

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Исследование дисфункциональных проявлений образа тела у женщин в процессе психологического консультирования

Научный руководитель – Ярославцева Ирина Владиленовна

Онучина Полина Александровна

Студент (магистр)

Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия

E-mail: pelagea.o@mail.ru

Высокий уровень неудовлетворенности собственным телом становится все более распространенным явлением среди женщин возраста ранней зрелости [1]. Дисфункциональные проявления образа тела ухудшают качество жизни в различных сферах: от ощущения благополучия в повседневной жизни до межличностных отношений [3].

Опираясь на работы П. Шильдера, под образом тела мы понимаем субъективное переживание человеком своего тела как психического пространственного образа, который формируется за счет межличностного взаимодействия [4]. Дисфункциональные проявления образа тела рассматриваются в соответствии с концепцией Т. Ф. Кэша и включают когнитивные искажения и негативные мысли на когнитивном уровне; чувства стыда, вины, тревоги – на эмоциональном уровне; реакции избегания – на поведенческом [3].

Несмотря на актуальность проблемы, в настоящее время отсутствуют исследования, направленные на поиск возможностей снижения дисфункциональных проявлений образа тела у женщин в процессе психологического консультирования. На заполнение данного пробела направлено наше исследование, целью которого является выявление дисфункциональных проявлений образа тела у женщин в процессе психологического консультирования.

Эмпирическое исследование дисфункциональных проявлений образа тела у женщин в процессе психологического консультирования проходило на базе Иркутской государственной медицинской академии последипломного образования (ИГМАПО). На организационно-подготовительном этапе был проведен срез для выявления женщин с высоким уровнем неудовлетворенности телом. С помощью методики «Опросник образа собственного тела» О. А. Скугаревского были опрошены 25 ординаторов и сотрудниц ИГМАПО в возрасте от 25 до 30 лет. Результаты показали, что для 68% респонденток характерен высокий уровень неудовлетворенности собственным телом. Из данной группы были отобраны 15 женщин, проявивших желание участвовать в исследовании.

При разработке программы психологического консультирования этапы работы определялись в соответствии со структурой процесса консультирования (V. Gilland, P. Кочюнас). В публикации представлены результаты двух первых этапов – «Исследование проблем» и «Двумерное определение проблем».

Задачами первого этапа консультирования выступили установление контакта между психологом и участницами группы и выявление дисфункциональных проявлений образа тела, которые беспокоят женщин. Для углубленного понимания структуры недовольства собственным телом участницам были предложены дополнительные психодиагностические методики. Усредненные результаты по «Шкале оценки уровня удовлетворенности собственным телом» О. А. Скугаревского показали широкий спектр отдельных частей тела, которые вызывают выраженное недовольство, самую низкую оценку из которых получил живот, что может объясняться большим количеством стереотипов, представленных в медиа. Участницы также отметили снижение качества жизни практически по всем сферам,

представленным в методике «Оценка качества жизни по образу тела, BIQLI» (Т. Ф. Кэш, в адаптации Н. И. Храмцовой), из-за неудовлетворенности собственным телом. Самые низкие показатели были получены в сферах удовлетворенности жизнью, состоятельности как сексуального партнера и желании сделать то, что привлечет внимание к внешности.

Итогами этапа «Исследование проблем» стали создание доверительной атмосферы, обращение участниц группы в рефлексивную позицию и первичное понимание психологом особенностей дисфункциональных проявлений образа тела каждой из женщин.

Задачей этапа «Двумерное определение проблем» стало достижение одинакового понимания проблемы консультантом и участницами группы, т. е. формулирование консультативной гипотезы. Основное содержание встреч состояло в выявлении ресурсов клиенток посредством анализа жизненных ситуаций, в которых дисфункциональные проявления образа тела были наиболее или наименее выражены. Несмотря на уникальность ситуаций, были выделены общие факторы, например, своего рода «переломный момент», который кардинально менял отношение женщин к своему телу. В большинстве случаев таким переходным периодом становился подростковый возраст. Женщины отмечали, что, если ранее вообще не задумывались о своем теле, комментарии сверстников, физиологические изменения заставляли их обратить внимание на свою внешность. Подобные эпизоды влекли за собой фиксацию на воспринимаемых телесных недостатках, возникновение негативных мыслей про свое тело, переживаний стыда, обиды и последующие реакции избегания, например, выбор в пользу определенной одежды и т. д. В отдельном случае неудовлетворенность своим телом одной из участниц была связана не только с недовольством внешними характеристиками, но и трудностями в сфере репродуктивного здоровья. Данная тема требует отдельного рассмотрения и привлечения дополнительных средств психологической помощи в связи с комплексной структурой эмоциональных переживаний женщин с нарушением репродуктивной функции [2]. Важным для участниц стал отклик других женщин на свои истории. Они смогли получить поддержку и преодолеть чувство изолированности, которое может сопровождать недовольство своим телом. Результаты анализа переживаний женщин позволили сформулировать консультативные гипотезы и выделить наиболее проблемные зоны в многогранном пространстве образа тела каждой женщины.

Содержание последующих этапов консультирования заключается в коррекции дисфункциональных проявлений образа тела у женщин. Мы предполагаем, что результатом психологического консультирования женщин с дисфункциональными проявлениями образа тела выступит снижение негативных переживаний, формирование навыков определения когнитивных искажений и оспаривания их, более принимающего внутреннего диалога, а также отказ от избегающего поведения.

Источники и литература

- 1) Кедярова, Е. А. Особенности связи образа тела и самоотношения женщин на разных этапах зрелости / Е. А. Кедярова, П. А. Онучина // Психология личностного и профессионального развития человека : материалы Седьмой конференции психологов образования Сибири. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. – С. 451-456.
- 2) Лосева Н. В. Эмоциональные переживания в структуре личности женщин с нарушением репродуктивной функции / Н. В. Лосева, И. В. Ярославцева // Психология и психотехника, 2014. – № 4 (67). – С. 413-420.
- 3) Cash Т. F. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image / Т. F. Cash // Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. – 2012. – Vol. 1. – P. 334-342.
- 4) Schilder P. The image and appearance of the human body / P. Schilder. – New York : Psychology Press, 1999. – 362 p.