

нее сильное влияние имеет и его семейное окружение. Высокая степень авторитарности в отношениях с родителями препятствует формированию позитивной Я-концепции. Семья является одной из наиболее важных социальных групп для ребенка, в раннем возрасте семья – единственная социальная среда, и именно в семье закладывается фундамент Я-концепции. Огромное значение также имеет и культура, в которой воспитывается подросток [1].

Я-концепция является предпосылкой и следствием социального взаимодействия, определяется социальным опытом. В подростковом возрасте очень сильны проявления потребности в самоуважении. Согласно исследованиям А.А. Реана, подростки испытывают острую необходимость в переходе на качественно новый уровень взаимодействия с окружающими взрослыми. Если этого перехода не происходит, у подростка начинает проявляться психосоциальная дезадаптация, происходит нарушение в самооценке подростка и в его Я-концепции в целом [3]. Особо благоприятной является такая ситуация, когда значимый взрослый выступает в качестве друга, в этом случае он может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя.

**Заключение.** Таким образом, на данном этапе формирования личности, Я-концепция претерпевает серьезные изменения, что является для подростка весьма стрессовой ситуацией. Я-концепция, сформированная на более ранних этапах жизни, под влиянием перемен в физическом и психическом развитии, вынужденно изменяется, перестраивается под особенности подросткового этапа. Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышлений о себе является характерной чертой подростка. На основе полученных данных подросток формирует представления о себе, а в дальнейшем свои ощущения и оценки проверяются им посредством различных экспериментов и во взаимоотношениях с другими людьми.

#### **Список использованной литературы:**

- 1 Марцинковская, Т.Д. Психология развития / Т.Д. Марцинковская, Т.М. Марютина, Т.Г. Стефаненко. – М.: Академия, 2005. – 528 с.
- 2 Райс, Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб, 2010. – 812 с.
- 3 Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2014. – 480 с.
- 4 Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

**Макаренко А.А.** (Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю.,  
канд. биол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ФОРМИРОВАНИЕ АНОРЕКСИИ**

В последнее десятилетие феномен «перфекционизма» (от латинского perfectio – совершенство) стал предметом интенсивных эмпирических исследований в зарубежной клинической психологии. В настоящее время многие ученые убеждены в том, что компульсивное стремление к совершенству сопряжено с высоким риском психических расстройств и снижает продуктивность деятельности. Популяционные исследования и многочисленные исследования перфекционизма в клинических выборках показывают его тесную связь с расстройствами аффективного спектра (депрессиями, тревожными

расстройствами, нарушениями пищевого поведения), наиболее значимыми в эпидемиологическом отношении. Меняющиеся условия жизни усиливают тенденции людей, склонных к нарушениям пищевого поведения, находить опору в отклоняющихся пищевых практиках [1].

Высокая распространенность, серьёзные последствия с целью соматического а также психического здоровья, продолжительный период реабилитации говорят о существенной актуальности задачи изучения расстройств пищевого действия. Одной из ключевых задач исследований в данной сфере является изучение факторов возникновения заболевания у отдельных пациентов, выделение различных условий, оказывающих большое влияние на развитие расстройств пищевого поведения (РПП). Пищевые расстройства вместе с высокой вероятностью являются итогом взаимодействия большого количества сложных, взаимозависимых, многомерных факторов [2].

**Материал и методы:** теоретический анализ литературы по теме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Прежде чем обсуждать проблему влияния перфекционизма на формирование анорексии, необходимо разобрать сущность анорексии. Боязнь полноты отчасти обусловлена модой на подтянутую худую фигуру. мода, как известно, меняется; современный ажиотаж похудения возник в конце 60-х годов. нечто аналогичное отмечалось и в 20-е годы, однако в то время стройность достигалась с помощью одежды (к примеру, стягивали грудь, чтобы добавить фигуре мальчишеские очертания). В настоящее время же на первый план вышла диета. Многие девушки незамедлительно стали недовольны фигурой и весом, в связи с чем вынуждены были ограничить себя в еде. В разных социальных группах данный феномен выражен неодинаково: так, в США оно наиболее сильно среди белых женщин из высших и средних слоев. Следовательно, о расстройстве пищевого поведения можно сказать в этом случае, если беспокойство касательно собственного веса и фигуры сильнее, нежели у «нормальной» женщины той же этнической и классовой принадлежности [3].

Итак, нервная анорексия – это расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной, и поддерживаемой пациентом. Это расстройство, как правило, чаще встречается у девочек подросткового возраста и молодых женщин, но ему могут быть подвержены юноши и молодые мужчины, а также дети, приближающиеся к пубертатному периоду, и женщины старшего возраста (вплоть до наступления менопаузы). Расстройство ассоциируется со специфической психопатологической боязнью ожирения и дряблости фигуры, которая становится назойливой идеей, и пациенты устанавливают для себя низкий предел массы тела. Как правило, имеют место различные вторичные эндокринные и обменные нарушения и функциональные расстройства. Симптоматика включает: ограничение диеты, чрезмерную физическую нагрузку, прием рвотных, слабительных и мочегонных средств, а также препаратов, понижающих аппетит [4].

Далее, чтобы говорить о влиянии перфекционизма на анорексию рассмотрим понятие перфекционизма в целом. Перфекционизм – это убежденность в том, что совершенствование, как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек. Человек, имеющий данную черту, стремится к невозможным целям и стандартам. Для них есть одно: «все или ничего». Никакое усилие никогда не бывает достаточным, и такой человек постоянно ищет оценки и одобрения со стороны, от чего старается избежать ошибки и неудачи. Поэтому очень сложно воспринимает критику в свой адрес. Такому человеку очень сложно довериться специалисту, потому что он тоже может оказаться для него несовершенным [5].

Часто перфекционизм, который достигает клинической формы, проявляется при нервной анорексии и нервной булимии. Обычно это проявляется в том, что ограничения в питании становятся выраженными, со временем все более и более экстремальными. На самом деле кроме того, что перфекционизм может быть связан с течением РПП, он же мо-

жет являться препятствием к тому, чтобы выздоравливать от расстройства пищевого поведения и добиваться каких-либо поведенческих изменений в этой области. Например, он может провоцировать так называемое черно-белое мышление: когда вы достигаете каких-либо результатов в излечении, совершаете естественную, неизбежную ошибку или сталкиваетесь с трудностью, хочется себя обесценить и приписать себе, что ничего не получается. Это может провоцировать преждевременное завершение терапии. Кроме этого перфекционизм может сильно дезадаптировать человека: может мешать ему выполнять какие-либо рутинные дела из-за парализующего страха неудачи [6].

**Заключение:** Рвение «быть лучше» или «добиваться всё новых высот» – априори недостижимая высота. Желание осуществлять контроль над питанием – это ещё один фактор мнимой безупречности. Это затрагивает не только преуспевающих в жизни: следование плану калорий, подсчёт каждого кусочка и одержимость спортом (никак не связана напрямую, однако является частым спутником) – это те области, в которых можешь «быть молодцом» и получать постоянное позитивное подкрепление. Зачастую аналогичные расстройства – спутник страха быть недостаточно хорошим, недостойным любви окружающих и самого себя. Аддиктивные нарушения поведения, к числу которых относятся и пищевые нарушения, так или иначе затрагивают все сферы личности, ведь личность – это система, в которой все компоненты взаимосвязаны. Изменения, затрагивающие функционирование одной из составляющих структуры личности, приведут к нарушениям других.

#### **Список использованной литературы:**

1. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. канд. психол. наук. наук: 19.00.04 / Т.Ю. Юдеева. – М., 2007. – 127 с.
2. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства / Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2016. – №1. – С. 23–31.
3. Холмогорова, А.Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А.Б. Холмогорова, А.А. Дадеко // – Терапия психических расстройств. – 2016. – №1. – 2013. – 20 с.
4. Рамси, Н. Психология внешности / Н. Рамси. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
5. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых – М.: Эксмо, 2014. – 1040 с.
6. Каратерзи, В.А. Особенности пищевого поведения студентов с разным уровнем жизнестойкости / В.А. Каратерзи, М.В. Климкович // Право. Экономика. Психология. – 2020. – № 4 (20). – С. 89–94.

**Малаева А.В.** (Научный руководитель – Кутькина Р.Р.,  
старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **КРЕАТИВНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

В подростковом возрасте личность сталкивается с множеством новых противоречивых ситуаций. Неоднозначность представлений о себе и окружении заставляют подростка искать новые пути в понимании и принятии мира, своего места в нем. Все это активизирует его творческий потенциал. Цель статьи – исследовать взаимосвязь развития креативности у старших подростков с любительской художественной деятельностью