

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ  
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 461 группы  
направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование  
профиля «Специальная психология»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**КРАЕВОЙ ДИАНЫ ВЛАДИСЛАВОВНЫ**

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.И. Сулова

Зав. кафедрой  
доктор социологических наук, профессор \_\_\_\_\_ Ю.В. Селиванова

Саратов 2018

## **Введение**

Актуальность проблемы расстройства пищевого поведения у подростков в настоящее время обусловлена увеличением количества данных нарушений, трудностями диагностики, коррекции, реабилитации, а также опасностью для их жизни и нормальной деятельности. Эти трудности обусловлены склонностью подростков к диссимуляции (утаиванию) проблемы, несвоевременностью их обращения к специалистам.

Изучению вопросов расстройства пищевого поведения у подростков посвящены работы Б.С. Братусь, В. Бройтигам, А.Е. Брюхина, Э.А. Бухаровой, А. Грин, Н.В. Дмитриева, Ц.П. Короленко, М.В. Коркиной, И.Г. Малкина-Пых, В.Д. Менделевич, А.В. Соловьева, М.А. Цивилько, К.В. Цымбал, У. Эграс и др.

**Целью** исследования является выявление расстройств пищевого поведения у подростков группы риска и разработка рекомендаций по их профилактике.

**Объект исследования** – расстройства пищевого поведения.

**Предмет исследования** – особенности проявления расстройств пищевого поведения у подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Теоретический анализ литературы по проблеме развития расстройств пищевого поведения у подростков.
2. Подобрать диагностический комплекс для определения наличия расстройств пищевого поведения у подростков.
3. Выявить особенности проявления расстройств пищевого поведения у подростков.
4. Разработать программу и сформулировать рекомендации по профилактике расстройств пищевого поведения у подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что показатели расстройств пищевого поведения у подростков группы риска значительно отличаются от показателей у подростков, не имеющих пищевых аддикций.

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ литературы по проблеме расстройств пищевого поведения у подростков)
- эмпирические (наблюдение, беседа, анкетирование, опрос)
- статистические (методы математической обработки данных: «Т-критерий Стьюдента»)

**Методики исследования:**

1. Анкета «Пищевое поведение» (Ю.Л. Савчикова, 2005).
2. EAT-26 (Garner, Garfinkel, 1997; Garner, et al., 1983).
3. Голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ) был создан в 1986 году голландскими психологами на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии Сельскохозяйственного университета (Нидерланды) для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения.

**Опытно-экспериментальная база и выборка:** исследование проводилось с использованием онлайн технологий – 76 закрытых групп, выступающих «за» или «против» анорексии социальной сети «Вконтакте». Наибольшие по численности группы: «Анорексия» - 119 513 человек, «Типичная анорексичка» - 142 341 человек. Минимальная группа - 183 участника. Более 50% этих групп закрытые (доступ к ним избирателен). Формы общения - форумы, помощь новичкам, дневники, фото-дневники, отчёты, ответы на проблемные вопросы, поддержка. Также использовалась видеосвязь по мессенджерам WatsApp, FaceTime, Skype и личные встречи.

В исследовании участвовали 2 группы подростков от 14 до 19 лет.

1 группа – подростки, страдающие расстройствами пищевого поведения, в количестве 30 человек. Первая группа была выбрана как

«группа риска», так как подростки этой группы состояли в сообществах, пропагандирующих анорексию, а так же при личных беседах у каждого из них была выявлена склонность к расстройствам пищевого поведения. 2 группа – подростки, не имеющие пищевых аддикций, состоящие в сообществах против анорексии, или не имеющие никакого отношения к данным сообществам, в количестве 30 человек.

### **Научная новизна и теоретическая значимость**

- выявлены особенности проявления расстройств пищевого поведения у подростков;

разработана программа профилактики расстройств пищевого поведения у подростков;

- сформулированы рекомендации для родителей и специалистов, работающих с подростками, склонными к пищевым аддикциям.

**Практическая значимость** работы обусловлена тем, что материалы, представленные в работе могут быть интересны как студентами высших учебных заведений, так и педагогам-психологам.

### **Краткое содержание работы**

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической и практической глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Во введении обосновывается актуальность темы, представлены предмет и объект исследования, сформулированы цель и задачи исследования, определены его теоретическая и практическая значимость.

Первая глава носит теоретический характер. В ней рассматриваются расстройства пищевого поведения как психолого-педагогическая проблема. Приводится психолого-педагогическая характеристика детей подросткового возраста. Анализируются расстройства пищевого поведения у подростков.

На сегодняшний день расстройства пищевого поведения являются не только медицинской, но и психолого-педагогической проблемой, поскольку

количество людей, страдающих этими расстройствами, с каждым годом увеличивается.

К расстройствам пищевого поведения относятся:

Нервная анорексия - невротический синдром, наблюдающийся в основном у девочек-подростков и девушек, характеризующийся отказом от пищи, отсутствием аппетита и сопровождающийся стойким или внушительным снижением веса, аменореей, изменением привычек, постоянной гиперактивностью.

Нервная булимия – связана с борьбой с лишним весом, сопровождающейся приступами переедания и различными видами очищения, являясь, по сути дела, вариантом развития нервной анорексии.

Компульсивное переедание – возникает как реакция на стресс и приводит к психогенному ожирению.

Подростковый возраст является одним из сензитивных периодов развития личности, в котором происходит становление «Я-концепции», формирование морально-нравственных качеств и других личностных особенностей.

В подростковом возрасте очень часто наблюдаются расстройства пищевого поведения такие, как анорексия и булимия, причем анорексия чаще всего развивается у девочек с 14 лет и нередко сочетается с булимией. Расстройства пищевого поведения в подростковом возрасте представляют опасность не только для здоровья, но и для жизни ребенка в целом.

Подростки больше других возрастных категорий нуждаются в специальной работе по предупреждению подобных расстройств.

Во второй главе представлено экспериментальное исследование особенностей расстройств пищевого поведения у подростков. Разработана программа психологической профилактики расстройств пищевого поведения среди подростков, носящая рекомендательный характер для педагогов-психологов.

Целью эксперимента являлось выявление расстройств пищевого поведения у подростков. Сравнивались 2 группы подростков, численность каждой группы – 30 человек. 1 группа – «группа риска» - подростки, страдающие РПП, 2 группа – лица, не имеющие пищевых аддикций.

Диагностическая программа состояла из трёх методик:

1. Анкета «Пищевое поведение» (Ю.Л. Савчикова, 2005).
2. EAT-26 является одной из наиболее широко используемых стандартизированных методик измерения симптомов нарушений пищевого поведения (Garner, Garfinkel, 1997; Garner, et al., 1983).
3. Голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ)

С помощью первой методики было выявлено, что у подростков «группы риска» имеются нарушения отношений к еде, но не критичные нарушения пищевого поведения присутствуют и у лиц, не страдающих пищевыми аддикциями.

Вторая и третья методики подтвердили предположение о том, что показатели расстройств пищевого поведения подростков «группы риска» значительно отличаются от показателей подростков без пищевых аддикций.

Следовательно, профилактика пищевого поведения необходима как среди нормально развивающихся подростков, так и лицам с расстройствами приёма пищи.

Была разработана и предложена программа психологической профилактики расстройств пищевого поведения у подростков включающая просмотр и написание эссе по фильму «До костей», тренинг «Системные семейные расстановки» по Берту Хеллингеру, работа с самооценкой подростков, конкурс по приготовлению здоровой пищи и др.

### **Заключение**

В связи с развитием культа стройности, возросшей пропагандой вымышленных стандартов здорового тела, в настоящее время проблема

расстройств пищевого поведения является актуальной. Она находится на стыке таких наук, как психология, медицина, педагогика, социология и др.

Проблема пищевых аддикций активно начала изучаться только в начале XX века такими учеными, как Г.П.А. Бергерс, А. Брамс, С. Бригхэм, Т. Ван Стрин, Т. Вербиц, М. Вудман, А. Грин, С. Давис, П.Б. Дефарес, Б.Р. Мандель, В.Г. Ротштейн, Дж. Фокс, Дж.Е.Р. Фрайтерс, К.Дж. Фэберн, Л. Хей, У. Эграс, Е. Эдигер и другие за рубежом. В России это были Б.Д. Карвасарский, А.А. Кисель, М.В. Коркина, И.Г. Малкина-Пых, В.В. Мариллов, В. Д. Менделевич, Р. Миланезе, Ш.Р. Минабутдинов, Д. Нардонэ, Ю.Л. Савчикова, М.А. Цивилькой и др.

К расстройствам пищевого поведения относятся:

Нервная анорексия - невротический синдром, наблюдающийся в основном у девочек-подростков и девушек, характеризующийся отказом от пищи, отсутствием аппетита и сопровождающийся утратой веса.

Нервная булимия - борьба с лишним весом, сопровождающаяся приступами переедания и различными видами очищения, являясь, по сути дела, вариантом развития нервной анорексии.

Компульсивное переедание, так называемое «пищевое пьянство», возникает как реакция на стресс и приводит к психогенному ожирению.

Нами было проведено исследование, целью которого являлось выявление наличия нарушения пищевого поведения среди подростков. Использовались такие методики, как «Анкета «Пищевое поведение» (Ю.Л.Савчикова, 2005)», «Опросник ЕАТ-26» и Голландский опросник пищевого поведения (англ. DutchEatingBehaviorQuestionnaire, сокр. DEBQ).

Были опрошены 60 человек, 30 из которых входили в группу риска расстройств пищевого поведения.

Полученные результаты подтвердили предположение о том, что подростки группы риска имеют проблемы в отношениях с едой. А именно:

- 1) они заедают негативные эмоции;
- 2) обнаруживают, что поглощены мыслями о еде;

- 3) едят и чувствуют, что не могут вовремя остановиться;
- 4) чувствуют себя очень виноватыми после еды;
- 5) озабочены желанием быть стройнее;
- 6) чувствуют, что еда контролирует их жизнь;
- 7) считают, что им нельзя иметь вкусной еды дома, поскольку она будет съедена в первый же день после покупки.

Используя Т-критерий Стьюдента, мы получили результат, который подтверждает нашу гипотезу о том, что показатели расстройств пищевого поведения подростков группы риска значительно отличаются от показателей подростков, не имеющих пищевых девиаций.

Результаты математической обработки данных.

	Ограничительное	Эмоциональное	Экстернальное
$t_{кр} \leq 2$	2.66	2.66	2.66
$t_{эмп}$	4.1	7.6	3.1

Нами была разработана программа профилактики расстройств пищевого поведения у подростков и сформулированы рекомендации по работе с людьми, имеющими пищевые девиации. Цели и задачи ВКР достигнуты, гипотеза подтвердилась.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проблема расстройств пищевого поведения среди подростков занимает далеко не последнее место в нашей стране. Это является предпосылкой к необходимости внедрения мер профилактики данной проблемы на различных уровнях жизни подростков.

#### Список использованных источников

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб., М., 2003.



2. Вахмистров А.В., Вознесенская Т.Г., Посохов С.И. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении // Журн. невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2001, № 12.
3. Вознесенская Т.Г., Сафонова В.А., Платонова Н.М. Нарушение пищевого поведения и окморбидные синдромы при ожирении и методы их коррекции // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2000. – № 12.
4. Выготский Л.С. Педология подростка; изд-во БЗО 2 МГУ.
5. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). // Современная терапия психических расстройств. – 2006, № 1. – [http://www.psychiatry-therapy.ru/archive/n1-2006/n1-2006\\_163.html](http://www.psychiatry-therapy.ru/archive/n1-2006/n1-2006_163.html)
6. Герус Л.В. Особенности психогенных расстройств у больных алиментарно-конституциональным ожирением, прошедших хирургическое лечение: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1995.
7. История Древнего Рима / Под ред. А.Г. Бокщанина и В.И. Кузищина. М., 1971.
8. Князев Ю.А., Бушуев С.Л. Новые данные о роли цереброинтестинальных пептидов в регуляции аппетита и развитии ожирения // Педиатрия. – 1984, № 5.
9. Конышев В.А. Питание и регулирующие системы организма. М., 1985.
10. Коркина М.В., Цивилько М.А., Мариллов В.В. Нервная анорексия. М., 1986.
11. Коростелева И.С., Роттенберг В.С. Психофизиологические особенности больных церебральным ожирением в контексте проблем алекситимии. // Социальная и клиническая психиатрии. – 1994, № 1.
12. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога. М., 2007.
13. Меннингер К. Война с самим собой. М., 2000.

14. Минабутдинов Ш.Р. Клинический и психофизиологический анализ при церебральном ожирении: Автореф. дис. канд. мед. наук. – М., 1996.
15. Нардонэ Д., Вербиц Т., Миланезе Р. В плену у еды. М., 2010.
16. Николаева Н.О., Мешкова Т.А. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011, № 1 (11).
17. Николаенко А., Романова Е. Смертельная диета. М., 2007.
18. Обзор современной психиатрии за 2006-й год. Выпуск 29.
19. Ромацкий В.В., Семин И.Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I). // Бюллетень сибирской медицины. 2006, №3.
20. Савенкова Ю.И. Избыточный вес – угроза здоровью. Барнаул, 1985.
21. Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситимии // Телесность человека: Междисциплинарные исследования. М., 1993.
22. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применения). СПб., 1997.