

УДК 159.9.07

https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/48

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЕБЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

©*Хохрина А. А.*, Самарский государственный социально-педагогический университет,
г. Самара, Россия, *khokhrina.a@psga.ru*

©*Иванов Д. В.*, ORCID: 0000-0003-3768-7523, SPIN-код: 6942-6881, канд. психол. наук,
Самарский государственный социально-педагогический университет,
г. Самара, Россия, *avatory@yandex.ru*

FEATURES SELF-PERCEPTION IN ADOLESCENCE IN STUDENTS WITH EATING DISORDERS

©*Khokhrina A.*, Samara State University of Social Sciences and Education,
Samara, Russia, *khokhrina.a@psga.ru*

©*Ivanov D.*, ORCID: 0000-0003-3768-7523, SPIN-code: 6942-6881, Ph.D.,
Samara State University of Social Sciences and Education,
Samara, Russia, *avatory@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте у студентов. Основная идея статьи заключается в рассмотрении особенностей самоотношения, самооценки и уровня притязаний юношей и девушек как фактора, определяющего восприятие собственной внешности. В свою очередь, особенности восприятия собственной внешности, особенности построения образа своего тела, опосредованные воздействием самоотношения, самооценки и притязаний студентов, могут стать причиной появления нарушений пищевого поведения. В статье проведен анализ литературы по проблеме психологических особенностей отношения к себе и к своему телу, восприятия студентами собственной внешности, дана психологическая характеристика нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте. Показана роль средств массовой информации, отношения окружающих и семьи, черт характера, таких как неуверенность в себе, робость, интроверсия, стремление к порядку, острое восприятие критики, неадекватность восприятия своих неудач, заниженная самооценка и неудовлетворенность собственным весом в формировании нарушений пищевого поведения. Приводится описание проведенного эмпирического исследования. Представлен анализ результатов особенностей восприятия себя юношами и девушками с нарушениями пищевого поведения себя, анализ взаимосвязи нарушений пищевого поведения у юношей и девушек с особенностями восприятия себя, самооценки и уровня притязаний. Выявлено, что высокий уровень притязаний и завышенная самооценка способствуют булимии или стремлению к худобе.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of eating disorders in adolescence among students. The main idea of the article is to consider the characteristics of self-attitude, self-esteem and the level of aspirations of boys and girls as a factor that determines the perception of their own appearance. In turn, the peculiarities of the perception of one's own appearance, the peculiarities of building the image of one's body, mediated by the influence of self-attitude, self-esteem and aspirations of students, can cause the appearance of eating disorders. The article analyzes the literature on the problem of psychological characteristics of attitudes towards oneself and one's body, students' perception of their own appearance, and gives the psychological characteristics of eating disorders in adolescence. The role of the media, relationships between others and family, character traits such as self-doubt, timidity, introversion, desire for order, keen

perception of criticism, inadequacy of perception of one's failures, low self-esteem and dissatisfaction with their own weight in the formation of eating disorders are shown. The description of the empirical research carried out is given. The analysis of the results of the peculiarities of self-perception in boys and girls with eating disorders, analysis of the relationship of eating disorders in boys and girls with peculiarities of self-perception, self-esteem and the level of aspirations is presented. It has been found that high levels of ambition and high self-esteem contribute to bulimia, or the desire for thinness.

Ключевые слова: юношеский возраст, девиантное поведение, пищевое поведение, восприятие собственной внешности, самооценка, самоотношение.

Keywords: adolescence, deviant behavior, eating behavior, perception of one's own appearance, self-esteem, self-attitude.

Психологическая проблема восприятия себя юношами с отклонениями в пищевом поведении сегодня приобретает все большую актуальность. Для юношеского возраста, когда происходят изменения отношения к себе и к своему телу, перестройка самооценки, повышается значение внимания со стороны представителей противоположного пола, особенно актуальным становится проблема возникновения нарушений пищевого поведения. Обеспокоенность своим внешним видом, весом побуждает юношей и девушек категорично относиться к питанию, прибегать к жестким диетам. Это повышает риск появления нарушений пищевого поведения.

В юношеском возрасте продолжают психологические и физиологические изменения, начавшиеся в подростковом периоде: происходит формирование самосознания, нравственности и моральных представлений. Юноши и девушки убеждены, что для того, чтобы завоевать внимание других, необходимо обладать хорошими внешними данными. Идея о взаимосвязи внешнего облика и успешности в межличностных отношениях влечет за собой переживания [1].

Юноши и девушки могут быть заиклены на поисках у себя физических недостатков, что служит благоприятным фоном для развития психических расстройств, таких как дисморфомания (дисморфофобия) [2, 3].

При дисморфофобии (дисморфомании) человек уделяет повышенное внимание и обеспокоенность дефектом или особенностью внешнего облика, который, как правило, является незначительным, либо отсутствует вовсе. Дисморфофобия является расстройством, при котором необходима помощь специалиста [4]. В юношеском возрасте появление любых недостатков во внешнем облике, являются ли они действительными или мнимыми, оказывает сильное воздействие на восприятие себя, отношение к себе и на поведение молодого человека. Например, проблемы с кожей лица, несоразмерность черт лица или тела, избыточный вес или его недобор, отражаются на психологическом состоянии юношей и девушек и могут привести к избеганию социальных контактов, чувству собственной неполноценности.

Юноши и девушки, заикленные на имеющемся у них дефекте или особенностях своего внешнего облика, проецируют свои переживания в окружающий их мир. Это говорит о необходимости для психологов и ближайшего окружения уметь распознавать проявления болезненных переживаний. Такими проявлениями служат:

- симптом зеркала – заикленность на своем внешнем облике и регулярный его анализ в зеркале для того, чтобы точно знать об отсутствии дефекта;

- симптом фотографии – попытки юношей и девушек скрыть свой дефект. Они отказываются от фотосъемки потому, что переживают, что кто-то может запечатлеть их дефект [5].

Возможные критика и насмешки со стороны окружающих способствуют проявлению тревожности относительно дефекта или особенностей внешнего облика. То, как родители ведут себя по отношению к юношам и девушкам тоже играет важную роль в принятии ими своего внешнего облика. Если в семейном кругу обращают внимание на дефект или особенность внешнего облика, это может способствовать появлению дисморфофобии [6].

Средства массовой информации оказывают особое влияние на принятие юношами и девушками себя, так как формируют идеалы красоты мужчин и женщин. Средства массовой информации – один из самых влиятельных факторов расстройств пищевого поведения. На экранах телевизоров часто показаны девушки и мужчины с идеальными формами, внешностью и фигурой, что заставляет зрителя воспринимать это как идеал красоты [7]. Идеал мужчины с телевизора также оказывает влияние и на юношей. Они стараются изменить форму своего тела, изменить характер питания.

На развитие дисморфофобии также влияют черты характера, например, неуверенность юношей и девушек в себе, робость, интроверсия, стремление к порядку, острое восприятие критики, невротизм или неврозы [8]. Существуют исследования, показывающие, как на самовосприятие юношей и девушек оказывает влияние уровень их притязаний. Формированию нереалистичных притязаний способствует неадекватность восприятия своих неудач. Также причинами возникновения расстройств пищевого поведения могут являться заниженная самооценка и неудовлетворенность собственным весом. Юноши и девушки начинают использовать множество разных диет, при этом новая система питания может способствовать возникновению нарушений функционирования организма [9]. Как правило юноши и девушки, имеющие низкую самооценку, считают, что их внешний облик, вес — ключ к тому, чтобы чувствовать себя более уверенными. Чаще всего именно у таких юношей и девушек появляются расстройства пищевого поведения.

Нервная анорексия и булимия являются распространенными пищевыми нарушениями. Характерные признаки для этих нарушений: озабоченность собственным весом, нереалистичные представления о своей фигуре, обесценивание приемов пищи. Если юноши или девушки нацелены на снижение собственного веса, это может говорить о наличии у них нервной анорексии.

М. В. Коркина выделяет следующие «стадии нервной анорексии: 1) инициальная; 2) активной коррекции; 3) кахексии; 4) редукции синдрома» [10]. Одним из первых признаков развития нервной анорексии является неприятие собственного тела или его частей. Юноши и девушки опираются на некий идеал, главной их целью становится похудение и подражание идеалу [10].

Пищевое поведение может быть гармоничным (адекватным) или девиантным. Активная коррекция своего пищевого поведения может перерасти в девиантное поведение. Для того, чтобы похудеть юноши и девушки могут использовать радикальные способы похудения, такие как ограничение продуктов к употреблению, исключение высококалорийной продукции, жесткие диеты, изнуряющие тренировки, прием медикаментов, клизмы, провоцирование рвоты после еды. Юноши и девушки сами не замечают, как при любом разговоре зацикливаются именно на теме похудения [11]. На стадии кахексии могут появляться признаки дистрофии: снижение массы тела, сухость и бледность кожных покровов, иные симптомы [10].

При нервной булимии юноши и девушки страдают приступами переедания, не могут обходиться без постоянных приемов пищи. Наблюдается заикленность и повышенный контроль за массой тела, это приводит к появлению поведения, направленного на избавление от лишней пищи. Юношам и девушкам, страдающим булимией, свойственно составление плана приема пищи. В отличие от нервной анорексии ценность приема пищи сохраняется, становится основной, вокруг нее формируются другие ценности. При употреблении больших объемов пищи, юноши и девушки начинают ненавидеть себя, винить и унижать себя за то, что не могут сдержать своей импульсивности к приемам пищи.

При компульсивном переедании, молодые люди употребляют большое количество пищи как при булимии, но при этом попытки избавиться от «лишней» пищи не наблюдаются.

Избыточный вес имеют молодые люди с нарушениями пищевого поведения. Они подвержены возникновению гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Таким молодым людям свойственны такие чувства как вина и стыд. Переедание для них является признаком слабости, чаще всего о них не знают окружающие, а только сам молодой человек.

Несмотря на возможные негативные последствия неадекватного восприятия себя, построения неадекватного образа своего тела — нарушения пищевого поведения с вредом для физического и психического здоровья, эта тема не нашла масштабного раскрытия в трудах психологов [12-16]. Как указывает М. Ю. Дурнева, существует «недостаток сведений о распространенности риска нарушений пищевого поведения в российской неклинической популяции» [13, с. 6]. Это и определило актуальность нашего исследования, посвященного выявлению особенностей восприятия себя юношами и девушками с нарушениями пищевого поведения.

Целью исследования стало выявление особенностей восприятия себя юношами и девушками с нарушениями пищевого поведения. Для достижения поставленной цели нами был проведен теоретико-методологический анализ научной литературы по проблеме нарушений пищевого поведения в юношеском возрасте. Мы придерживались гипотезы о том, что виды нарушений пищевого поведения у юношей и девушек определяются особенностями восприятия себя, самооценки и уровня притязаний.

Экспериментальное исследование проходило на базе Самарского государственного социально-педагогического университета. В исследовании принимали участие студенты 1 курса: 23 человека в возрасте 18-19 лет.

В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

- 1) Методика Дембо-Рубинштейн [17],
- 2) Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев) [18],
- 3) Шкала оценки пищевого поведения (ШОПП) [19].

Эти методики позволяют исследовать пищевое поведение, самооценку и уровень притязаний, самооотношение юношей и девушек.

Результаты исследования самооценки и уровня притязаний юношей и девушек по методике Дембо-Рубинштейн показали, что 70% выборки имеют средний и низкий уровень самооценки, а у 30% очень высокий и высокий уровень самооценки. Низкий и средний уровень самооценки свидетельствуют об адекватной самооценке. Высокий и очень высокий уровень показывает наличие завышенной самооценки. Завышенная самооценка указывает на то, что юноша или девушка, не умеют адекватно оценить себя, сравнивать себя с другими.

По результатам исследования уровня притязаний было выявлено, что 60% молодых людей обладают средним и низким уровнем притязаний, а 40% имеют очень высокий и высокий уровень притязаний. Юноши и девушки, имеющие средний уровень притязаний,

могут реально оценивать свои возможности. Высокий уровень свидетельствует об оптимальном представлении своих возможностей, что является важным фактором личностного развития. Заниженный уровень притязаний указывает на неблагоприятное развитие личности.

Результаты исследования самоотношения юношей и девушек с помощью теста-опросника самоотношения показали, что по шкале самопринятие у 44% молодых людей высокий уровень самовосприятия, у 39% средний уровень, а у 17% юношей и девушек низкий уровень. Высокий уровень самоотношения указывает на недифференцированное чувство «за и против» самого себя. Средний уровень самоотношения отражает аспект самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя. Низкий уровень самоотношения свидетельствует о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, вынесение самоприговоров.

Исследование пищевого поведения с помощью шкалы оценки пищевого поведения показало у 17% молодых людей отсутствуют нарушения пищевого поведения, у 83% юношей и девушек обнаружены те или иные нарушения пищевого поведения, а именно: 48% (из 83%) молодых людей имеют склонность к булимии, а 52% юношей и девушек имеют стремление к худобе. Стремление к худобе означает, что юноши и девушки обеспокоены внешним видом своего тела, поэтому прибегают к диетам. Булимия проявляется в постоянном переедании.

Для того, чтобы выявить взаимосвязь между особенностями восприятия себя (уровнем самооценки и притязаний, самоотношением) юношами и девушками, и нарушениями пищевого поведения использовался коэффициент корреляции Спирмена. Были выявлены слабые и умеренные взаимосвязи между показателями «булимия» и «уровень притязаний» ($r_s = 0,200$); «булимия» и «уровень самооценки» ($r_s = 0,247$); «стремление к худобе» и «уровень притязаний» ($r_s = 0,428$); «стремление к худобе» «уровень притязаний» ($r_s = 0,436$). Наличие этих взаимосвязей показывает, что чем выше уровень притязаний, тем больше выражена склонность к булимии. Чем выше уровень самооценки, тем более выражена склонность к булимии. Чем выше уровень притязаний, тем больше выражено стремление к худобе. Чем выше уровень самооценки, тем более выражено стремление к худобе и наоборот. Таким образом, мы считаем, что для психологического консультирования юношей и девушек с нарушениями пищевого поведения, важно учитывать самооценку, уровень притязаний и самоотношение молодых людей. Высокий уровень притязаний и завышенная самооценка способствуют булимии или стремлению к худобе.

Анализ литературы, результаты собственных исследований показывают необходимость дальнейшего изучения взаимосвязи видов нарушений пищевого поведения подростков и юношей с особенностями восприятия себя, самооценки и уровня притязаний.

Список литературы:

1. Дорожевец А. Н., Соколова Е. Т. Исследование образа физического «Я»: некоторые результаты и размышления // Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Инфан, 1991. 105 с.
2. Березкина-Орлова В. Б. Телесная психотерапия. Бодинамика. М., 2011. 409 с.
3. Иванов Д. В., Хохрина А. А. Образ тела у подростков с нарушениями пищевого поведения // Вестник университета. 2019. №6. С. 198-204. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2019-6-198-204>
4. Драгунова Т. В. Подросток. М.: Знание, 1976. 213 с.

5. Ермолаева А. В. Восприятие собственной внешности в формировании личности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: 2004. 28 с.
6. Бескова И. А., Князева Е. Н., Бескова Д. А. Природа и образы телесности. М.: Прогресс-Традиция, 2011. 456 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986. 420 с.
8. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. М., 2008. 282 с.
9. Поливанова К. Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 20-33.
10. Коркина М. В., Лакосина Н. Д., Личко А. Е., Сергеев И. И. Психиатрия: учебник для студ. мед. вузов. М.: МЕДпресс-информ, 2006. 576 с.
11. Богданова М. А. Становление образа телесного я как проблема рождения личности // Психология телесности: теоретические и практические исследования. Пенза: 2009. С. 45-51.
12. Газарова Е. Э. Тело и телесность: психологический анализ // Психология телесности: между душой и телом. М., 2007. С. 558-574.
13. Дурнева М. Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2014. 30 с.
14. Дурнева М. Ю., Мешкова Т. А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2013. № 2. С. 25-34.
15. Коркина М. В. Дисморфомания в подростковом и юношеском возрасте. М.: Медицина, 1984.
16. Рубан Т. А. Изучение удовлетворенности подростков своим телом // Молодой ученый. 2016. №28. С. 829-831.
17. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 448 с.
18. Глуханюк Н. С. Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. 216 с.
19. Ильчик О. А., Сивуха С. В., Скугаревский О. А., Суихи С. Русскоязычная адаптация методики "Шкала оценки пищевого поведения" // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2011. № 1. С. 39-50.

References:

1. Dorozhevets, A. N., & Sokolova, E. T. (1991). Issledovanie obraza fizicheskogo "Ya": nekotorye rezul'taty i razmyshleniya. In *Telesnost' cheloveka: mezhdistsiplinarnye issledovaniya*, Moscow. (in Russian).
2. Berezkina-Orlova, V. B. (2011). *Telesnaya psikhoterapiya. Bodinamika*. Moscow. (in Russian).
3. Ivanov, D. V., Khokhrina, A. A. (2019). Obraz tela u podrostkov s narusheniyami pishchevogo povedeniya. *Vestnik universiteta*, (6), 198-204. (in Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2019-6-198-204>
4. Dragunova, T. V. (1976). *Podrostok*. Moscow. (in Russian).
5. Ermolaeva, A. V. (2004). *Vospriyatie sobstvennoi vneshnosti v formirovanii lichnosti: Avtoref. diss. ... kand. psikh. nauk*. Moscow. (in Russian).

6. Beskova, I. A., Knyazeva, E. N., & Beskova, D. A. 2011. Priroda i obrazy telesnosti. Moscow.
7. Berns, R. (1986). Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie. Moscow. (in Russian).
8. Kazanskay, V. G. (2008). Podrostok. Trudnosti vzrosleniya: kniga dlya psikhologov, pedagogov, roditel'ei. Moscow. (in Russian).
9. Polivanova, K. N. (1996). Psikhologicheskoe sodержanie podrostkovogo vozrasta. *Voprosy psikhologii*, (1), 20-33. (in Russian).
10. Korkina, M. V., Lakosina, N. D., Lichko, A. E., & Sergeev, I. I. (2006). Psikhiatriya: uchebnik dlya stud. med. vuzov. Moscow. (in Russian).
11. Bogdanova, M. A. (2009). Stanovlenie obraza telesnogo ya kak problema rozhdeniya lichnosti. In *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya*, Penza, 45-51. (in Russian).
12. Gazarova, E. E. (2007). Telo i telesnost': psikhologicheskii analiz. In *Psikhologiya telesnosti: mezhdudushoi i telom*, Moscow. 558-574. (in Russian).
13. Durneva, M. Yu. (2014). Formirovanie otnosheniya k telu i pishchevogo povedeniya u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk. Moscow. (in Russian).
14. Durneva, M. Yu., & Meshkova, T. A. (2013). Vliyanie sotsiokul'turnykh standartov privlekatel'nosti na formirovanie otnosheniya k telu i pishchevogo povedeniya u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, (2), 25-34. (in Russian).
15. Korkina, M. V. (1984). Dismorfomaniya v podrostkovom i yunosheskom vozraste. Moscow. (in Russian).
16. Ruban, T. A. (2016). Izuchenie udovletvorennosti podrostkov svoim telom. *Molodoi uchenyi*, (28). 829-831. (in Russian).
17. Rubinshtein, S. Ya. (1999). Eksperimental'nye metodiki patopsikhologii. Moscow. (in Russian).
18. Glukhanyuk, N. S. (2005). Praktikum po psikhodiagnostike. Moscow. (in Russian).
19. Il'chik, O. A., Sivukha, S. V., Skugarevskii, O. A., & Suikhi, S. (2011). Russkoyazychnaya adaptatsiya metodiki "Shkala otsenki pishchevogo povedeniya". *Psikhiatriya, psikhoterapiya i klinicheskaya psikhologiya*, (1), 39-50.

Работа поступила
в редакцию 21.07.2021 г.

Принята к публикации
27.07.2021 г.

Ссылка для цитирования:

Хохрина А. А., Иванов Д. В. Особенности восприятия себя в юношеском возрасте у студентов с нарушениями пищевого поведения // Бюллетень науки и практики. 2021. Т. 7. №9. С. 504-510. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/48>

Cite as (APA):

Khokhrina, A., & Ivanov, D. (2021). Features Self-perception in Adolescence in Students With Eating Disorders. *Bulletin of Science and Practice*, 7(9), 504-510. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/70/48>