

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АДДИКТИВНОГО (ПИЩЕВАЯ  
АДДИКЦИЯ) ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ  
АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология и социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

МОКРОУСОВОЙ АЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА

Научный руководитель  
канд.пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой  
доктор психол наук, профессор

\_\_\_\_\_

М.В. Григорьева

Саратов 2019

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность выбранной темы** обуславливается тем, что количество подростков с девиантным поведением, пищевой зависимости, всевозможных форм нарушения пищевого поведения с каждым годом становится все больше. Объясняется это следующими факторами: деформацией детско-родительских отношений; увеличением количества стрессогенных ситуаций в жизни современного человека; большим изобилием в выборе продуктов питания, да и в целом стремительным развитием пищевой промышленности в Российской Федерации. Подростковые тенденции ко все менее и менее активным способам проведения собственного досуга. Элементарная неосведомленность подростков о правилах здорового питания и здорового образа жизни.

Все больше исследователей прибегают к теоретическому обоснованию данных феноменов. Но, не смотря на это, недостаточно разработана практическая часть работы на базе образовательных учреждений с пищевой аддикцией, находящейся только на стадии формирования, или уже имеющей место быть у подростков. Необходимо увеличивать количество методического материала для профилактических, коррекционных и реабилитационных работ с проблемами пищевого поведения.

В данной выпускной квалификационной работе мы опирались на научные труды многих исследователей: Е.В. Змановской [1], Р.С. Немов [2], Ю.А. Клейберг [3], Ю.В. Чельшевой [4], А.А. Малик [5], М.Н. Алексеева [6], Ю.Ю. Комлев [7], и многие другие.

**Объект исследования** – девиантное поведение.

**Предмет исследования** – коррекция пищевой аддикции в подростковом возрасте.

**Целью** данной выпускной квалификационной работы является изучение теоретических и практических аспектов профилактики пищевой аддикции в подростковом возрасте.

**Гипотеза** исследования – наличие игровой, интернет и компьютерной зависимостей у несовершеннолетних взаимосвязано с эмоциональной нестабильностью, склонностью к бесконтрольному потреблению пищи, отсутствием знаний о правилах здорового образа жизни, что усиливает риск возникновения пищевой аддикции.

**Задачи:**

1. Изучить особенности и виды формирования пищевой аддикции у подростков как вида девиантного поведения.
2. Разработать программу эмпирического исследования и доказать наличие корреляционных взаимосвязей между игровой, интернет, компьютерной зависимостью и несформированностью принципов здорового образа жизни, эмоциональной нестабильностью, склонностью к бесконтрольному потреблению пищи.
3. Разработать, апробировать и проверить эффективность коррекционной программы «Психологическая коррекция пищевой аддикции подростков». Проверить выдвинутую гипотезу.

Для решения поставленных задач мы пользовались следующими методами:

- Тест на аддикцию – опросник, разработанный Г.В.Лозовой (в тест внесены корректировки автором и научным руководителем с учетом возраста испытуемых) [8].
- Опросник пищевого поведения «DEBQ» [9, 10].
- «Клиническая скрининг-диагностика риска формирования аддиктивного и зависимого поведения» В.А. Руженкова и И.С. Лукьянцевой [11].

**База исследования** - МОУ «СОШ №40» города Саратова. Респонденты – обучающиеся 6-7 классов в количестве 60 учеников.

**Выпускная квалификационная работа** (общим количеством 75 страниц) **состоит из:** введения, двух глав, включающих по 2 параграфа, заключения, списка использованных источников (включающего 36

наименований), двух таблиц, одного рисунка и приложений.

### **Основное содержание работы**

Вопрос зависимого поведения на сегодняшний день является крайне актуальным. В современном обществе практически невозможно найти человека или семью, никогда не сталкивавшегося с данной проблемой. Отметим, что понятия «зависимое поведение» и «аддиктивное поведение» являются синонимами.

Так, по мнению Е.В. Змановской **зависимое поведение** – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением каких-либо веществ, видов деятельности или общения с определенным человеком в целях саморегуляции или адаптации [1, с. 118-120].

Существует множество классификаций аддиктивного поведения, но все они так или иначе связаны с объектом зависимости. Наиболее простая классификация, с которой согласны практически все авторы, это деление на химическую и нехимическую зависимости. Рассмотрим наиболее распространенную классификацию Е.В. Змановской, которая выделяет следующие объекты зависимости: психо-активные вещества (ПАВ), алкоголь (возможность отнесения его к группе ПАВ), пища, игры, секс, а также религия и религиозные культы. В соответствии с данными объектами зависимости она выделяет формы аддиктивного поведения:

- химическая зависимость (курение, алкоголизм, токсикомания и т.д.);
- нарушения пищевого поведения (голодание, переедание);
- гэмблинг или игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- сексуальные аддикции (фетишизм, пигмалионизм, вуайеризм и т.д.);
- религиозное деструктивное поведение (вовлеченность в секту, религиозный фанатизм) [1].

Аддиктивное поведение различается по степени тяжести. Зависимое поведение может проявляться в крайне легкой форме, не причиняя особый

вред ни личности, ни окружающим, так называемая вредная привычка, это может быть, например, переедание. А может проявляться в особо тяжелой степени с формированием биологической и/или психологической зависимостью, а так же сопровождаются соматической и психической патологией.

Исходя из анализа работ Е.В. Змановской, необходимо отметить, что выбор объекта зависимости происходит неслучайно, в основном это зависит от специфики самого аддиктивного агента и его специфического действия на человеческий организм, а так же от индивидуальных особенностей зависимой личности [1, с. 129-133].

Изначально необходимо отметить то, что зависимое поведение личности проявляется в ее постоянном стремлении к изменению своего психофизического состояния. Внешне это проявляется как непреодолимая тяга к наркотику и полная потеря самоконтроля.

Аддиктивное поведение не появляется сразу и процесс формирования аддиктивного поведения имеет свои закономерные этапы развития. Данные стадии были рассмотрены и проанализированы в научной работе Е.Б. Усовой. Рассмотрим их более подробно [24].

Первый этап называется «Первая проба». Здесь происходит первое знакомство с наркотиком, и именно на этом этапе человек понимает, – подходит ли ему этот наркотик или нет.

Второй этап носит название «Аддиктивный ритм». На этом этапе пока еще без потери самоконтроля у зависимого начинает формироваться устойчивый индивидуальный ритм употребления.

Третий этап – «Аддиктивное поведение», на котором у зависимого происходит конфликт между «Я-прежний» и «Я-зависимый». Человек отрицает наличие у себя психологических проблем.

На четвертом этапе проявляется полное преобладание зависимого поведения. Человек утрачивает все прежние ценности и приобретает новую ценность в виде наркотика

Пятый этап – «Катастрофа». Происходит разрушение личности, как в психологическом, так и в биологическом плане. Этот этап является заключительным.

Длительность и характер протекания стадий зависит только от особенностей наркотика и индивидуальных характеристик аддикта.

Еще одной характеристикой зависимого поведения является цикличность. Каждый цикл имеет одни и те же фазы:

- наличие внутренней готовности к зависимому поведению;
- усиление напряжения и желания;
- получение наркотика и достижение специфических переживаний; чувство спокойствия;
- стадия ремиссии [24].

Каждый цикл индивидуален для каждого наркотика и аддикта, для одного он может длиться одни сутки, для другого год.

Аддиктивное поведение закономерно вызывает социальную дезадаптацию и личностные изменения. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских указывают на наличие у любой зависимой личности **аддиктивной установки** – это совокупность эмоциональных, поведенческих и когнитивных особенностей, которые вызывают аддиктивное отношение к жизни (см. Приложение»А») [цит. по 1, с. 141].

Конечно, аддиктивное поведение не появляется просто так, его возникновение обусловлено рядом факторов, рассмотрим их:

- Внешне социальные факторы (технический прогресс в области пищевой и фармакологической индустрии, деятельность наркоторговцев, ослабевание межличностных связей между людьми);
- Стремление подростка в группу нередко приводит к появлению зависимого поведения;
- Семья;
- Индивидуальные особенности каждой личности [1, с. 128].

**Пищевая зависимость** стоит особняком среди всех других видов

аддиктивного поведения, ее нельзя отнести к химическим зависимостям нельзя и к психическим, она находится посередине (см. Приложение «А»).

Проанализировав значительное количество источников о проблеме аддиктивного поведения среди них работы таких исследователей как - С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева, М.А. Кудакова, Т.В. Сборцева и многие другие, мы не смогли найти четкого определения понятия «пищевая зависимость», Большинство исследователей дают описание характеристик, признаков, форм пищевой аддикции.

Пищевая аддикция является одной из самых распространенных, так как еда всегда находится в легком доступе для человека. Многие наркотики запрещены законом, что осложняет их поиск и приобретение для аддикта. Поэтому продукты питания часто становятся наркотиком. Не смотря на внешнюю безобидность пищевой аддикции, она таит в себе не меньшую угрозу для жизни и здоровья ребенка, как и другие виды девиантного поведения.

Ряд исследователей, таких как Е.В. Змановская, М.Н. Алексеева, М.А. Кудакова, К.Н. Ахмедиева выделяют несколько причин возникновения пищевой зависимости [17, 15, 25].

Причины возникновения пищевой зависимости могут лежать в нарушении ранних взаимоотношений между младенцем и матерью. Давно выяснено, что процесс кормления младенца грудью это особый акт, ведь в этот момент ребенок получает, не только пищу, но также чувствует единение с матерью, а значит, удовлетворяется его потребность в непосредственно эмоциональном общении, ребенок чувствует безопасность.

Во время кормления мать может не обращать внимание на то, что в первую очередь она удовлетворяет потребности ребенка, делая акцент на собственной личности. Если такого рода игнорирование происходит регулярно то, скорее всего, у ребенка не будет формироваться чувство самости, и он будет ощущать себя лишь как некая часть матери.

На формирование пищевой аддикции огромное влияние оказывают

СМИ, в которых диктуется образ худощавой красавицы. Все мы рождаемся в разных культурных условиях.

Во многих культурах еда – это не просто удовлетворение своих потребностей, это целый культ, и, конечно, специфичное отношение каждой культуры к употреблению пищи откладывает свой отпечаток на формировании пищевой зависимости.

В общих чертах пищевая зависимость не несет серьезной угрозы для личности и общества, но существуют крайние формы ее проявления.

Змановская Е.В. выделяет две такие формы: **невротическая анорексия** и **невротическая булимия**.

Нами было организовано исследование пищевой зависимости у подростков, которое подразумевало под собой отбор методик, подбор респондентов, проведение и обработка диагностических мероприятий, выявление корреляций между различными видами аддикции и типами пищевого поведения. На основе полученного диагностического материала была организована коррекционная работа, а также после апробирования программы была проверена ее эффективность повторной диагностикой.

**Гипотеза:** мы полагаем, что различные формы аддиктивного поведения взаимосвязаны между собой. Наличие у подростков телевизионной, интернет и компьютерной зависимостей, эмоциональной нестабильности, склонности к бесконтрольному потреблению пищи усиливают риск возникновения пищевой аддикции как вида девиантного поведения.

**Гипотетическое положение** – разработка и внедрение программы профилактики и коррекции пищевой аддикции может снизить риск возникновения и развития у подростков других аддикций.

**Материалом и оборудованием** для проведения эмпирического исследования стали:

- Тест на аддикцию – опросник, разработанный Г.В.Лозовой (в тест внесены корректировки автором и научным руководителем с учетом возраста испытуемых) [8].

- Опросник пищевого поведения «DEBQ» [9, 10].
- «Клиническая скрининг-диагностика риска формирования аддиктивного и зависимого поведения» В.А. Руженкова и И.С. Лукьянцевой. [11].
- Коррекционная программа – «Психологическая коррекция пищевой аддикции подростков» (более подробно см. 2.2) [26].

**Базой исследования** являлось МОУ «СОШ №40» города Саратова, его непосредственными участниками – обучающиеся 6-7 классов (12-14 лет), общим количеством – 60 человек.

*Тест на аддикцию – опросник Г.В.Лозовой;*

*Опросник пищевого поведения (DEBQ);*

*Клиническая скрининг-диагностика риска формирования аддиктивного и зависимого поведения В. А. Руженкова и И.С. Лукьянцевой.*

Подробнее рассмотрим каждый этап проведенного нами эмпирического исследования.

- I. Подбор респондентов (06.03.2019 г.).
- II. Прохождение респондентами диагностического набора методик, описанный выше (с 7.03.2019 г. по 11.03.2019 г.).
- III. Выявление корреляций.
- IV. На основе полученных результатов был проведен качественный анализ каждой из выявленных взаимосвязей.
- V. Разработка коррекционной программы «Преодоление пищевой аддикции у подростков».
- VI. Разделение участников исследования на группы «А» и «Б». Разработанная программа применялась только в группе «А».
- VII. Непосредственная апробация программы (с 14.03.2019 г. по 25.04.2019 г.).
- VIII. Повторная диагностика с использованным на констатирующем этапе пакетом диагностических методик и в группе «А» и группе «Б». Качественный и количественный анализ вновь полученных результатов.

Оценка эффективности опробованной программы (с 27.04.19 г. по 30.04.19 г.).

Согласно полученным количественным результатам выявлены значимые корреляционные связи – выше критического значения коэффициента Пирсона [27] (при  $r > 0,25$  и более значимые  $r > 0,33$ ) между пищевой зависимостью и игровой, интернет и компьютерной зависимостями, а также эмоциональным типом пищевого поведения (прямая корреляционная связь), диетическим типом пищевого поведения и аддикцией от здорового образа жизни.

На основе выявленных корреляций была разработана и апробирована программа. После мы оценивали ее эффективность.

Таблица 1 – Сравнительная таблица «А» и «Б» групп после проведения коррекционной программы.

	«А» группа	«Б» группа	
Показания	М	М	t-критерий Стьюдента
Пищевая зависимость	16,96	18,02	3,01***
Зависимость от здорового образа жизни	12,76	15,5	1,98*
Склонность к пищевой зависимости	3,6	5	2,96***
Диетический тип пищевого поведения	2,06	3,08	2,78**
Эмоциогенный тип пищевого поведения	2,03	1,98	1,94

Где,

\* -  $p \leq 0,005$

\*\*  $p \leq 0,01$

\*\*\*  $p \leq 0,001$

Анализируя вышеприведенную таблицу, мы можем прийти к выводу о том, что склонность к пищевой зависимости в «А» группе снизилась до «нормального» уровня, в то время как в группе «Б» он остался приближен к

высокому.

Уровень склонности к зависимости от здорового образа жизни в обеих группах в норме, что говорит о том, что у респондентов из групп «А» и «Б» усвоены знания о правилах здорового образа жизни. Группу «А» могла повлиять составленная коррекционная программа, а на группу «Б» активная внутришкольная психолого-педагогическая и социально-педагогическая работа, проводимая по проблеме здорового образа жизни.

По шкале общая склонность к пищевой зависимости результаты так же говорят о том, что проведенная коррекционная программа была весьма эффективна.

По шкале диетический тип пищевого поведения зафиксированы позитивные результаты в группе «А». Что касается шкалы эмоциогенный тип пищевого поведения, можно уверенно заявить о прогрессе мы не можем, но о положительной тенденции – да.

Таким образом, примененная нами коррекционная программа «Психологическая коррекция пищевой аддикции подростков» весьма эффективна по многим направлениям – а именно: по снижению уровня пищевой зависимости, по повышению знаний о здоровом образе жизни, и по нормализации потребления пищи. Но как любая другая программа, она может и должна быть дополнена и уточнена, в частности того, что касается работы, направленной на с эмоциональной сферой подростков.

## Заключение

1. Изучены теоретические материалы по проблеме девиантного и аддиктивного поведения в подростковом возрасте. В результате чего мы смогли сделать вывод о том, что подростковый возраст является возрастом риска для возникновения различных форм отклоняющегося поведения. А главным катализатором возникновения всевозможных форм отклоняющегося поведения является кризис подросткового возраста, в комплексе с биологическими и физиологическими изменениями, происходящими в организме подростка. Особо распространенным видом девиантного поведения среди подростков является аддиктивное поведение. Понятие «аддиктивное поведение» тождественно понятию «зависимое поведение». В ходе анализа научной литературы нами было выяснено, что зависимое поведение делится на химическое и не химическое, что в свою очередь означает, что наркотиком может являться не только некое вещество, но и различные виды деятельности (трудоголизм). Изучаемая нами пищевая зависимость не может быть отнесена к разряду химической или нехимической аддикции, она находится на стыке этих двух подвидов.

2. Нами было организовано эмпирическое исследование пищевой аддикции в подростковом возрасте среди учеников 6-7х классов. После проведенной исследовательской работы мы смогли констатировать тот факт, что проблема пищевой аддикции действительно имеет место быть. Помимо прочего, пищевая зависимость имеет прямые корреляционные взаимосвязи с эмоциогенным типом пищевого поведения, с игровой, компьютерной и интернет зависимости, а обратная корреляционная связь зафиксирована между пищевой зависимостью и зависимостью от здорового образа жизни диетическим типом пищевого поведения. Выявленные корреляции позволили нам сделать умозаключение о том, что подросток, у которого зафиксированы признаки пищевой аддикции будет демонстрировать в своем поведении и признаки интернет и компьютерной зависимости такие как: увеличение время препровождения в сети интернет, темой обсуждения в кругу общения

преимущественно является компьютер и все что с ним связано и многое другое. Подросток с пищевой зависимостью также с большой вероятностью будет демонстрировать признаки игровой аддикции, которую можно определить по следующим признакам: агрессивное отношение к окружающим, которые стараются ограничить его время пребывания в игровой реальности, стираются границы понимания где его собственная личность, а где личность игрового персонажа и т.д. Подросткам из данной выборки характерен эмоциональный тип пищевого поведения, это означает, что ребенок начинает переедать в моменты высокого эмоционального напряжения, и о несформированности навыка эмоциональной саморегуляции. Обратная корреляционная взаимосвязь выявлена между пищевой зависимостью и зависимостью от ЗОЖ, и диетическим типом пищевого поведения. На основе этого мы можем сделать вывод о том, что при пищевой зависимости, данная выборка склонна к компульсивному перееданию, а не к отказу в пище. А так же мы можем судить о неосведомленности подростков о правилах здорового образа жизни.

3. Основываясь на результатах входящей диагностики нами была разработана коррекционная программа «Психологическая коррекция пищевой аддикции подростков». После которой была проведена повторная диагностика, и произведя вычисления t-критерия Стьюдента смогли доказать ее эффективность.