



УДК 159.96

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТЕЛОМ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

COMMUNICATION OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND SATISFACTION WITH THE BODY AT STUDENT'S AGE



Филиппова

Светлана Анатольевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия, sfilippova2014@gmail.com

Filippova Svetlana – PhD, associate professor of psychology and pedagogic of the Tula state pedagogical university him L.N. Tolstoy, Tula, Russia



Шелиспанская

Эллада Владимировна – канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия, shel.ell@inbox.ru

Shelispansky Hellas – PhD, associate professor of psychology and pedagogic of the Tula state pedagogical university him L.N. Tolstoy, Tula, Russia

Ключевые слова: юношеский возраст, неудовлетворенность телом, психосоциальные факторы, психологическое благополучие.

Аннотация. В статье приведена оценка роли различных факторов в формировании отношения к телу. Произведена оценка уровня психологического благополучия в студенческой среде как фактора, влияющего на отношение к телу.

Keywords: youth, dissatisfaction of body image, social and cultural factors, emotional well-being, psychological well-being.

Abstract. The article presents results of researching of relations between psychological well-being and dissatisfaction of body image in youth (university students aged 17-22 years). Psychological well-being has been measured with a Scale of Neurotic Tendencies; body satisfaction was assessed using Body Appreciations Scale. We revealed significant positive correlations of psychological well-being and dissatisfaction of body image.

Актуальность исследования. Внимание к собственной внешности и мнению о ней окружающих – одна из типичных проблем подросткового и юношеского возраста, поскольку в данный период происходит соотнесение формирующейся личности с её ценностными установками, переход от сознания индивидуального к сознанию общественному. Отсутствие внешней привлекательности, зачастую мнимое, формирует определенный стереотип восприятия собственной телесности, как источника жизненных неудач и проблем [2, 4, 5]. Неудачные попытки изменения своей внешности

в этих возрастах воспринимаются как личное поражение, что еще больше усугубляет недовольство собой, пагубно сказывается на самооценке и я-концепции в целом [1, 3].

В своем исследовании мы исходили из предположений влияния социокультурного контекста на формирование представлений и отношения к телу, взаимосвязи показателей физического и эмоционального благополучия, роли телесного «Я» в формировании я-концепции.

Цель исследования – выявить особенности отношения к телу у студенческой молодежи и



определить круг факторов, влияющих на удовлетворенность телом.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе факультета психологии Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. Нами был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 52 студента. Половозрастной состав выборки: 48 девушек и 4 юноши в возрасте 17–20 лет.

Методы исследования. Исследование проводилось при помощи проективной методики «Цветомузыка недовольства собственным телом» (ЦНСТ), разработанной О. Вули и С. Роллом, позволяющей оценить степень выраженности недовольства собственным телом, а также выявить степень дискриминативности (дифференцированности) образа тела. Для оценки психологического благополучия использовался «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» К. Яхина, Д. Менделевича. Результаты исследования обсуждались с участниками эксперимента в ходе беседы и полустандартизированного группового интервью.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что большая половина экспериментальной группы (31 студент из 52) удовлетворены собственным телом. Средняя и высокая степень недовольства телом выявлена у 21 респондента, что составляет хоть и меньшую, но все же значительную часть выборки.

В обработке данных «Клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний» участвовало 37 (корректно заполненных) бланков из 52. Результаты показали, что 14 участникам исследования из 37 свойственно отсутствие невротических состояний. У большей части данной группы (23 студентов) обнаружены выраженные в разной степени тенденции к невротическим состояниям по одной и более шкалам теста.

Полученные данные позволяют сделать вывод о высоком уровне психологического благополучия в выборке и выраженной склонности к невротическим состояниям, имеющим различные формы проявления, среди которых преобладают: обсессивно-фобические нарушения обнаружены у 14 респондентов, тревожность (высокие показатели обнаружены у 12 участников), депрессивность – у 11, вегетативные нарушения обнаружены у 10.

С целью реализации дальнейших задач исследования применялись методы математической статистики: корреляционный анализ для

выявления связей между изучаемыми параметрами и *t*-критерий Стьюдента для определения статистической значимости различий между группами выборки. На основании экспериментальных данных были сформированы 2 группы: 23 студента, характеризующихся наличием невротических состояний (группа I) и 15 – таковых не имеющих (группа II).

Факторный анализ показал наличие положительного коэффициента корреляции величиной 0,6 (в целом в выборке), что говорит о наличии, хотя и невысокой связи между этими показателями. Можно предположить, что удовлетворенность телом характерна для студентов, образ тела которых носит целостный характер; склонность же к чрезмерной детализации и фиксации на отдельных частях тела отрицательно сказывается на показателе удовлетворенности. Причем, в группе I данная тенденция выражена сильнее (0,59), чем в группе II (0,32).

В анкетных данных также указывался индекс массы тела (ИМТ) участников: 5 участников имеют ИМТ ниже нормы, 2 участника имеют ИМТ выше нормы. Обнаружено, что в группе II показатели ИМТ имеют положительную связь с показателем «Неудовлетворенность телом» величиной 0,56, в группе I данная связь не обнаружена. Следовательно, у психологически благополучных студентов удовлетворенность телом зависит от массы тела: чем ниже масса тела, тем выше удовлетворенность; тогда как в группе I степень удовлетворенности телом напрямую с массой тела не связана.

В группе II обнаружена слабая связь показателей дискриминативности с показателями обсессивно-фобических нарушений (0,43) и показателями вегетативных нарушений (0,33). Можно предположить, что у психологически благополучных студентов дискриминативность в отношении к телу характерна при наличии определенных проблем со здоровьем или страхов с ним связанных.

Обнаружено достаточно сильное взаимное влияние между показателями различных форм проявления невротических состояний (от 0,56 до 0,76).

Обнаружены значимые различия в показателях недовольства телом и дискриминативности между группами I и II: у студентов, имеющих высокие показатели невротизации, степень недовольства телом и дискриминативность выше, чем у психологически благополучных студентов (на 0,05 уровне значимости).

Закключение. Полученные данные можно использовать при разработке и организации профилактических мероприятий в подростково-молодежной среде: в отношении нарушений психологического благополучия, нарушений восприятия собственного тела, нарушений пищевого поведения, с целью формирования эффективных стратегий ЗОЖ.

Список литературы

1. Мейер, Т. Факторы нарушений пищевого поведения / Т. Мейер, Д. Гаст // Журнал Воспитание в школе. – 2008. – № 24. – С. 36-42.
2. Сахарова, В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу: учебно-методическое пособие / В. Г. Сахарова. – СПб. : Речь, 2011. – 112 с.
3. Тигеманн, М. Восприятие тела в течение жизни: постоянные и переменные характеристики / М. Тигеманн // Восприятие тела. – 2004. – Вып. 1. – С. 29-41.
4. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

5. Холивелл, Е. Исследование модели неконтролируемого пищевого поведения среди подростков / Е. Холивелл, М. Харви // Британский журнал Психология здоровья. – 2006. – №11. – С. 235-248.

Literature

1. Meyer, T. Factors of disturbances of alimentary behavior / T. Meyer, D. Gust // the Education Magazine at school. – 2008. – №24. – P. 36-42.
2. Sakharov, V.G. Psikhologiya of a body. Diagnostics of the relation to a body: educational and methodical grant / V.G. Sakharova. – SPb. : Speech, 2011. – 112 p.
3. Tigemann, M. Perception of a body during life: constant and variable characteristics / M. Tigemann // Perception of a body. – 2004. – Issue 1. – P. 29-41.
4. Tkhostov, A.Sh. Psikhologiya corporality / A.Sh. Tkhostov. – M. : Sense, 2002. – 287 p.
5. Holivell, E. Issledovaniye of model of uncontrollable alimentary behavior among teenagers / E. Holivell, M. Harvey // the British Health Psychology magazine. – 2006. – №11. – P. 235-248.

