

Светлана В. ГОЛОВНЯ¹

СКЛОННОСТЬ К РАССТРОЙСТВАМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (РПП) У FEMALEУЧЕНИКОВ В РАННЕЙ ЮНОСТИ В ПЕРИОД ПОЛУЧЕНИЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: В ходе эмпирического исследования выявлено, что склонность к пищевой зависимости обусловлена восприятием девушками собственной внешности. Девушки, неудовлетворенные своей внешностью, часто прибегают к ограничительному и экстернальному ПП. Большинству респондентов соответствует низкая вероятность наличия РПП, что коррелирует с адекватной самооценкой и объективным отношением к внешности. У десятой части констатированы РПП: орторексия, нервная анорексия и булимия, сопровождающиеся компульсивным перееданием. Пятая доля среди обследуемых не удовлетворена своим телом и внешностью, а четверть девушек вовсе имеют отклонения в ПП разной степени выраженности, что в последствии может привести к прогрессии РПП.

Перечень принятых обозначений и сокращений: пищевое поведение (ПП), расстройства пищевого поведения (РПП), нарушения пищевого поведения (НПП).

ВВЕДЕНИЕ

С течением времени стандарты красоты меняются, влияя на индивидуальное эстетическое восприятие. Многие считают, что быть худым означает быть красивым, успешным и здоровым, в то время как лишний вес ассоциируется с ленью и непривлекательностью. В развивающихся странах количество людей, страдающих расстройствами пищевого поведения (далее – РПП), непрерывно возрастает. Это обусловлено различными факторами, включая психологические особенности, уровень жизни, семейные отношения, стресс и т. д.

РПП – относительно новое психическое заболевание, о котором присутствует весьма мало достоверных и в полной мере однозначных сведений. Многие РПП еще не имеют статуса самостоятельного психиатрического диагноза. Но, несмотря на это, они являются одними из самых распространенных и часто диагностируемых расстройств в современном мире. Как и природа других душевных болезней,

¹ sveta.golownia@mail.ru

нарушения пищевого поведения (далее – НПП) остаются малопонятными и плохо поддающимися терапии нарушениями.

Под пищевым поведением (далее – ПП) понимается отношение к пище, стереотипы питания в обыденности, стрессовых ситуациях и деятельность по формированию образа тела. Оно включает в себя установки, привычки и эмоции, связанные с едой. Научные исследования в рамках данной проблематики представлены в трудах И. Г. Малкиной-Пых, В. Д. Менделевича, Л. Г. Пономарева, О. А. Скугаревского, С. В. Сивухи, Ю. Г. Фролова и т. д.

Анализ литературных источников демонстрирует, что к воздействию внешних факторов особенно уязвимы люди молодого возраста. В современном мире отмечается рост аддиктивного поведения среди подростков и молодежи (И. Г. Малкина-Пых, В. Д. Менделевич и др.). Это оказывает довольно негативное влияние на их жизнедеятельность, препятствует конструктивной самореализации личности, ее гармоничному и эффективному развитию. Пищевая зависимость является одной из форм аддиктивного поведения у девушек, а именно компульсивное переедание (ожирение), нервная анорексия и булимия.

В период ранней юности (15–17 лет, согласно Д. Б. Эльконину) происходит формирование нравственного сознания, осуществляется выработка и закрепление ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности и пр. Интерес к противоположному полу, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в деятельности оказывают интенсивное влияние на отношение к себе и собственному телу, что зачастую приводит к НПП у девушек.

Стоит отметить, что у девушек с НПП возникают следующие психологические проблемы: низкая самооценка, неуверенность, деструктивное поведение, зависимость и самокритичность. Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что, во-первых, данный вопрос изучен не в полной мере (дефицитарность теоретических аспектов методологического аппарата), а, во-вторых, необходимостью разработки соответствующих мероприятий по оказанию комплексной психологической помощи (эмпирико-прикладной характер).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объект исследования – РПП в юношеском возрасте. При этом в качестве предмета выступает склонность к РПП у девушек. Цель исследования: определить склонность к РПП в период ранней юности. Контингент обследуемых состоит из 46 девушек в возрасте от 15 до 17

лет. База исследования представлена ГУО «Средняя школа №2 г. Кобрин» (Республика Беларусь).

Для достижения поставленной цели использовались следующие методики:

1. «Опросник пищевых предпочтений, ОПП-26» (Eating Attitudes Test, EAT-26) (авторы D. Garner, P. Garfinkel – 1979; адаптация – О. А. Скугаревский – 2007). ОПП-26 разработан для оценки степени выраженности проблем, типичных для респондентов с НПП: стремления к похудению, опасения набора веса и ограничительных тенденций в стиле питания.
2. «Опросник образа собственного тела, ООСТ» (авторы О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха– 2006). ООСТ представляет собой методику выявления степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела у лиц, страдающих РПП. Психометрические свойства ООСТ позволяют использовать его в качестве скринингового инструмента в популяционных исследованиях и также в качестве вспомогательного теста в процессе клинической диагностики.
3. «Шкала оценки ПП, ШООП» (Eating Disorder Inventory, EDI) (авторы D. Garner et al. – 1991; адаптация – О. А. Скугаревский и др. – 2011). ШООП используется для диагностики поведения, чувств и физиологических симптомов при нервной анорексии, нервной булимии; в качестве скринингового инструмента обнаружения девиаций ПП в популяции; для оценки эффективности результатов лечения.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

1. Для удобства восприятия и последующего анализа полученные эмпирические данные по «Опроснику пищевых предпочтений, ОПП-26» отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Результаты вероятности наличия РППу девушек (в %)

Значение относительно порога	% (кол-во чел.)
<20	89,1 % (39)
≥ 20	10,9 % (5)

Таблица 2. – Результаты вероятности наличия РППу девушек по уровням (в %)

Уровень вероятности	% (кол-во чел.)
Низкая вероятность наличия РПП	86,96 % (40)
Пониженная вероятность наличия РПП	10,87 % (5)
Средняя вероятность наличия РПП	2,17 % (1)
Повышенная вероятность наличия РПП	0
Высокая вероятность наличия РПП	0

Мы видим, что доминирующая часть девушек имеет низкую вероятность наличия РПП. У таких респондентов отсутствует склонность к развитию РПП, признаков наличия РПП у них либо не наблюдается, либо они крайне незначительны. Для пяти девушек с пониженной вероятностью наличия РПП выявились отклонения от нормы по отношению к приему пищи, эта тема представляет здесь повышенную значимость. Результаты троих девушек из данной группы дают основание предположить о вероятности развития нервной булимии среди опрашиваемых: они переживают эпизоды компульсивных переяданий без возможности остановиться, испытывают желание вызвать рвоту и иногда делают это. У двоих субъектов этой группы наблюдается особо повышенная озабоченность и самоконтроль по поводу еды, их преследуют мысли о похудении, а еда, по их мнению, контролирует их жизнь – это может привести к развитию более серьезных форм НПП в будущем. Результаты девушки со средней вероятностью наличия РПП показали высокую озабоченность весом и склонность к диетическим ограничениям, которые сопровождаются приступами компульсивного переядания. Анализ ее ответа дает основание предположить наличие ограничительного РПП (орторексия) и приступообразного переядания. Это говорит о высокой вероятности прогрессии заболеваний и ухудшению дальнейшего состояния девушки, вплоть до серьезных проблем с физическим и ментальным здоровьем.

Таким образом, большинству девушек (89,1 %) соответствует низкая вероятность наличия РПП, что соотносится с адекватной самооценкой и объективным отношением к своей внешности. Однако, у десятой доли (10,9 %) наблюдается высокая вероятность наличия РПП: орторексия и нервная булимия, сопровождающиеся компульсивным переяданием – это говорит о повышенной вероятности прогрессии заболеваний и потенциальном ухудшении дальнейшего состояния.

Несмотря на низкий показатель вероятности наличия РПП, анализ отдельно взятых ответов некоторых девушек из первой группы показывает наличие страха при мыслях об избыточном весе и озабоченности по поводу употребляемой пищи и ее «калоража», что в последствии может привести к РПП. Следовательно, возникает необходимость педагогическими работниками учреждения образования, педагогами-психологами ведения профилактической работы по предупреждению возникновения РПП, поиска причин неудовлетворенности своим телом, разработки и проведения мероприятий, направленных на определение и формирование адекватной самооценки и любви к себе, предоставление девушкам информации о связи сбалансированного питания с благополучием жизни, гармонии с собой и миром; помощь в осознании личной ответственности за свою жизнь и здоровье; развитие мотивации к здоровому образу жизни (рациональное питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение

режима труда и отдыха, исключение излишеств); развитие ассертивности (распознавания своих эмоций); организацию их творческого самовыражения и другие виды деятельности, подразумевающие самореализацию в сферах, способствующих личностному росту. А шести девушкам с яркими признаками РПП вовсе необходима помощь специалистов данного профиля (психиатр, психотерапевт и др.).

2. Результаты «Опросника образа собственного тела, ООСТ» представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3. – Результаты оценки степени неудовлетворенности внешностью у девушек (в %)

Общий балл	% (кол-во чел.)
<11	73,9 % (34)
11-14	8,7 % (4)
15-18	4,3 % (2)
19-23	2,2 % (1)
24+	10,9 % (5)

Таблица 4. – Результаты оценки степени неудовлетворенности внешностью у девушек в стенах (в %)

Стен	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Рез-ты	22 % (10)	23 % (11)	13 % (6)	5 % (2)	10,8 % (5)	8,7 % (4)	4,3 % (2)	2,2 % (1)	11 % (5)

Анализа степени неудовлетворенности своим телом позволил выделить две группы респондентов: 1 группа – девушки с повышенной степенью (примерно пятая часть) и 2 группа – с низкой (более половины обследуемых).

Девушки с повышенной степенью неудовлетворенности относятся к своему телу критично, считают себя не соответствующими стандартам красоты. Они испытывают трудности с объективной оценкой своего тела, значимость их внешности преувеличена, поэтому очень остро переживают все изъяны, как мнимые, так и действительные, что приводит к снижению самооценки. Свои «недостатки» расстраивают таких девушек, часто приводя к чувству неполноценности – это вызывает у них желание следовать диетам, чтобы добиться желаемого веса и внешнего вида, ограничивая себя в потреблении сахара, углеводов и жирных продуктов. В результате данная тенденция приводит к перееданиям. Девушкам этой группы присуща наибольшая склонность развития РПП. Во второй группе участники исследования в целом довольны своей внешностью, не испытывают чувство вины и стыда за свое тело. У девушек из группы с низкой степенью неудовлетворенности своей внешностью склонность развития РПП, соответственно, низкая.

Таким образом, можно сказать, что склонность к пищевой зависимости зависит от восприятия девушками собственной внешности. Девушки, неудовлетворенные своей внешностью, часто прибегают к ограничительному и экстернальному ПП.

3. Результаты по «Шкале оценки ПП, ШООП» стенайна (7) продемонстрированы в таблице 5.

Таблица 5. – Результаты оценки ПП у девушек (в %)

Показатели	% (кол-во человек)	
	< 7 (без отклонений)	≥ 7 (с отклонением)
Стремление к худобе	82,6 % (38)	17,4 % (8)
Булимия	76,1 % (35)	23,9 % (11)
Неудовлетворенность телом	91,3 % (42)	8,7 % (4)
Неэффективность	87 % (40)	13 % (6)
Перфекционизм	82,6 % (38)	17,4 % (8)
Недоверие в межличностных отношениях	80,4 % (37)	19,6 % (9)
Интероцептивная некомпетентность	82,6 % (38)	17,4 % (8)

Среди шкал ШОПП мы выделили четыре, которые в максимальной степени отражают особенности ПП и восприятие девушками собственного тела – стремление к худобе, булимия, неудовлетворенность телом, перфекционизм (неадекватно завышенные требования к себе). Мы полагаем, что остальные характеристики – неэффективность, недоверие в межличностных отношениях, интероцептивная некомпетентность – не обязательно говорят о наличии отклоняющегося ПП и могут встречаться, например, при неэффективных межличностных взаимоотношениях.

Результаты анализа 4-х основных шкал для определения оценки ПП представлены в таблице 6.

Таблица 6. – Результаты оценки ПП у девушек по 4 шкалам: неудовлетворенность телом, булимия, стремление к худобе, перфекционизм (в %)

Характеристики	Без отклонений, в % (кол-во чел.)	С отклонением по 1 шкале и более, в % (кол-во чел.)
Стремление к худобе, Булимия, Неудовлетворённость телом, Перфекционизм	71,74 % (33)	28,26 % (13)

Анализ полученных результатов позволил разделить испытуемых на 2 группы: первая группа – доминирующая доля респондентов – девушки, не имеющие особенностей ПП ни по одному

из критериев; вторая группа – практически треть обследуемых – девушки, имеющие нарушения по одной или нескольким шкалам ШОПП (неудовлетворенность телом, булимия, стремление к худобе, перфекционизм). Представители первой группы не попадают в зону риска развития РПП, хотя отдельные показатели по шкалам могут указывать на отклонения, совершенно не связанные с ПП. Результаты девушек из второй группы показывают чрезмерное беспокойство о весе и неудовлетворенность собственным телом, наличие эпизодов переедания и очищения. У троих здесь очевидны отклонения, одновременно, по четырем основным шкалам – это говорит о высокой вероятности прогрессии заболеваний и ухудшению дальнейшего состояния испытуемых, вплоть до серьезных проблем со здоровьем. Для них необходима помощь специалистов данного профиля (психиатр, психотерапевт и др.).

Общий результат по шкале оценки ПП показывает, что пятая часть девушек имеют нарушения по шкале «стремление к худобе», из них ориентировочно десятая доля испытуемых по параметру – «неудовлетворенность телом». Такие результаты свидетельствуют о том, что респонденты чрезмерно беспокоятся о своем весе, не удовлетворены внешним видом или некоторыми частями тела и систематически предпринимают попытки похудеть. Четверть испытуемых имеют нарушения по шкале «булимия», что указывает на склонность к эпизодам переедания и последующего очищения организма. Также для пятой доли среди обследуемых характерно проявление перфекционизма в отношении высоких достижений, стремление во всем быть лучше остальных и неспособность прощать себе недостатки. Озабоченность образом собственного тела заставляет, как следствие, придерживаться жестких диетических ограничений, а также ставить недостижимые цели.

Таким образом, у большинства девушек по шкале оценки ПП отклонения не наблюдаются, что соответствует адекватному отношению к приему пищи и объективному принятию своей внешности. Однако, у трети все же зафиксированы аномалии различной степени выраженности: стремление к худобе, компульсивные переедания и очищения, неудовлетворенность телом и высокий перфекционизм (это говорит о повышенной вероятности прогрессии заболеваний и ухудшению дальнейшего состояния).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Большинству девушек соответствует низкая вероятность наличия РПП, что соотносится с адекватной самооценкой и объективным отношением к своей внешности. Однако, у десятой части констатируется высокая вероятность наличия РПП: орторексия и

нервная булимия, сопровождающиеся компульсивным перееданием – это указывает на повышенную вероятность прогрессии заболеваний и потенциальное ухудшение дальнейшего состояния девушек.

2. Склонность к пищевой зависимости зависит от восприятия собственной внешности. Девушки, неудовлетворенные своей внешностью, часто прибегают к ограничительному и экстернальному ПП.

3. У доминирующей части девушек не наблюдаются отклонения в оценке ПП, что соответствует адекватному отношению к приему пищи и объективному принятию своей внешности. Однако, у трети наблюдаются отклонения разной степени выраженности: стремление к худобе, компульсивные переедания и очищения, неудовлетворенность телом и высокий перфекционизм – это говорит о повышенной вероятности прогрессии РПП и ухудшению дальнейшего состояния девушек.

4. В связи с полученными эмпирическими данными, возникает необходимость проведения педагогическими работниками учреждения образования, педагогами-психологами профилактической работы по предупреждению возникновения РПП, поиска причин неудовлетворенности своим телом, разработки и проведения мероприятий, направленных на определение и формирование адекватной самооценки и любви к себе, предоставление девушкам информации о связи сбалансированного питания с благополучием жизни, гармонии с собой и миром; помощь в осознании личной ответственности за свою жизнь и здоровье; развитие мотивации к здоровому образу жизни (рациональное питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, исключение излишеств); развитие ассертивности (распознавания своих эмоций); организацию их творческого самовыражения и другие виды деятельности, подразумевающие самореализацию в сферах, способствующих личностному росту.

5. Шести девушкам с характерными признаками РПП необходима квалифицированная помощь специалистов данного профиля (психиатр, психотерапевт и др.).

6. Полученная при проведении настоящего исследования информация может быть полезна в:

- практике психологического консультирования девушек и их родителей относительно ПП;
- скрининге склонности к РПП или непосредственно его наличия;
- предупреждении коррекции формирования НПП в период ранней юности (15–17 лет).

ЛИТЕРАТУРА

- Малкина-Пых, И. Г. (2010). Виктимология: психология поведения жертвы.
- Менделевич, В. Д. (2005). Психология девиантного поведения.
- Пономарева, Л. Г. (2010). Современные представления о расстройствах пищевого поведения. *Молодой ученый*, 10, 274–276.
- Пономарева, Л. Г. (2010). Восприятие образа собственного тела у студентов младших курсов, склонных к нарушениям пищевого поведения. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, 10, 342–346.
- Скугаревский, О. А. (2003). Классификационные критерии нарушений пищевого поведения и сопряженные поведенческие проявления. *Психотерапия и клиническая психология*, 2 (7), 25–29.
- Скугаревский, О. А., Сивуха, С. В. (2003). Нарушения пищевого поведения и возможность их скрининговой оценки. *Вопросы организации и информатизации здравоохранения*, 3, 41–44.
- Фролова, Ю. Г., Скугаревский, О. А. (2004). Социальные факторы формирования негативного образа тела. *Социология*, 2, 61–68.
- Эльконин, Д. Б. (2007). *Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*.

PROBABILITY TO EATING DISORDERS (ED) IN FEMALE STUDENTS IN EARLY ADOLESCENCE DURING THE PERIOD OF OBTAINING SECONDARY GENERAL EDUCATION

Abstract: The empirical study revealed that the tendency to food addiction is caused by girls' perception of their own appearance. Girls who are dissatisfied with their appearance often resort to restrictive and external PP. Most respondents have a low probability of having an ED, which correlates with adequate self-esteem and an objective attitude towards appearance. A tenth of the respondents were diagnosed with eating disorders: orthorexia, anorexia nervosa and bulimia, accompanied by compulsive overeating. A fifth of those surveyed were not satisfied with their body and appearance, and a quarter of the girls had deviations in their eating habits of varying degrees of severity, which could subsequently lead to the progression of eating disorders.

List of accepted designations and abbreviations: eating behavior (EB), eating disorders (ED), eating disorders (ED).

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.015.31(082)
37.013(082)
37.091.3(082)
37.091.3:811.163.41(082)
82(082)
81'27(082)

МЕЂУНАРОДНИ научни скуп Стратегија васпитања и образовања у савременим условима, (2025 ; Лепосавић)

Зборник радова / Међународни научни скуп Стратегија васпитања и образовања у савременим условима, Лепосавић, 6–7. јун 2025. ; [уредници Бошко Миловановић, Раиса Цветковић]. - Лепосавић : Учитељски факултет у Призрену, 2025 (Краљево : Графикоколор). - 661 стр. : граф. прикази, табеле ; 24 cm

На спор. насл. стр.: Collection of scientific papers / International scientific symposium strategy of upbringing and education in modern conditions, Leposavić, 6–7. june 2025. - Радови на срп., енгл. и рус. језику. - Тираж 100. - Стр. 7: Предговор / уредништво. - Напомене и библиографске референце уз текст. - Библиографија уз сваки рад. - Summaries; Резюме.

ISBN 978-86-84143-75-6

а) образовање -- Зборници б) Настава -- Методика -- Зборници в) Педагошка психологија -- Зборници г) Књижевност -- Зборници д) Социolingвистика -- Zbornici д) Информациона технологија -- Зборници

COBISS.SR-ID 176075273