – влияние семьи, сверстников и средств массовой информации.

В нашей стране, до последнего времени, ощущался явный дефицит исследований, посвященных проблеме телесности и образу тела, но в последние пять лет число публикаций по этой проблеме начинает расти, причем речь в них идет, в основном, о сугубо прикладных исследованиях, проведенных на небольших выборках. Интерес к этой теме понятен, ведь образ тела и отношение к нему является составляющей образа Я, компонентом самосознания, и, следовательно, во многом определяет психологическое благополучие человека, его отношение к другим людям, к миру.

Формирование образа тела происходит, начиная с момента рождения, а возможно, и с периода внутриутробного развития, имеет свои сензитивные и критические периоды, которые различно чувствительны к внешним воздействиям. Одним из наиболее значимых в этом отношении, и в то же время наиболее подверженных риску, является подростковый возраст, возраст обретения идентичности, духовно-телесной целостности. В подростковом возрасте формируется осознанное и эстетическое отношение к своему телу. Это связано и с появляющимся чувством взрослости, и значимостью интимно-личностного общения со сверстниками, и зарождением романтических отношений. И главное, именно в этом возрасте происходит гормональная перестройка организма, которая приводит к физическому росту, изменениям пропорций и форм тела, черт лица. Эти изменения часто болезненно

воспринимаются подростком, отторгаются им, создают ощущение психологического дискомфорта. Перед подростком встает задача эмоционально пережить и принять свой новый внешний облик.

И существующие зарубежные исследования, и психологическая практика свидетельствуют о том, что негативный образ тела, неудовлетворенность им могут приводить к серьезным психологическим проблемам – низкой самооценке, неприятию себя, ощущению одиночества, отверженности, депрессиям, нарушениям пищевого поведения, суицидальному поведению.

Несмотря на значимость проблемы отношения к своему телу в отечественной психологической литературе практически не представлены исследования, описывающие отношения к своему телу у современных подростков. Исследования, которые могли бы показать, действительно ли эта проблема существует, как широко она представлена, и, следовательно, насколько высоки риски возникновения психологических нарушений в связи с неудовлетворенностью своим телом. Именно с этой целью нами было предпринято исследование, результаты которого изложены в настоящей публикации.

В исследовании приняли участие 226 человек, учащихся московских школ (из разных округов Москвы), из них младших подростков (12-14 лет) 72 человека (34 девочки и 38 мальчиков), старших подростков (15-17 лет) – 154 человека (81 девушка, 73 юноши). Выборка была уравнена по полу – 115 девушек и 111 юношей. Были использованы следующие методики: Опросник образа собственного тела ООСТ (О.А. Скугаревский и С.В. Сивуха); Шкала удовлетворенности собственным телом (BAS) в адаптации Т.А. Мешковой; Тест геометрических фигур (Д.А. Бескова, А.Ш. Тхостов); Шкала самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан); Опросник толерантности к неопределенности MSTAT-I (Д. Маклейн, адаптация Е.Г. Луговицкой, Е.Н. Осина,) [4; 5; 1; 3; 2]. Обработка результатов осуществлялась с помощью статистических критериев Манна-Уитни и χ^2 -Пирсона. Остановимся на результатах исследования. Результаты, полученные по методике ООСТ, показали значимые различия между девушками и юношами по всей выборке, а именно, девушки в большей мере не удовлетворены собственным телом, чем юноши ($p \leq 0,001$). Среди девушек выраженная неудовлетворенность собственным телом отмечается у 53,5 % от всей выборки девушек (различия не значимы между группами девушек, удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом). Это справедливо и для младших, и для старших девочек, то есть больше половины девушек не удовлетворены своим телом. Среди юношей выраженную неудовлетворенность своим телом показали только 24 % ($p \leq 0,001$). Результаты, полученные по методике «BAS» согласуются с результатами, полученными по опроснику ООСТ.

Сравнение младших и старших подростков по удовлетворенности своим телом по методике ООСТ и BAS (по всей выборке) показало, что между этими группами нет значимых различий.

Перейдем теперь к описанию результатов, представляющих для нас наибольший интерес – результатам сравнения 2-х групп подростков – удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом, по всем предъявленным методикам. Сравнение двух групп подростков, удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом, по методике «Шкала самооценки» показало, что подростки, удовлетворенные своим телом, отличаются от подростков, неудовлетворенных собственным телом, более высокой общей самооценкой, более высокой самооценкой по всем шкалам и более высоким уровнем притязаний ($p \leq 0,01$). Кроме того, у подростков, неудовлетворенных своим телом разрыв между самооценкой и уровнем притязаний оказался существенно большим, чем у подростков, удовлетворенных своим телом. Особенно ярко это проявилось на шкалах «ум», «авторитет», «внешность», «уверенность в себе».

Девочки, удовлетворенные своим телом, и младшие, и старшие, имеют более высокую общую самооценку ($p \leq 0,001$), чем девочки, неудовлетворенные своим телом.

Это верно также для шкал «характер», «авторитет», «внешность», «уверенность в себе». У девочек, неудовлетворенных своим телом, разрыв между уровнем притязаний и самооценкой значимо больше почти по всем шкалам ($p \leq 0,001$).

У мальчиков, удовлетворенных своим телом, в обеих возрастных группах, общая самооценка, самооценка по всем шкалам и уровень притязаний значимо выше, чем у мальчиков, неудовлетворенных собственным телом. Разрыв между самооценкой и уровнем притязаний значимо больше у мальчиков, неудовлетворенных своим телом.

По сформированности телесных границ различия (по всей выборке, тест геометрических фигур) между подростками, удовлетворенными и неудовлетворенными своим телом, оказались незначимыми.

Результаты сравнения подростков, удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом, по показателям толерантности к неопределенности (по всей выборке) выявили, что подростки, удовлетворенные собственным телом, более толерантны к неопределенности (По общему показателю различия значимы на уровне тенденции). Они более позитивно относятся к новизне и предпочитают ситуации неопределенности в отличие от подростков, неудовлетворенных своим телом ($p \leq 0,01$). Эта же закономерность выявлена и для группы мальчиков, и для группы девочек.

Заметим, что способность относиться толерантно к неопределенности является очень важным качеством для современного человека, а тем более, подростка. Подростковый возраст – это возраст обретения идентичности, осуществления выборов почти во всех сферах жизни – в учебе, будущей профессии, любви, семье. Сделать это особенно трудно в условиях нестабильного, постоянно изменяющегося мира, где границы внутри этих сфер все время размываются. Существующие эмпирические исследования говорят о том, что толерантное отношение к неопределенности является более продуктивным для личностного развития, развития самостоятельности, стремления к достижениям, устойчивости к стрессу [2].

Таким образом, полученные в работе данные, свидетельствуют о том, что проблема отношения к своему телу, удовлетворенность им, действительно существует у современных московских подростков, особенно очевидно она выражена у девочек (больше половины девочек из исследуемой выборки не удовлетворены своим телом). Показано также, что неудовлетворенность своим телом обратно связана с общей самооценкой и с самооценкой по многим параметрам. Интересно, что сензитивность к сфере тела в равной степени выражена на протяжении всего подросткового возраста. Эти данные дают основания говорить в целом о психологическом неблагополучии значительной части подростков, существовании рисков возникновения у них депрессий, пищевых расстройств, неприятия себя, и ставят вопрос об необходимости организации специальной профилактической работы с подростками и их родителями.

Литература:

1. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш., Телесность как пространственная структура / Психология телесности. М.: АСТ, 2005.
2. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г., Диагностика толерантности к неопределенности. М.: Смысл, 2016.
3. Толстых Н.Н., Прихожан А.М., Психология подросткового возраста. М.: Юрайт, 2016.
4. Скугаревский О.А., Сивуха С.В., Образ собственного тела: разработка инструментов оценки//Психологический журнал, 2006, № 2.
5. Body Image, 2005, Vol 2, №3, pp. 285-297.