

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И СКЛОННОСТИ К ПИЩЕВОЙ
АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого- педагогическое образование
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПИЛЮШКИНОЙ АНАСТАСИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель:

доцент, канд. пед н.

_____ Т.Н. Черняева

Зав. кафедрой:

профессор, док. психол. наук

_____ М.В. Григорьева

Саратов

2023

Введение. Актуальность темы данного исследования обусловлена тем, что главной особенностью развития подростка является его неприспособленность к самостоятельной жизни и обязанности, он еще мало устойчив к тем проблемам, которые могут возникнуть у него на пути.

Особенно остро для данного возраста стоит проблема аддикций. Подростки с легкостью пробуют все новое, что предлагают сверстники, желая реализовать свое стремление быть взрослыми. Часто эти пробы оказываются губительны для организма, и подросток приобретает определенную зависимость, которая нарушает процесс гармоничного развития личности, усугубляет протекание возрастных кризисов и становится весомой преградой дальнейшего личностного развития.

Большинство людей имеют расстройства пищевого поведения, даже не подозревая этого. Пищевая зависимость является проблемой, которую необходимо изучать и решать с целью улучшения качества жизни людей, укрепления здоровья как психологического, так и физического. Пищевая зависимость занимает переходную позицию между химическими и нехимическими зависимостями. Она включает - нервную анорексию и булимию.

Самооценка в настоящее время все чаще становится объектом изучения в многочисленных исследованиях в различных дисциплинах и междисциплинарных работах. Самооценка в целом и его составляющие чрезвычайно важны для исследовательского процесса. Но исследование взаимосвязи самооценки и пищевой зависимости исследованы недостаточно, что и актуализирует тему исследования.

Несмотря на многочисленные работы, вопросы взаимосвязи самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков остаются малоизученными, таким образом, тема выпускной квалификационной работы: «Взаимосвязь самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков» является актуальной и значимой.

Объект исследования: процесс развития личности подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков.

Цель нашего исследования заключается в теоретическом и практическом изучении проблемы взаимосвязи самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков.

Задачи исследования:

1. Провести теоретические исследования самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков;

2. проанализировать взаимосвязь самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков;

3. продемонстрировать организацию и методы эмпирического исследования;

4. проанализировать результаты, полученные в ходе исследования;

5. представить анализ результатов эмпирического исследования.

Гипотезой исследования являлось предположение о том, что существует взаимосвязь между самооценкой подростков и их склонностью к пищевой аддикции.

Методики исследования: Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн [24]. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС) [25]. Методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В. [20]. Голландский опросник пищевого поведения [7].

База исследования: в диагностическом исследовании приняли участие 60 подростков, составляющих параллель обучения в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №94» Ленинского района г. Саратова.

Выпускная квалификационная работа общим количеством 57 страниц, состоит из введения, двух глав, списка использованных источников (включающего 33 наименования), заключения и приложений.

Основное содержание работы. В современной психологии проблема самооценки является наиболее значимой и разрабатываемой. Особое внимание к внутреннему миру личности способствует появлению новых теорий, например, теории «Я-концепции». «Я-концепция» определяется как динамическая система, включающая в себя личное представление индивида. Она состоит из самопредставления индивида об интеллектуальных и физических, личностных качествах; самооценки; самовосприятием внешних явлений, влияющих на конкретного человека [3]. Самооценка считается одним из основных компонентов личности, ее ядро. Можно выделить два компонента самооценки: познавательный, включающий в себя знания о себе, и эмоциональный, показывающий отношение к себе. По мнению А. Фадеевой и С. О. Хрустальной, можно выделить следующие типы самооценок [29]: завышенная, низкая, адекватная. Таким образом, самооценка – значимость, ценность, которой индивид наделяет себя и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка является относительно стабильной структурой, компонентом Я – концепции, самопознания, и как процесс самооценивания. Основой самооценки является система личностных смыслов индивида и система ценностей, которую он принял для себя.

В настоящее время является актуальной проблема аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение – это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.[10]. Аддиктивное поведение стоит рассматривать с позиции формы девиантного поведения. В своих трудах К.В. Кошкин выделяет 4 критерия аддиктивного поведения: социальный, психологический, физиологический, клинический [16]. А.В. Котов в своих работах выделяет 6 критериев аддикции: изменение значимой среды - распад старых связей и отношений; игнорирование ранее значимых событий и действий, критика,

враждебность и недопонимание со стороны людей, имеющих отношение к зависимому лицу, опасения по поводу собственной зависимости, неудачные попытки снизить привыкание [15]. Аддиктивное поведение характеризуется наличием зависимости от объекта аддикции. Зависимость бывает двух видов: физической и психической.

Выделяют следующие виды аддиктивного поведения: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, азартные и компьютерные игры, трудовоголизм, сексуальная аддикция, нарушение пищевого поведения. Рассмотрим более подробно пищевую аддикцию. Пищевая зависимость занимает переходное место между химической и нехимической зависимостями. Пищевая зависимость возникает, когда пища используется в виде вызывающего привыкание средства, с помощью которого человек убегает от субъективной реальности, которая его не устраивает.

Выделяют следующие виды пищевой аддикции: компульсивное и приступообразное переедание, нервная анорексия, булимия.

При психотерапии, подростков, страдающих пищевыми аддикциями, необходима коррекция их искаженных представлений о своем теле, и о том, как аддиктов воспринимают другие. Своевременное понимание возникновения причин пищевой аддикции способствует эффективному выбору методов психотерапии и своевременной коррекции пищевого поведения, что дает уверенность в том, что будет достигнут долговременный результат, который повысит качество жизни подростка и будет способствовать его успешной социальной адаптации.

Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков проходило в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №94» Ленинского района г. Саратова.

Методический инструментарий исследования представлен следующими методиками:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании)

подростками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д.

2. Методика изучения самоотношения (МИС, Р.С. Пантелеев). Целью методики является исследование эмоционально-ценностного элемента самоотношения. Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

3. Методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Е.В. Данный тест дает возможность диагностировать общую склонность к таким зависимостям как: алкогольная, интернет и компьютерная, любовная, наркотическая, игровая, никотиновая, пищевая, от межполовых отношений, трудоголизм, телевизорная, религиозная, от здорового образа жизни, лекарственная и общая склонность к зависимостям.

4. Голландский опросник пищевого поведения DEBQ. Опросник разработан для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения.

5. Для выявления взаимосвязи был использован метод ранговой корреляции Спирмена.

Далее перейдем к результатам исследования

По итогам проведения методики определения самооценки Дембо-Рубинштейн были получены следующие данные (рисунок 1).

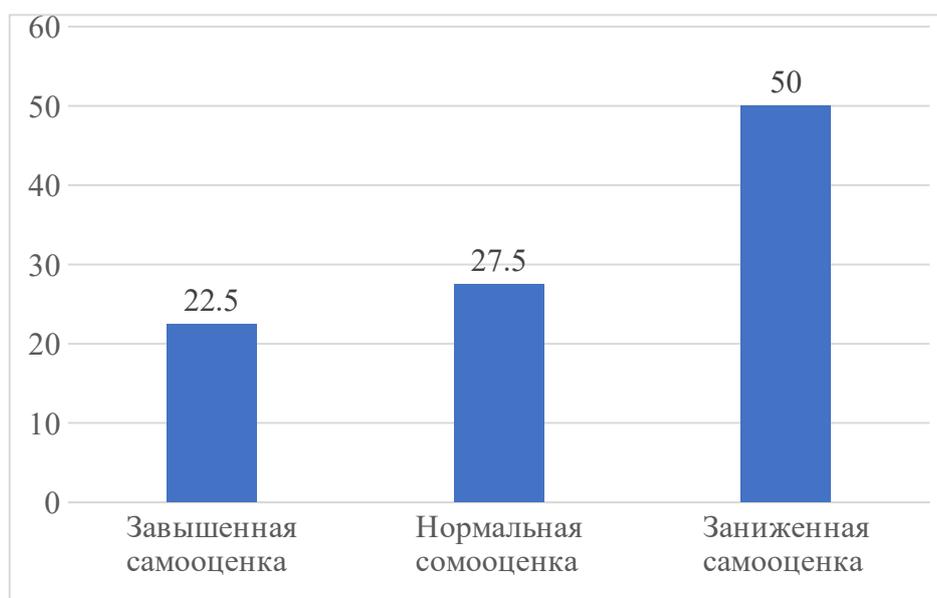


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике Дембо–Рубинштейн, %
 Согласно рисунку 1, 27,5% респондентов показали нормальную самооценку, что говорит о том, что подростки адекватно оценивают себя, свои возможности и окружающую их действительность У50% была выявлена – заниженная самооценка, а у 22,5% – выявлена завышенная самооценка.

Представим результаты исследования по методике МИС Р.С. Пантелеева.
 Графическое выражение полученных данных представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Средние значения по методике МИС Р.С. Пантелеева, стень
 Согласно представленным данным по шкале «закрытость» были получены средние значения в обеих группах 4,32 стень, и означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. По шкале «самоуверенность» выявлены различия. Так подростки показали высокие баллы

(6,8). Высокие значения характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. По шкале «саморуководство» респонденты показали 3,62 балла, средние значения раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. По шкале «отраженное самоотношение» были показаны высокие баллы (6,3). Высокие значения соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. По шкале «самоценность» были получены средние значения. Средние значения отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. По шкале «самопринятие» были получены средние значения, Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. По шкале «самопривязанность» были получены высокие значения. Высокие значения отражают высокую ригидность «Я» - концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное – видение и оценку себя. По шкале «внутренняя конфликтность» были получены низкие баллы. Низкие значения наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности. По шкале «самообвинение» были получены высокие значения. Высокие значения можно наблюдать у тех, кто видит в себе, прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

Далее диагностика проходила при помощи методики «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» автора Лозовой Е.В. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

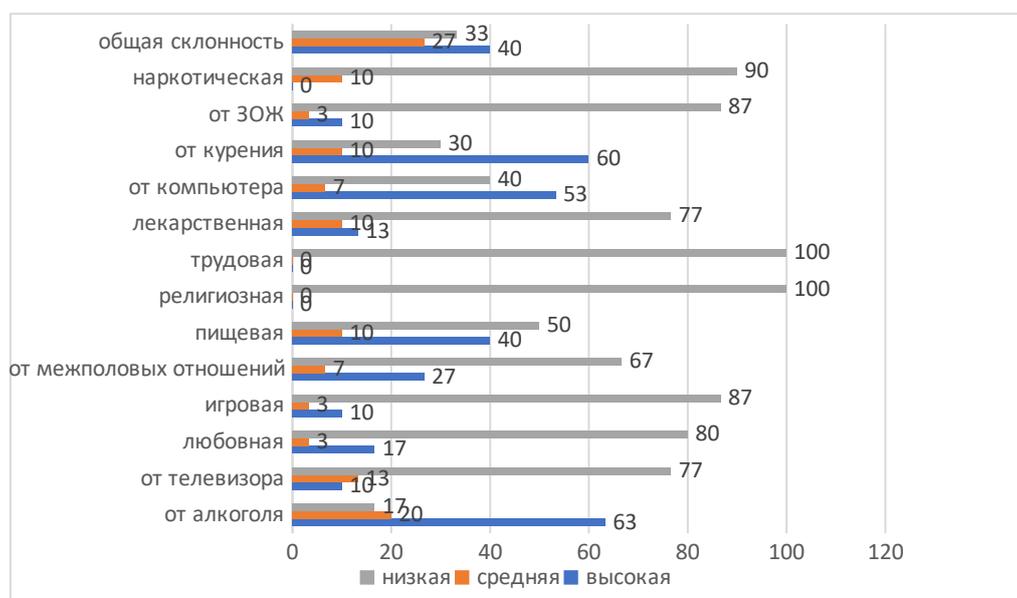


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей» автора Лозовой Е.В.

Анализируя представленные данные на рисунке 3, можно отметить, что у 63% учеников выявлена высокая степень зависимости от алкогольных напитков. У большинства детей выявлена низкая степень зависимости от телевизора (77%), у 80 % учеников выявлена низкая степень склонности к любовной зависимости. Согласно рисунку 3 у респондентов отсутствует религиозная и трудовая зависимости. Можно отметить высокие показатели по зависимости от компьютера и от курения. Обобщая результаты тестирования, отметим, что у 33 % респондентов, отмечается низкая степень общей склонности к зависимостям. Это свидетельствует о том, что подростки не имеют зависимости в поведении. У 27 % учеников выявлена средняя степень общей склонности к зависимостям. Это говорит о том, что дети предрасположены к определенным видам зависимости и наконец, 40 % респондентов имеют высокую степень пищевой зависимости. Далее перейдем к анализу результатов исследования по методике - Голландского опросника пищевого поведения DEBQ.

Графическое выражение полученных данных представлено на рисунке 4.



Рисунок 4 – Средние значения по методике Голландского опросника DEBQ, (в баллах)

По шкале ограничительного пищевого поведения в питании получены завышенные средние баллы (2,7), что говорит о нарушении в пищевом поведении. По шкале эмоционального пищевого поведения были также получены завышенные средние баллы, что говорит о том, что у подростков желание поесть возникает в ответ на различные эмоциональные состояния. По шкале экстернального пищевого поведения, также получены завышенные средние баллы, что говорит о проблемах в пищевом поведении.

Далее перейдем к анализу и обобщению полученных результатов исследования и их корреляционному анализу Спирмена. Была выявлена корреляционная взаимосвязь между самооценкой и пищевым поведением по следующим критериям: Шкала эмоционального пищевого поведения: при увеличении желания поесть в ответ на эмоциональные реакции, самооценка снижается. Шкала экстернального пищевого поведения: говорит о том, что переедание ведет к неадекватной самооценке. Была выявлена корреляционная связь с самоуверенностью и органическим пищевым поведением. По шкале «самопринятие» была выявлена корреляционная взаимосвязь, что говорит о том, что непринятие и критичность своих достоинств и недостатков ведет к увеличению эмоционального пищевого поведения. По шкале «самообвинение» выявлена корреляционная взаимосвязь и говорит о том, что проблемные ситуации, конфликты в сфере общения ведут к перееданию и нарушению пищевого поведения. Таким образом, гипотеза исследования о том, что

существует взаимосвязь между самооценкой подростков и их склонностью к пищевой аддикции доказана.

Заключение. Самооценка – значимость, ценность, которой индивид наделяет себя и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основой самооценки является система личностных смыслов индивида и система ценностей, которую он принял для себя. Пищевая аддикция представляет собой неконструктивное копинг-поведение, возникающее в результате недостаточного воспроизведения адаптивных копинг-стратегий и доминирования деструктивных защитных механизмов. Неадекватная (заниженная или завышенная) самооценка является важнейшим фактором риска возникновения у подростков в силу сложности их возраста пищевой аддикции. Своевременное понимание возникновения причин пищевой аддикции способствует эффективному выбору методов психотерапии и своевременной коррекции пищевого поведения.

Эмпирическое исследование взаимосвязь самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков проходило в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №94» Ленинского района г. Саратова. В исследовании приняли участие подростки в количестве 60 человек. Цель эмпирического исследования – выявить взаимосвязь самооценки и склонности к пищевой аддикции у подростков была достигнута. Были использованы следующие методики исследования: методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн [24], методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС) [25], методика «Диагностика склонности к 13 видам зависимостей», автор Лозовая Г.В. [20], Голландский опросник пищевого поведения [7].

Обобщая результаты тестирования, отметим, что у 33 % респондентов отмечается низкая степень общей склонности к зависимостям. Это свидетельствует о том, что подростки не имеют зависимости в поведении. У 27 % подростков выявлена средняя степень общей склонности к зависимостям. Это говорит о том, что подростки предрасположены к определенным видам зависимости и наконец, 40 % подростков имеют высокую степень пищевой

зависимости. По методике пищевого поведения получены следующие выводы: по шкале ограничительного пищевого поведения получены завышенные средние баллы (2,7), что говорит о нарушении в пищевом поведении. По шкале эмоционального пищевого поведения были также получены завышенные средние баллы, данный результат говорит о том, что у подростков желание поесть возникает в ответ на различные эмоциональные состояния. По шкале экстернального пищевого поведения также получены завышенные средние баллы, что говорит о проблемах в пищевом поведении.

Для подтверждения гипотезы – взаимосвязи между самооценкой подростков и их склонностью к пищевой аддикции нами был проведён корреляционный анализ Спирмена. Была выявлена корреляционная взаимосвязь между самооценкой и пищевым поведением по следующим критериям: Шкала эмоциогенного пищевого поведения: при увеличении желания поесть в ответ на эмоциональные реакции, самооценка снижается. Шкала экстернального пищевого поведения: говорит о том, что переедание ведет к неадекватной самооценке. Кроме того, была выявлена корреляционная связь с самоуверенностью и органическим пищевым поведением. Так высокая смелость в общении, значимость собственного «Я» приводит к неадекватному самоограничению в питании. По шкале «самопринятие» была выявлена корреляционная взаимосвязь, что говорит о том, что непринятие и критичность своих достоинств и недостатков ведет к увеличению эмоционального пищевого поведения. По шкале «самообвинение» выявлена корреляционная взаимосвязь, которая говорит о том, что проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного «Я» в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств и ведет к перееданию и нарушению пищевого поведения.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь между самооценкой подростков и их склонностью к пищевой аддикции доказана.