

В исследовании участвовали 311 школьниц Рязани в возрасте от 12 до 18 лет. Для участия в исследовании требовалось согласие респондентов и их родителей, а также значение индекса массы тела (ИМТ) в пределах от 14 до 30. В ходе исследования девочки заполняли четыре опросника, которые помогали оценить их пищевые установки и поведение, озабоченность весом и образом тела, а также индивидуально-личностные черты и семейные взаимоотношения. Заполнение опросников проходило в учебных помещениях школы. Результаты опубликованы в журнале «Вопросы психического здоровья детей и подростков».

Исследование показало, что девочки с низкой самооценкой внешности отличаются от тех, у кого она высокая, по многим параметрам. Они чаще страдают от нарушений пищевого поведения и имеют низкую оценку своего тела. Интересно, что они меньше озабочены своим весом, чем своим телом в целом. Также они часто недовольны своими семейными отношениями, особенно с матерью.

Важно отметить, что позитивный интерес и автономность родителей, особенно матери, могут помочь защитить девочек от низкой самооценки внешности. Среди индивидуально-личностных особенностей, неуверенность в себе, низкая самооценка, алекситимия (неспособность понять и выразить свои эмоции) и негативная эмоциональность могут быть факторами риска для низкой самооценки внешности.

В данном исследовании было обнаружено, что более младший возраст является одним из физических факторов риска низкой самооценки внешности у девочек-подростков. Однако, индекс массы тела (ИМТ) и его z-оценки не показали значимых различий между группами. Это означает, что низкая самооценка внешности у девочек-подростков вряд ли связана с более высоким ИМТ. Вместо этого, более важными факторами могут быть взаимоотношения в семье и индивидуально-личностные особенности. Одно из возможных последствий низкой самооценки внешности – риск развития расстройств пищевого поведения (РПП).

«Цель нашего исследования – понять, какие факторы влияют на формирование низкой самооценки внешности у девочек-подростков, – рассказывает Татьяна Мешкова, профессор, заведующая кафедрой дифференциальной психологии и психофизиологии факультета “Клиническая и специальная психология” МГППУ. – Мы использовали метод, который позволяет расположить эти факторы в определенном порядке. Самыми важными оказались: неуверенность в себе, низкая самооценка, недовольство своим телом, негативные эмоции и враждебность матери. Эти факторы можно считать основными. Интересно, что на первом месте оказались не те параметры, которые оценивают недовольство телом, а те, которые свидетельствуют о низкой самооценке и

неверии в свои силы. Низкая самооценка и неуверенность в себе, по мнению ученых, являются значимыми факторами риска неудовлетворенности телом и расстройств пищевого поведения».

Исследование показало, что поведение матери может оказывать значительное влияние на самооценку внешности ее дочери-подростка. Враждебность матери, которая проявляется в нежелании принимать дочь такой, какая она есть, недостаточном интересе и терпеливости по отношению к ней, отсутствии любви и уважения, может снижать самооценку внешности.

С другой стороны, автономность и позитивный интерес матери могут играть защитную роль. Это проявляется в создании атмосферы свободы и отсутствия жестких рамок в семье, а также в принятии, поддержке и теплых дружеских отношениях. Девочки с высокой самооценкой внешности значительно чаще отвечали положительно на утверждения, связанные с автономностью и позитивным интересом матери.

Таким образом, поведение матери, которое относится к шкалам «автономность» и «позитивный интерес», может помочь предотвратить низкую самооценку внешности у дочери-подростка. В то же время, враждебное отношение матери может негативно влиять на самооценку внешности.

Исследования показывают, что низкая самооценка внешности у девочек-подростков часто связана с враждебностью и отсутствием поддержки со стороны родителей. Это может привести к негативному отношению к своему телу и даже к развитию расстройств пищевого поведения. Среди других факторов, которые могут влиять на формирование низкой самооценки внешности, можно выделить алекситимию (затруднения в понимании и описании своих чувств), негативную эмоциональность и перфекционизм.

Девочки с низкой самооценкой внешности часто недовольны своим телом, не принимают его таким, какое оно есть. Они испытывают негативные эмоции и не удовлетворены семейными отношениями. В своих семьях они ощущают дефицит любви, уважения и поддержки со стороны родителей, особенно матерей. Их матери отличаются излишней требовательностью и строгостью, стремлением к чрезмерному контролю и ограничению свободы дочери.

Все это может оказывать влияние на формирование негативного образа тела и приводить к развитию деструктивных форм пищевого поведения. Поэтому важно создавать в семье атмосферу поддержки и понимания, чтобы помочь девочкам-

## В МГППУ узнали, что высокая самооценка у девочек-подростков зависит от семьи

подросткам развивать положительное отношение к своему телу и укреплять самооценку. Эти результаты могут помочь в разработке программ профилактики, которые помогут девочкам-подросткам избежать проблем с самооценкой и возможных расстройств пищевого поведения.