

ПРОБЛЕМЫ ВНЕШНОСТИ У ПОДРОСТКОВ: МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ

В статье представлены эмпирические данные об особенностях личности и самосознания подростков с психологическими проблемами внешности, а также данные о методах диагностико-коррекционной работы психолога с такими подростками. Для эмпирического исследования были выбраны подростки, которые обращались в психологические службы г. Могилева по поводу проблем внешности. Для обследованных подростков были характерны изменения в структурах самосознания и личности; особенно слабым явился аффективный компонент базового телесно-организмического уровня самосознания. По результатам эмпирического исследования проводилась диагностико-коррекционная работа с подростками эндогенного соматотипа, для которых избыточный вес стал психологической проблемой. Особую эффективность в работе с такими подростками показали методы комплексной коррекции самосознания личности и арт-терапии, а также психодиагностическая методика "Q-сортировка".

Согласно исследованиям Э. Эриксона, И.С. Кона, В.В. Столина, В.В. Мухиной, М. Кле, в переходном возрасте отношение к внешности становится основой формирования отношения к себе как личности. Негативное отношение к внешности может переноситься на личность в целом. Не все подростки могут разрешить проблемы внешности самостоятельно: они обращаются за помощью часто именно к психологам. Проведение эффективного консультирования в таких ситуациях возможно, если психолог понимает психологическую сторону проблемы подростка и владеет методами диагностико-коррекционной работы по ее разрешению.

По данным литературы среди психологических проблем, связанных с внешностью, проблема лишнего веса переживается подростками исключительно болезненно. А. Стункарт и М. Мендельсон интервьюировали 94 школьника с избыточным весом и выявили, что большинство из них воспринимают себя непривлекательными и нелепыми. Тучным подросткам предлагалось проранжировать (нравится – не нравится) 6 фотографий, на которых были изображены нормальный подросток, подросток на костылях, подросток в инвалидной коляске, подросток с ампутированной рукой, подросток с косметическим дефектом лица и очень тучный подросток. Почти все испытуемые выбрали изображение нормального сверстника в качестве наиболее привлекательного и тучного сверстника – в качестве наиболее непривлекательного [6].

Еще одной психологической проблемой в переходном возрасте является проблема роста. Дж. Дуаер и Дж. Мэйер указывают, что около 30% девушек и 20% юношей, опрошенных ими, испытывали беспокойство по поводу своего роста: девушки боялись оказаться слишком высокими, юноши – слишком маленькими. Девушки считали, что высокий рост делает их неуклюжими и плохо приспособленными к предметному миру. Юноши переживали из-за того, что недостаток роста “занижает” их социальный статус, мешает карьере [6].

На первый взгляд, можно предположить, что психологические проблемы внешности часто должны возникать у подростков с особенностями психофизического развития – слабовидящих, слабослышащих, с нарушениями речи и опорно-двигательного аппарата, чьи физические недостатки очевидны окружающим. На практике такие подростки нечасто обращаются к психологу по поводу проблем внешности. Психическая активность таких подростков в большей мере, чем у их обычных сверстников, направлена на адаптацию к внешнему миру, то есть носит внешний характер. Кроме того, они растут в условиях медицинского и психолого-педагогического сопровождения. К переходному возрасту у них формируется устойчивая структура эмоционально-волевых и личностных качеств, благодаря которой они способны более гибко подходить к решению социальных и личностных проблем [2].

Нередко болезненные переживания возникают у подростков из-за повышенной сензитивности к косметическим особенностям своего лица и фигуры. Несоответствие эстетическим стандартам в переходном возрасте переживается очень болезненно и обычно усиливается из-за неправильного отношения взрослых, их насмешек и непонимания [1].

По мнению исследователей, юношеское беспокойство по поводу внешности прежде всего связано с объективной половой конформностью, то есть желанием выглядеть привлекательным представителем своего пола [6; 7; 9]. У юношей психологические проблемы возникают из-за несоответствия качеств внешности принятым в обществе критериям мужественности, что влечет за собой психологическую опасность унижения. Вместе с тем у юношей “образ-Я” сохраняет большую когнитивную дифференцированность: юноша может негативно

оценивать свою внешность, но при этом высоко ценить свои социальные и интеллектуальные качества. Хотя девушки более склонны к принятию своей половой роли, самооценка их внешности имеет большую аффективную окраску, что распространяется на весь "образ-Я". Девушки склонны к переживаниям по поводу изменений тела, придавая чрезмерное значение канонам женской красоты в культуре. Девушки, считающие себя малопривлекательными внешне, часто негативно оценивают и другие стороны своей личности.

Е.Т. Соколова описала механизм "когнитивного подтверждения аффективной оценки" внешности, который играет немаловажную роль в формировании состояния "ущербного Я" у подростков. В переходном возрасте чрезмерное внимание к собственной внешности, окрашенное самооценочной и полоролевой тревожностью, часто формирует негативную оценку тех или иных ее качеств. А негативная оценка качеств внешности ведет к искажениям ее восприятия. Так, подростки, озабоченные проблемой лишнего веса, воспринимают свое тело более крупным, чем это есть на самом деле [9].

Немаловажную роль в возникновении психологических проблем внешности играют индивидуально-психологические особенности подростков. Детские психиатры среди них выделяют: прямолинейность мышления, отсутствие чувства юмора, склонность к умозрительным схематичным построениям, конфликтность, замкнутость, эгоизм, перфекционизм [1]. Известный психолог и психотерапевт Е.Т. Соколова, исследуя самосознание и самооценку подростков с избыточным весом, выявила, что те испытуемые, для которых избыточный вес является психологической проблемой, отличаются особой организацией самосознания. У таких испытуемых самооценка попадает в зависимость от внешних случайных воздействий, любое негативное высказывание по поводу их внешности приводит к аффекту "самонеприятия", при этом негативно оцениваются не только внешние физические качества, но и внутренние психологические. "В формировании самосознания подростков аффективные и когнитивные процессы, сложно переплетаясь, образуют причинно-следственный круг: когнитивная недифференцированность предполагает низкую степень автономии "аффекта" и "интеллекта", так что любые изменения в одной из сфер захватывают и распространяются на систему в целом. Бедность, когнитивная упрощенность "образа-Я", заимствованность, навязанность составляющих его структуру шкал из драматического негативного опыта общения со значимыми другими с необходимостью порождает негативное самоотношение. Последнее, в свою очередь, требует и находит рациональные подтверждения собственной "плохости" [9, с. 33].

Е.Т. Соколова предположила, что особая структура самосознания тучных подростков с проблемами внешности сформировалась из-за неправильного отношения родителей, которые, слишком опекая и защищая ребенка от негативных социальных воздействий, зафиксировали физический недостаток в его самосознании. "Из фактора развития семья рискует превратиться в его тормоз – ребенок не учится преодолевать препятствия в общении со сверстниками, развивать те качества своей личности, которые вопреки дефекту позволили бы ему найти пути самореализации, а напротив, закрепляет за ним ярлык ущербности и неполноценности" [9, с. 29].

С целью психологического анализа личности подростков с проблемами внешности и поиска средств психологической помощи им нами было проведено эмпирическое исследование. В качестве испытуемых были выбраны 38 подростков – 23 девушки и 15 юношей в возрасте от 14 до 17 лет, которые обращались за консультацией в психологические службы г. Могилева. Психологические проблемы у них возникли: из-за косметических недостатков лица – у 19 человек, 14

девушек и 5 юношей; из-за лишнего веса – у 12 человек, 8 девушек и 4 юношей; из-за низкого или высокого роста – у 6 человек, 1 девушки и 5 юношей; из-за психофизического отклонения (нарушения моторики) – у 1 юноши.

Личностные особенности испытуемых обследовались с помощью психодиагностических методик: опросников УСК (“Уровень субъективного контроля”) Е.Ф. Бажина, МИС (“Многомерное исследование самоотношения”) С.Р. Пантелеева, КСК (“Компетентность социально-коммуникативная”) и шкальных самооценочных тестов: “Внутренние преграды” В.В. Столина, “Лестница самооценки” Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн, “Ситуативная и личностная тревожность” Спилбергера. Индивидуальные и групповые показатели сравнивались с нормативными.

Для всех испытуемых экспериментальной группы были характерны:

- повышенный и высокий уровень ситуативной и личностной тревожности; общегрупповой показатель ситуативной тревожности X ср. = 57,2, индивидуальные показатели находятся в промежутке от 42 до 68 баллов; общегрупповой показатель личностной тревожности X ср. = 56,0; индивидуальные показатели находятся в промежутке от 39 до 64 баллов;

- низкая самооценка качеств внешности, усредненный показатель уровня самооценки по шкале “привлекательная – непривлекательная внешность” X ср. = 5,28 (между уровнями “непривлекательная внешность” и “очень непривлекательная внешность”), индивидуальные показатели испытуемых лежат в промежутке от 4 до 7 баллов (“средняя внешность” – “самая непривлекательная внешность”);

- внутренняя конфликтность, несогласие с самим собой, по шкале 8 МИС общегрупповой показатель X ср. = 7,9 стенов, индивидуальные показатели лежат в промежутке от 4 до 10 стенов;

- ожидаемое негативное отношение от других, по шкале 4 МИС общегрупповой показатель X ср. = 7,1, индивидуальные показатели в промежутке стенов от 5 до 9 стенов.

Кроме этого, у 14 испытуемых (36,8%) были выявлены социально-коммуникативные недостатки:

- низкая социальная коммуникативная компетентность, низкие показатели сразу по нескольким шкалам опросника КСК;

- робость в социальных контактах: по соответствующей шкале методики “Внутренние преграды” общегрупповой показатель X ср. = 4,8 (между самооценкой “трудно” и “явно трудно”); индивидуальные показатели лежат в промежутке от 3,2 до 6,1 балла (между значениями “довольно нелегко” и “очень трудно”);

- экстермальность в области межличностных отношений: по шкале 6 УСК общегрупповой показатель X ср. = 3,6 стенов; индивидуальные показатели лежат в промежутке от 1 до 4 стенов.

У 3 испытуемых (7,9%) было выявлено снижение глобального самоотношения по интегральной шкале ОСО: оценки от 1 до 3 стенов.

Анализируя результаты исследования, мы пришли к выводу, что в структуре личности подростков с психологическими проблемами внешности особенно слабым является аффективный компонент базового телесно-организмического уровня самосознания. Негативные переживания по поводу внешности как бы “связываются” с общим плохим самочувствием. Сложный комплекс отрицательных эмоций приводит к искажению самооценки при восприятии внешности: недостатки представляются более выраженными, чем есть на самом деле. В некоторых случаях переживания подростков по поводу внешности усугубляются коммуникативными трудностями. Считая себя непривлекательными, такие подрост-

ки отказываются общаться с другими, утрачивают коммуникативный опыт. Переживания проблем внешности могут быть настолько острыми, что у некоторых подростков возникает идея ущербности, формируется установка против собственного "Я" [5].

При анализе результатов исследования перед нами возник вопрос: насколько и каким образом переживания по поводу внешности в переходном возрасте отражают реальность? Ведь у некоторых из обследованных нами подростков психологические проблемы явно не соответствовали имеющимся "дефектам".

В дипломной работе слушательницы ИПК и ПК им. А.А. Кулешова Н.А. Ивановой (специальность "Практическая психология") была поставлена задача сравнить отношение к внешности у подростков различного соматотипа: эндоморфного (полные), экзоморфного (худые) и мезоморфного (средние). Было обследовано 30 подростков в возрасте от 13 до 15 лет и 30 подростков в возрасте от 15 до 17 лет. Использовались методы беседы, наблюдения и эксперимента, проведенного с помощью модифицированного варианта психодиагностической методики "Q-сортировка". Всем испытуемым предлагалось оценить 74 параметра своей внешности в аспектах "Я-реальное" и "Я-идеальное". Рассчитывался показатель взаимосвязи между реальным и идеальным образом физического "Я" с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Самые низкие показатели оказались у 10 подростков с эндоморфным соматотипом: от $r=0,288$ до $r=0,325$, тогда как среднее значение по группе младших подростков составляло $r=0,458$, а по группе старших подростков – $r=0,695$ при максимально возможном значении $r=1$. Таким образом, именно подростки с эндоморфным соматотипом в своем сознании в наибольшей степени разводят идеальное и реальное физическое "Я", что можно считать показателем низкой удовлетворенности собственной внешностью.

В ходе беседы с испытуемыми подтвердилось, что наибольшие психологические проблемы, связанные с внешностью, имеют юноши и девушки эндоморфного соматотипа (полные). Они жаловались не только на свою малопривлекательную, как им казалось, внешность, но и на состояние здоровья, что подтверждает вывод об аффективно-организмической обусловленности психологических проблем внешности в подростковом возрасте.

Полученные экспериментальные данные мы учитывали при проведении диагностико-коррекционной работы. В занятиях с психологом участвовали 4 девушки и 1 юноша, переживания которых были связаны с избыточным весом.

На первом этапе работы мы провели психодиагностическое обследование подростков с помощью методик: "Лестница самооценки" Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн, КИСС (косвенное измерение системы самооценок), проективный рисунок человека, ОСО В.В. Столина (опросник самоотношения), СПА К. Роджерса (опросник социально-психологической адаптации) [3]. По данным обследования у 3 девушек диагностировались психологические качества, свидетельствующие о хорошем личностном развитии: внутренний контроль, самопоследовательность, принятие других, адаптивность. Вместе с тем у них отсутствовало положительное отношение к своей внешности, уровень самопринятия был ниже нормы.

При обследовании 2 подростков, юноши и девушки, мы выявили у них качества, свидетельствующие о несформированности структуры личностного самосознания: внешний контроль, ведомость, дезадаптивность. У этих подростков отсутствовали внутренние возможности для защиты своего "Я": любое внешнее или внутреннее негативное воздействие, связанное с оценкой внешности, не компенсировалось сознанием, приводило к болезненным переживаниям. С эти-

ми подростками психолог проводила индивидуальные занятия по формированию положительных установок на свое "Я".

Групповую коррекционную работу мы начинали с уточнения представлений испытуемых о собственной внешности, недостатки которой субъективно преувеличивались. Занятия проводились в зеркальном зале с помощью методов арт-терапии [8]. Специальные танцевальные, вокальные и изотехники способствовали мышечному и эмоциональному раскрепощению подростков, освобождали их творческую энергию. После занятий подростки видели себя в зеркальном отражении веселыми и стройными. Исползуя психотерапевтическую терминологию, можно сказать, что сознание наших испытуемых само "нашло" когнитивное подтверждение для аффективной оценки: положительные эмоции и ощущения, идущие от тела, способствовали минимизации объема тела в самовосприятии.

Следующий этап диагностико-коррекционной работы с подростками был направлен на укрепление личности. Программа комплексной групповой психокоррекции предусматривала использование упражнений и приемов на преодоление внутриличностных переживаний, развитие навыков саморегуляции, социальный и личностный рост [4]. Занятия проводились 2 раза в неделю на протяжении 1,5 месяцев. В результате занятий у подростков улучшилось психологическое состояние, появился опыт анализа поведения людей, начал вырабатываться более адаптивный стиль поведения.

Оценивая эффективность проведенной диагностико-коррекционной работы, мы пришли к выводу, что у подростков с психологическими проблемами внешности имеются значительные возможности для их разрешения. Способ разрешения проблем во многом зависит от индивидуальности подростка. Психологический эффект может быть достигнут разными способами: как в результате самовоспитания, так и благодаря целенаправленному психокоррекционному воздействию. Положительную роль может сыграть приобщение подростка к активному образу жизни, воспитание физической и телесной культуры. Большое значение для креативных подростков имеет творческая самореализация и развитие чувства юмора. Занятия с психологом могут способствовать повышению устойчивости психики подростка к внешним и внутренним воздействиям, снижению коммуникативной гиперчувствительности, совершенствованию социально-коммуникативных навыков, личностному росту. Основная задача психолога – определить индивидуальную программу психологической помощи подростку с использованием разнообразных психокоррекционных методов.

Таким образом, наши исследования показали, что у подростков с психологическими проблемами внешности происходят изменения в структурах самосознания и личности; особенно "страдает" аффективный компонент базового телесно-организмического уровня самосознания. Вместе с тем психологическое воздействие на личность подростка будет более эффективным, если будут актуализированы все уровни самосознания: от базового телесно-организмического до высшего индивидуально-личностного. В диагностико-коррекционной работе психолога с такими подростками мы рекомендуем использовать методы ранжирования ("Q-сортировка"), телесно ориентированной терапии, арт-терапии и комплексной психокоррекции самосознания личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов, М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра / М.И. Буянов. – М., 1988.
2. Дробинская, А.О. Школьные трудности нестандартных детей / А.О. Дробинская. – М., 1999.

3. **Иванова, И.Р.** Диагностика в ситуациях оказания психологической помощи старшеклассникам с внутриличностными проблемами / И.Р. Иванова, Н.В. Ильинич // В сб. Психологическое здоровье в контексте развития личности. – Брест, 2005. – С. 98-101.
4. **Ильинич, Н.В.** Программа психологической коррекции самосознания старшеклассников / Н.В. Ильинич. – Могилев, 1999.
5. **Ильинич, Н.В.** Состояние “Ущербного Я” у подростков и старшеклассников / Н.В. Ильинич // Материалы научно-методической конференции преподавателей и сотрудников МГУ им. А.А. Кулешова по итогам научно-исследовательской работы в 2004 г. – Могилев, 2005. – С. 71-73.
6. **Кле, М.** Психология подростка: психосексуальное развитие / М. Кле. – М., 1991.
7. **Кон, И.С.** Психология ранней юности / И.С. Кон. – М., 1989.
8. **Копытин, А.И.** Системная арт-терапия / А.И. Копытин. – СПб., 2001.
9. **Соколова, Е.Т.** Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М., 1989.

Поступила в редакцию 04.08.2006 г.