

ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ ПРИ COVID-19 НА ОБРАЗ ТІЛА ПІДЛІТКІВ

Д. В. Яловчук

Студент 4-го курсу

кафедри загальної психології та психології розвитку

ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова

Науковий керівник: д. психол. н., проф. **З. О. Кіреєва**

Актуальність теми зумовлена тим, що COVID-19 змусив змінити наше життя, зменшити кількість соціальних контактів, переживати за майбутнє тощо. Підлітки є найбільш вразливою групою до викривленого сприйняття власного образу тіла в період пандемії. «Образ» – це певний символ та ментальний конструкт, який протилежний реальності фізичного досвіду. Образ стає реальним, коли об'єднується з почуттям або відчуттям. Через емоційну нестабільність, замкнутість, негативізм, відхід у свої внутрішні переживання, а також через соціальне дистанціювання (зменшення контакту з навколишнім світом), як наслідок відбувається зациклення на власному тілі, пошук недоліків через велику кількість часу вдома та соціальних мережах.

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві. Основні психологічні потреби підлітка - прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, до "емансипації" від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей. Л.С. Виготський зробив висновок, що головний зміст кризи перехідного періоду складає перебудова системи відносин між дитиною і середовищем [3]. Л.Я. Гозман вважав, що соціальна ситуація, в якій відбувається розвиток особистості, впливає на ієрархію мотивів і діяльностей, по відношенню до яких відбувається осмислення свого «Я» [2]. Враховуючи вище сказане, можна сказати, що в умовах пандемії Covid-19 в період самоізоляції прагнення до самостійності, незалежності, бажання більше часу проводити з однолітками, а не з батьками, обмеження контакту з зовнішнім світом посилює внутрішні конфлікти у підлітка, викликаючи стан невдоволення, протесту, тривоги.

Так, в період пандемії прийом їжі може грати своєрідну роль захисного механізму від стресу. Така форма захисту від стресу деструктивна, в результаті може формуватися емоціогенна харчова поведінка як реакція на стрес (емоційне переїдання) [4]. Обмежувальна харчова поведінка може виникати, на наш погляд, через підвищений вплив тригерів, що провокують тривогу (наприклад, повідомлення про

можливий обтяжливий взаємозв'язок високого індексу маси тіла (ІМТ) та COVID-19, або жарту у соціальних мережах щодо збільшення ваги під час ізоляції) через що увага підлітків більше зосереджується на образі тіла [1]. Така харчова поведінка характеризується надлишковими харчовими самообмеженнями і безсистемними занадто строгими дієтами. Періоди обмежувальної харчової поведінки змінюються періодами переїдання з новим інтенсивним набором ваги. Зазначені періоди при обмеженому харчовому поводженні призводять до емоційної нестабільності [4].

Так, Фонд метеликів — провідна австралійська організація підтримки осіб, які страждають на розлади харчування та проблеми із зображенням тіла — повідомив про збільшення кількості дзвінків на свою телефонну лінію на 57 % під час пандемії COVID-19. Це може корелювати з підвищеним рівнем стресу, а також зумовлювати тривогу та симптоми депресії внаслідок заходів фізичного та соціального дистанціювання [1].

Нами було проведено дослідження на 26 учнях 8-9 класів Цебриківської ЗОШ I-III ступенів, Великомихайлівського району, Одеської області. Вибірка: дівчата-підлітки 13-14 років. Мета: з'ясувати особливості ставлення до свого образу тіла в період самоізоляції. Методика, яку ми використали: проективна методика «Образ тіла».

Результатами дослідження. Було запропоновано 5 фігур, а саме: худорлявого типу, нормального, середнього рівня повноти та високого рівня. Де виявлено, що дівчат з нормальним типом, обраної фігури значно більше – 69%, ніж худорлявого – 8% та середнього рівня повноти – 23%. Середнього рівня повноти та високого виявлено не було.

Також в процесі дослідження, дівчата відмітили свої так звані «проблемні зони», тобто ті місця, які їм не подобаються в собі. Найбільш вразливим місцем дівчата вважають стегна – 35%, живіт, плечі та руки – 22%, груди – 16 %. Найменш всього дівчат турбує зона ікр – 5%.

Отже, у проведеному нами дослідженні, було встановлено викривлені уявлення про образ тіла під час самоізоляції у дівчат-підлітків. Так як під час розмови з досліджуваними, які обрали фігуру середнього рівня повноти, вважають, що в період самоізоляції їх образ тіла змінився. Вони уявляють себе більш повними, ніж до введення карантинних обмежень. На нашу думку, об'єктивними причинами в помилковому сприйнятті тіла виступають: зниження фізичного навантаження, часті перекуси. Надмірні переглядати соціальних мереж з «ідеальним» тілом, споглядання власного зображення в дзеркалі – можуть бути одними з суб'єктивних причин. Феномен заїдання підлітками стресу, тривоги не підтверджений.

Було рекомендовано дівчатам під час самоізоляції займатися спортом, більше виходити на свіже повітря, менше приділяти часу соціальним мережам, збалансовано харчуватися. У подальшому потребує лонгітюдного дослідження цієї проблеми.

Список використаних джерел:

1. Ільницька Т.Ю. COVID- 19 та розлади харчової поведінки: вплив на пацієнта та виклики щодо ведення/Т.Ю. Ільницька [Електронний ресурс]// НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. – 2020. - №10 (121). – с. 26-27. – Режим доступу:[https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/10\(121\)/nn20_10_26-28.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/10(121)/nn20_10_26-28.pdf).
2. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці/ А. Кульчицька, Т. Федотова [Електронний ресурс]// Psychological Prospects Journal. – 2019. - Вип. 33, - № 10–23. – Режим доступу: <http://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/557>
3. Павелків, Р. В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків[Електронний ресурс]. – К. : Кондор, 2011. – 469 с. – Режим доступу: <https://westudents.com.ua/knigi/490-vkova-psihologiya-pavelkv-rv.html>.
4. Таран О.О. Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді: дип. робота/ О.О. Таран [Електронний ресурс]. – Житомир, 2014 рік. – 46 с. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/12537/1/%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD.pdf>.