

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НЕАДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ  
У ДЕВУШЕК СО СКЛОННОСТЬЮ К НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальности 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061302  
Андреевой Анжелики Руслановны

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры общей  
и клинической психологии  
Ковалева О.Л.

Рецензент:  
Викторова Е.А.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы изучения копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.....</b>	<b>9</b>
1.1. Копинг в исследованиях зарубежных и отечественных психологов.....	9
1.2. Теоретические подходы к изучению понятия пищевое поведение, виды нарушений пищевого поведения.....	18
1.3. Особенности копинг-стратегий у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.....	25
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.....</b>	<b>29</b>
2.1. Организация и методы исследования.....	29
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	34
2.3. Программа психокоррекции неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и оценка ее эффективности.....	49
<b>Заключение.....</b>	<b>64</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>70</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>79</b>

## Введение

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема нарушения пищевого поведения среди девушек юношеского возраста. Подростковый и юношеский периоды характеризуются повышенным вниманием к образу тела, желанием соответствовать стандартам красоты, которые приняты в обществе и транслируются в СМИ. Установки в отношении внешности, диктуемые социумом, не всегда совпадают с представлением девушек о самих себе, а это может отразиться на их образе жизни и на собственном поведении. Исследование, проведенное под руководством А.Н. Дорожевец, подтверждает тот факт, что именно девушки подросткового и юношеского возраста более склонны к нарушению пищевого поведения.

Под адекватным пищевым поведением В.Д. Менделевич понимает ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных и стрессовых условиях, ориентация на образ собственного тела и работа по его формированию. Расстройство пищевого поведения (РПП), как правило, начинается с диеты как попытки соответствовать социально установленным критериям физической привлекательности или попытки контроля веса, однако вскоре оно охватывает всю жизнь человека и становится зависимостью. Таким образом, нарушение пищевого поведения (НПП) – это комплекс симптомов, возникающих из-за длительного влияния эмоциональных, поведенческих, психологических, социальных и межличностных факторов.

В связи с быстро развивающимся миром и совершенствованием технологий люди часто попадают в стрессовые ситуации, с которыми они пытаются совладать. Формируясь на протяжении всей жизни, стратегии совладания со стрессовыми ситуациями приобретают как продуктивный (адаптивный) характер, так и непродуктивный (неадаптивный). От того какими стратегиями пользуется в своей жизни человек зависит в том числе его психоэмоциональное состояние.

В настоящее время доказано, что стресс может привести к нарушению пищевого поведения. Например, зачастую люди склонны замещать или ком-

пенсировать свои переживания, эмоции и чувства посредством употребления пищи. Причем в одном случае это могут быть компульсивные переедания с дальнейшей компенсацией в виде очищения желудка, в другом – усиленное голодание или изнурительные физические нагрузки. И это настолько овладевает людьми, встраивается в их привычный образ жизни, что они не придают значения тому негативному соматическому или психологическому воздействию, которые наносят данные стратегии поведения.

На основе теоретического анализа имеющихся по данной проблеме исследований, в качестве нарушенного пищевого поведения мы рассматриваем склонность к нервной анорексии и нервной булимии, и соответствующие им типы пищевого поведения: эмоциогенное, ограничительное и экстернальное.

По мнению О.А. Скугаревского, оценку пищевого поведения необходимо производить с позиции биопсихосоциальной модели. В результате исследований, проведенных на студенческой выборке, автор отмечает, что наряду с изучением клинической картины расстройств пищевого поведения (нервная анорексия и булимия, компульсивное переедание) следует уделять особое внимание таким аспектам как образ собственного тела, оценка пищевых предпочтений, индекс массы тела и методы его контроля, а также мысли, которые связаны с употреблением пищи, самооценка, тип семейных взаимоотношений и т.д.

В контексте нашего исследования мы предлагаем уделить внимание такому психологическому феномену, как копинг-стратегии или механизмы совладания со стрессом, так как в настоящее время неадаптивные формы реагирования рассматриваются как один из основных факторов развития нарушения пищевого поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман под копингом понимали постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные способы преодоления внутренних и внешних требований, которые оцениваются личностью как превышающие его возможности. Вопрос об эффективности и неэффективности копинга связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те способы и приемы,

посредством которых происходит процесс совладания с тяжелыми состояниями и условиями, ситуациями, которые вызвали эти состояния.

Можно отметить, что само нарушенное пищевое поведение зачастую рассматривается как самостоятельная стратегия совладания со стрессовыми ситуациями. В своей работе М.Ю. Келина сделала вывод, что определенные признаки нарушения пищевого поведения (стремление к потере веса, переедание, системное соблюдение диет и т.д.) представляют собой некоторые формы копинг-стратегий. Такие черты РПП, как желание похудеть, иметь стройную фигуру, являются побуждением к возникновению специфического поведения (употребление слабительных препаратов, изнурительные занятия спортом и т.д.), что имеет конечной целью – контроль и управление внешними и внутренними требованиями.

С другой стороны, расстройства пищевого спектра связаны с применением определенных неадаптивных копинг-стратегий для разрешения конфликтных, фрустрирующих условий. Такие особенности людей, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, как сложность в распознавании эмоций, в контроле своего поведения, чрезмерная требовательность и самокритичность, провоцируют усиление эмоционального стресса, и все это может привести к неудовлетворенности собой, своим телом, что является одним из основных параметров РПП, и может выступить в качестве риска возникновения пищевой зависимости.

**Актуальность темы исследования.** На основе вышеуказанного, проведено и написано большое количество работ. На сегодняшний день результаты ряда исследований (А. Брутек-Матера, Э. Денисофф, М.Ю. Дурнева и Т.А. Мешкова, М.Ю. Келина, И.Г. Малкина-Пых) указывают на то, что нарушения пищевого поведения связаны с применением дезадаптивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. В исследованиях рассматривалась взаимосвязь неадаптивных копинг-стратегий и склонности к нарушению пищевого поведения. Однако данная проблема в психологии недостаточно изучена. Это и обусловило актуальность исследования, которое направлено на

более детальное изучение склонности к нарушению пищевого поведения и особенностей копинг-стратегий при данных нарушениях, разработки психологической коррекционно-развивающей программы.

**Проблема исследования:** каковы особенности психокоррекции неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения?

**Цель исследования:** изучить особенности копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и с учетом данных особенностей разработать и реализовать психокоррекционную программу.

**Объект** – копинг-стратегии девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.

**Предмет** – психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.

**Гипотеза:** для девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения характерно преобладание неадаптивных копинг-стратегий (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности); психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий способствует снижению склонности к нарушению пищевого поведения у девушек.

**Задачи исследования:**

- 1) провести теоретический анализ подходов к пониманию копинга и особенностей пищевого поведения в отечественной и зарубежной литературе;
- 2) выявить особенности пищевого поведения у девушек;
- 3) исследовать копинг-стратегии у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения;
- 4) определить и изучить связь копинг-стратегий и особенностей пищевого поведения;
- 5) разработать, внедрить и проверить эффективность психокоррекционной программы, направленной на коррекцию неадаптивных копинг-

стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения на практике.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** биопсихосоциальная модель О.А. Скугаревского, транзактная модель стресса Р. Лазаруса, концепция о стресс-копинге Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л.И. Анцыферовой, подходы к пониманию копинга В.А. Бодрова, Т.Л. Крюковой, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сироты и др., подходы к пониманию пищевого поведения Т.Г. Вознесенской, М.Ю. Келиной, И.Г. Малкиной-Пых, В.Д. Менделевича, К.К. Платонова, А.Б. Холмогоровой.

**Методы исследования:**

- *организационные методы:* сравнительный;
- *эмпирические методы:* наблюдение, психодиагностические методы (тесты, беседа), эксперимент;
- *методы обработки данных:* определение средних величин, абсолютная и относительная частота (проценты), коэффициент корреляции r-Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, построение гистограмм и таблиц.
- *интерпретационные методы:* структурное описание.

**Методики исследования:**

- Голландский опросник пищевого поведения (Татьяна Ван Стриен, в адаптации Т.Г. Вознесенской).
- Шкала оценки пищевого поведения (авторы русскоязычной адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суиха).
- ЕАТ-26 тест отношения к приему пищи (Дэвид М. Гарнер, в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи).
- Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Е. Хайм, автор русскоязычной адаптации Л.И. Вассерман).
- Опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями (адаптация методики WCQ, авторы: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк).
- Наблюдение, беседа, эксперимент.

Опытно-эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов: констатирующее исследование, формирующий эксперимент, повторное тестирование групп, анализ полученных данных и оформление выводов по результатам исследования. Сроки проведения исследования 2018-2019 г.

**База исследования:** «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ») г. Белгорода.

**Описание выборки:** общее количество респондентов составило 105 девушек факультета психологии и историко-филологического факультета педагогического института в возрасте от 17 до 21 года.

**Практическая значимость** проведенного исследования состоит в том, что собранный эмпирический материал может быть использован психологической службой на факультете психологии, психологами, педагогами, руководителями в условиях образовательных учреждений с целью коррекции неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения или профилактики нарушения пищевого поведения.

**Структура работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, состоящих из 6 параграфов; заключения; списка используемой литературы в количестве 73 источников; 10 приложений; 12 рисунков и 8 таблиц. Общий объем работы составляет 79 страниц.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения**

## **1.1. Копинг в исследованиях зарубежных и отечественных психологов**

Человек на протяжении всей своей жизни попадает в определенные ситуации или становится заложником своих мыслей, которые заставляют его испытывать стресс и нарушают привычный образ жизни. Чтобы преодолевать такие ситуации, у человека формируются паттерны поведения, которые в психологии именуется как копинг-поведение. Термин «coping» происходит от английского «to cope», что означает преодолевать, совладать.

В психологии понятие «копинг» используется зарубежными и отечественными авторами сравнительно недавно. Впервые данный термин появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мэрфи, как отмечают в своей работе И.М. Никольская и Р.М. Грановская, использовал его при исследовании способов преодоления кризисов развития у детей [46]. Позже уже в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» применил данный термин в качестве описания осознанных стратегий преодоления стрессовых ситуаций и других обстоятельств, которые порождают тревогу у человека [35]. По мнению Р. Лазаруса, «копинг есть процесс, все время меняющийся, так как личность и среда образуют динамическую, неразрывную связь и оказывают друг на друга взаимное воздействие» [35, с.82]. В.И. Абабков под копингом понимает «...индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, а также значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [1, с.35]. Таким образом, психологическая функция копинга заключается в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям ситуации.

Проблеме копинг-поведения посвящено много зарубежных работ (Р. Лазарус и С. Фолкман, Н. Хаан, А. Маслоу, Р. Моос и Дж. Шефер,

В. Биллингс, Е. Хэйм, Дж. Амирхан, Э. Фрайденберг, Э. Скиннер, Дж. Вэйллант).

Как отмечает А.Н. Гарбер в своей статье, наибольший вклад по вопросу копинга внес Р. Лазарус, по мнению которого основа регулирования взаимодействия личности с внешней средой заключается в непрерывно меняющемся процессе когнитивной оценки, преодолении и эмоциональной переработки [10]. Когнитивная оценка ситуации подразумевает, так называемое, «первичное» и «вторичное» восприятие. Сначала человек определяет стрессовое событие как опасное и неустойчивое, далее осуществляется подбор способов совладания, учитывая при этом степень влияния и свойства фактора стресса, а также свои индивидуально-личностные особенности. Описанные выше процессы приводят к формированию специфических форм копинг-поведения. В свою очередь, как отмечается в статье А.Н. Гарбер, Р. Лазарус под копингом понимал «...некое стремление индивида к решению возникших проблем, которое проявляется в ситуации опасной или связанной с большим успехом, имеющего условия для реализации адаптивных способностей, для того чтобы сохранить физическое, личностное и социальное благополучие» [10, с.17]. Опираясь на представленную выше информацию, была предложена трехфакторная модель копинг-механизмов, которая включает в себя копинг-поведение, копинг-ресурсы и копинг-стратегии. Основа данной модели – копинг-стратегии, которые определяются как реакция человека на возникающий стресс и опасность с целью ее преодоления. Копинг-ресурсы – сравнительно устойчивые характеристики личности, которые служат поддержкой внутреннего состояния человека в процессе преодоления стресса и способствуют расширению вариантов копинг-стратегий. Наконец, копинг-поведение в рамках данной модели – это поведения, которое определяется наличием внутренних и внешних ресурсов в сочетании с применением копинг-стратегий. Именно эта трехфакторная модель копинг-механизмов,

предложенная Р. Лазарусом, является основой для всех последующих исследований в данной области.

В своей работе, посвященной совладающему поведению, Р.А. Сурвила приводит определение копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Так, «копинг – динамическое взаимодействие личности с ситуацией, когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, которые направлены на устранение внутренних или внешних противоречий» [58, с.21]. Авторы применяют термин копинг в широком значении, уделяя всем видам взаимодействия человека с задачами внутреннего и внешнего характера. Сюда относятся попытки овладеть, смириться, привыкнуть или избежать требования стрессовой ситуации.

В зарубежной литературе многими авторами совладающее поведение рассматривается как копинг-поведение, так и психологическая защита, но Н. Хаан, как отмечает А.Н. Гарбер в своей статье, придерживается иного взгляда [10]. Она разграничивает понятия совладание и защита как специфические формы поведения, отмечая, что два этих механизма основываются на идентичных процессах, но обладают противоположной направленностью. Копинг характеризуется пластичностью, целенаправленностью, актуальностью в выборе способа совладания со стрессом. Защита пассивна, ригидна, искажает или вытесняет реальность. Таким образом, можно говорить о психологической защите, как о способе снижения переживаний, и о копинге, как о сознательном способе изменения ситуации.

В своей концепции, как отмечает Р.А. Сурвила, А. Маслоу понимает под копинг-поведением «...форму поведения, которая отражает готовность человека преодолевать жизненные проблемы» [58, с.34]. Считая, что копинг-поведение является продуктом научения, А. Маслоу утверждал, что копинг детерминирован факторами внешнего характера, определяющиеся окружающей средой и культурой. Автор предполагал, что индивид предпринимает определенные усилия и использует средства для того, чтобы

уменьшить угрозу или удовлетворить потребности. Тем самым копинг более управляем, так как носит сознательный характер.

С каждым годом количество теоретических и практических исследований по вопросу совладающего поведения возрастает. Но основой всех исследовательских работ все же остаются идеи Р. Лазаруса. Вместе с С. Фолкманом они выделили два направления копинг-стратегий. Первые – проблемно-ориентированные стратегии (планирование решения проблем, поиск социальной поддержки); вторые – эмоционально-ориентированные стратегии (конфронтация, самоконтроль, позитивная переоценка, принятие ответственности, дистанцирование, бегство–избегание).

Позже в 1986 году, как описывается в статье М.Р. Хачатуровой, авторы Р. Моос и Дж. Шефер выделили три вида копинга:

1) «проблемно-ориентированный копинг (поиск дополнительной информации, поиск поддержки, принятие и прогнозирование вариантов исхода события);

2) эмоционально-ориентированный копинг (управление собственными эмоциями, покорное принятие, эмоциональная разгрузка);

3) оценочно-ориентированный копинг (когнитивная оценка, логический анализ, планирование, определение значимости события, когнитивное избегание и отказ)» [60, с.165].

Выделив когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинги, авторы утверждают, что только при равном использовании всех этих копинг-стратегий человек может успешно совладать со стрессовой ситуацией.

В статье М.Р. Хачатуровой представлены несколько классификаций копинг-стратегий с учетом степени адаптивных возможностей [60]. В классификации Р. Моос и А. Биллингс (1984) копинг-стратегии подразделяются на адаптивные (поиск социальной поддержки и решение проблемы) и малоадаптивные (избегание и самообвинение). Е. Хэйм (1988), автор методики диагностики копинг-механизмов, в каждой из сфер (когнитивная, эмоциональная, поведенческая) использования копинг-

стратегий разделяет их на адаптивные, частично адаптивные и неадаптивные стратегии. Дж. Амирхан (1999) выделив адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии, считал, что они являются устойчивыми характеристиками индивида, и их выбор не зависит от воздействующих стресс-факторов окружающей среды. Классификация предложенная С. Мадди (1999), критерием которой является интенсивность, разделяет копинги на активные и пассивные с использованием неконструктивных стратегий. Э. Фрайденберг рассматривал копинги через призму эффективности и неэффективности и выделил продуктивный копинг (когнитивный анализ и сохранение оптимистического настроения); непродуктивный – избегание, «обращение к другим» [60].

Систематизации копинг-стратегий, предложенной Э. Скиннер (2006), уделяется особое внимание в зарубежной литературе. В работе А.Л. Церковского данная классификация описана как «семейство копингов» и включает в себя двенадцать разделов, среди которых выделяются поиск информации, поиск поддержки, разрешение проблемы, уверенность в себе, переговоры, покорность, приспособление, делегирование, беспомощность, сопротивление, избегание, социальная изоляция [61]. Свои собственные копинг-стратегии, объединяющиеся направленностью и функциями, имеет каждый раздел. Так, например, копинг-стратегия «разрешение проблемы» включает в себя и генерирование вариантов разрешения проблемной ситуации, и другие способы совладания, которые предназначены координировать действия для получения необходимого результата и предотвращения негативных последствий (принятие решений, планирование, выбор инструментария и т.д.). Некоторые копинг-стратегии из семейства обладают взаимодополняющими адаптивными функциями. К примеру, поиск поддержки в связи с уверенностью в себе дают человеку возможность управлять копингами на этапе их развития, а переговоры с приспособлением позволяют согласовать цели и имеющиеся возможности [61].

Далее рассмотрим, как понимался копинг в отечественной психологии. Термин «совладающее поведение» стал употребляться в 1990-е годы, хотя явления связанные с данным феноменом изучались уже давно. К примеру, в работах К.К. Платонова, Б.М. Теплова, Л.И. Уманского это понятие носило название «стрессоустойчивость», у В.С. Мерлина – «эмоциональная устойчивость». Внимание отечественных психологов к вопросу копинг-поведения обусловлено расширением спектра представлений в рамках субъектно-деятельностного подхода одного из его полюсов – психологии субъекта, также об активности личности, о феномене саморегуляции.

В последние годы совладающее поведение изучается многими авторами с различных позиций (в семье, в ситуации болезни или зависимости, на разных возрастных этапах, в ситуации профессионального стресса и т.д.). Над этими вопросами работает целый ряд психологов, таких как В.А. Абабков, Л.И. Анцыферова, И.Н. Базаркина, В.А. Бодров, Ф.Е. Василюк, И.В. Камынина, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, В.Д. Сапоровская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и другие [1; 2; 3; 4; 5; 6; 23; 30; 43; 53].

Идеи перечисленных выше ученых о совладающем поведении представлены в первом в российской психологической науке коллективном труде «Совладающее поведение: современное состояние и перспективы» под редакцией А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко, где отражается современное положение и перспективы развития психологии копинг-поведения [57]. Авторы данной книги, как и специалисты за рубежом и в России, под копинг-поведением понимают адаптивное поведение, результат становления сознания и самосознания человека, сопряженное со зрелой картиной мира, помогающей человеку вписаться в социум.

К примеру, в книге представлена статья Т.Л. Крюковой «Человек как субъект совладающего поведения», где копинг рассматривается как целенаправленное поведение. Т.Л. Крюкова выделяет 4 главных фактора, которые обуславливают выбор субъектом копинг-стратегий:

диспозиционный (личностный), динамический (ситуационный), социокультурный (экологический) и регулятивный [33].

В своей статье Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский указывают на то, что за последние двадцать лет исследования в области совладающего поведения набирают все большую популярность, благодаря чему изучение копинг-поведения оформилось в самостоятельное научное направление в психологии. Авторы занимались вопросами эффективности копинг-поведения, проблемами диагностики и профилактики. Благодаря теории стресс-копинга Р. Лазаруса авторы обосновывают выдвинутый ими термин «копинг-профилактика» как нового направления профилактики различных заболеваний, основанного на формировании совладающего со стрессовыми ситуациями поведения [53].

Одна из первых российских исследователей совладающего поведения в России И.М. Никольская в своих работах, посвященных проблеме совладающего поведения, представляет клинический подход в изучении копинг-поведения, который направлен на анализ его бессознательных и сознательных компонентов и связи с жизненным опытом индивида. Автор выделяет четыре уровня защитной системы личности: 1) сомато-вегетативный, 2) поведенческий, 3) уровень психологической защиты, 4) уровень совладающего поведения. И.М. Никольская особое внимание уделяла вопросу роли социального окружения, в том числе и семьи в формировании системы защитно-совладающего поведения [46].

Автор статьи «Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья» Н.А. Русина подчеркивает связь психологического и психического здоровья человека с его совладающим поведением и рассматривает психоэмоциональные ресурсы индивида. Автор утверждает, что здоровье, так же как и его восстановление в ситуации болезни, зависит от степени совладания с болезнью, позицией в отношении к здоровью. Фактором, который определяет эту активную позицию, является копинг-ресурсы. В случаях эмоционального выгорания, хронической усталости или

психосоматического заболевания особенно важен потенциал психоэмоциональных копинг-ресурсов. В структуру этих ресурсов входят телесная, эмоциональная, энергетическая и мыслительная сферы, которые тесно связаны в повседневной жизни [51].

Таким образом, мы видим, что проблемой копинг-поведения заинтересованы многие отечественные психологи, как и зарубежные специалисты, они выделяют в совладающем поведении определенные копинг-стратегии, которые разными авторами понимаются по-разному. Например, С.К. Нартова-Бочавер определяет копинг-стратегии как «некие способы и приемы, благодаря которым происходит процесс совладания» [43, с.242]. Другой автор, Т.Л. Крюкова, под стратегией совладания понимает базирующиеся на осознаваемых усилиях действия с целью регулирования субъектом интеллектуального и эмоционального напряжения для психологической адаптации к внешним условиям [32]. Л.И. Анцыферова утверждает, что «совладание – это процесс, в котором личность на разных этапах применяет определенные стратегии, иногда совмещая их» [2, с.4].

Многими авторами предпринимались попытки классифицировать копинг-стратегии по тем или иным признакам. Однако, как утверждает Н.С. Нартова-Бочавер, большинство классификаций построены вокруг двух главных полюсов совладания: 1) копинг-стратегии, которые направлены на разрешение или изменение проблемы; 2) копинг-стратегии, которые связаны с преобразованием собственных установок по отношению к ситуации (к примеру, избегание или эмоциональные копинги) [42].

Таким образом, С.К. Нартова-Бочавер описывает копинг следующим образом:

- «локус-копинг или ориентированность на проблему или на себя;
- часть психического, где разворачивается преодоление (например, внешняя деятельность, чувства, представления);
- продуктивность (эффективность), т.е. дает желаемый результат по разрешению проблем или нет;

- временная длительность полученного результата, т.е. разрешается ситуация в полной мере или требует возврата к ней;
- повседневные или стрессовые ситуации, которые провоцируют «совладающее поведение» [42, с.23].

Л.И. Анцыферова предложила классификацию копинг-стратегий, построенную на основе поведенческого и когнитивного уровней регуляции процесса совладания и своеобразия сложных жизненных ситуаций. Так она выделила преобразующие копинг-стратегии, способы и приемы приспособления к ситуации, вспомогательные способы самосохранения [2].

Определяя стили преодоления стресса, В.А. Бодров указал на следующие: индивидуально-своеобразный, привычный, предпочтительный прием или способ действий по разрешению проблем, устранению кризиса отдельным индивидом. Автор выделил следующие стили: проактивные и реактивные. В его понимании когнитивные стратегии делятся на три основные группы:

- «направленные на саму ситуацию, т.е. анализ ситуации (продумывание возможных альтернатив и плана действия); разработка нового взгляда на обстоятельства; либо принятие, либо отвлечение от сложившейся ситуации;
- направленные на экспрессию, т.е. фантазирование на тему выражения эмоций и чувств; сюда же относятся молитвы;
- направленные на изменение в эмоциональном плане, т.е. переинтерпретация имеющихся эмоций и чувств» [5, с.102].

Дополнительными стратегиями являются написание писем, дневников, чтение книг, прослушивание музыки, ожидание.

Таким образом, обзор зарубежных и отечественных исследований, посвященных проблеме совладающего поведения, позволил сделать сравнительный анализ имеющихся взглядов по вопросу приспособления и преодоления личностью стрессовых ситуаций, привести множество классификаций копинг-стратегий, рассмотреть степень их эффективности

или неэффективности. Само понятие копинга объединяет в себе эмоциональные, когнитивные и поведенческие стратегии, применяемые личностью для преодоления сложных жизненных ситуаций, а также в повседневной жизни. Большинство психологов, занимающихся вопросом совладающего поведения, выделяют три основных стиля копинга: проблемно-фокусированный; эмоционально-фокусированный и избегание (проявляется в виде ухода от возникших проблем). Тем самым, полученные знания будут использованы в решении практических задач в нашей исследовательской работе.

Далее мы рассмотрим подходы к изучению понятия пищевого поведения и расстройств пищевого поведения, виды и причины данных нарушений.

## **1.2 Теоретические подходы к изучению понятия пищевое поведение, виды нарушений пищевого поведения**

Одной из биологических, первичных потребностей человека является потребность в пище, направленная на поддержание гомеостаза. Человек употребляет пищу для того, чтобы получать нужную ему энергию, создавать сложные химические соединения и новые клетки, необходимые для жизни. В статье Н.О. Николаевой отмечается, что согласно представлению А. Маслоу, такие потребности, которые связаны с выживанием, должны удовлетворяться, для того чтобы в дальнейшем становились актуальными потребности более высокого ранга [45]. Тем не менее, каждодневный рацион индивида, как правило, не обходится лишь необходимыми для жизни питательными веществами и калориями. К тому же количество употребляемой пищи, время и предпочтение в приемах пищи – все это различается своеобразием у каждого индивида. Тем самым пищевое поведение обуславливают не только потребности, но и приобретенные в прошлом стратегии мышления и знания. Сфор-

мировавшиеся пищевые привычки определяются обычаями, традициями в семье и в обществе, жизненным опытом, религиозными аспектами, модой, советами врачей, родных и близких и т.д.

Необходимо отметить, что еда имеет и социальный контекст и уже с рождения связана с межличностным взаимодействием. Пища становится неотъемлемой частью процесса общения, социализации: формирование и установление дружеских или деловых отношений, празднование определенных событий. В свою очередь, пищевые привычки, обычаи и традиции отражают развитость культуры, религиозную, территориальную и национальную принадлежность, также воспитание пищевого поведения семьей. Таким образом, можно сказать, что пищевое поведение направлено на удовлетворение не только биологических и физиологических, но и социальных, психологических потребностей.

В.Д. Менделевич под пищевым поведением понимает «ценностное отношение к еде и ее приему, стереотип питания в привычных и стрессовых условиях, поведение, которое ориентировано на образ своего тела, а также деятельность по его формированию» [38, с.103]. Проще говоря, пищевое поведение – это индивидуальные для каждого человека установки, привычки, эмоции и формы поведения, касающиеся пищи и ее приема.

Самая простая форма пищевого поведения, по мнению И.Г. Малкиной-Пых, – это «прием пищи для удовлетворения нужды в питательных веществах» [37, с.227]. Однако у человека пищевая потребность имеет более сложный вид и является средством разрядки эмоционального напряжения, компенсации неудовлетворенных потребностей, чувственного наслаждения, удовлетворения эстетической потребности, самоутверждения, поощрения или награды, поддержания привычек и ритуалов, общения [37, с.229].

Пищевое поведение находится в пределах континуума, который включает в себя нормальные, привычные пищевые паттерны, эпизодические пищевые отклонения и патологическое пищевое поведение. Чрезвычайно трудно определить, так называемое, «нормальное» пищевое поведение, и иссле-

дователи этой области в большинстве случаев игнорируют отношение между нормальным и патологическим формированием пищевого поведения. Однако существует типология пищевого поведения и его нарушения.

В работе И.Г. Малкиной-Пых рассматривается «Справочник по диагностике и систематике психических расстройств» Американской психиатрической ассоциации DSM-IV, где выделяется три вида нарушения пищевого поведения. «1. Нервная анорексия – сознательное сокращение или ограничение в еде для похудения из-за убежденности в наличии полноты, как правило, переоцениваемой личностью полноты. 2. Нервная булимия – навязчивое чередование еды и рвоты или еды и дефекации. 3. Неуточненные расстройства, в частности, расстройства по типу переедания (компульсивное переедание)» [36, с.93]. Используемая в нашей стране МКБ-10 («Международная классификация болезней» 10-го пересмотра), представляет расстройства приема пищи в разделе F5 «Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами», и состоит из нервной булимии и нервной анорексии.

Исходя из мнения М.М. Гинзбурга, «ожирение – есть результат нарушения пищевого поведения по типу переедания (компульсивного переедания)» [12, с.15]. Как правило, это увеличение массы тела в связи с избыточным отложением жировой ткани. Автор выделяет следующие виды ожирения:

- «эндокринное ожирение, которое возникает при отклонении эндокринной системы (заболеваний надпочечников, щитовидной железы, гипофиза и т.д.);
- церебральное – связано с заболеванием головного мозга (ЧМТ, опухоль, воспалительный процесс);
- экзогенно-конституциональное (по-другому алиментарное) – в связи с несоответствием поступления и расхода энергии при имеющейся конституциональной предрасположенности» [12, с.28].

В настоящее время ученые не ограничиваются этими тремя типами расстройств пищевого поведения. На сегодняшний день существуют и другие варианты субклинических проявлений нарушения пищевого поведения. Так, к примеру, выделяют патологический голод – настоятельная потребность съесть что-либо, которая возникает между приемами еды. Частые «перекусывания», когда индивид более пяти раз за день поглощает пищу дополнительно, не связано с каким-то особенным самочувствием и настроением. Углеводная (пищевая) жажда, т.е. потребность человека одновременно в сладкой и жирной пище (насыщенной углеводами). При неудовлетворении потребности в углеводной пище у человека развивается депрессивное состояние, которое проходит при потреблении сладкого. Предменструальная гиперфагия наблюдается в течение четырех или семи дней перед менструацией, рассматривается как один из симптомов синдрома предменструального напряжения. Предпочтение также, как и при углеводной жажде, отдается жирной или сладкой пище.

В своей статье «Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция» Т.Г. Вознесенская рассматривает три основных типа нарушений пищевого поведения:

- 1) «экстернальное;
- 2) эмоциогенное;
- 3) ограничительное пищевое поведение» [9, с.93].

Экстернальное пищевое поведение (ПП) выражается в повышенной реакции человека на внешние стимулы к приему пищи (реклама еды, накрытый стол, употребляющие еду люди и т.д.), а не на внутренние стимулы (уровень глюкозы в крови, свободных жирных кислот и т.д.). Эмоциогенное ПП (или эмоциональное переедание, или гиперфагическая реакция на стресс) выражается в том, что стимулом к приему пищи является не столько голод, сколько эмоциональный дискомфорт, т.е. индивид ест не потому, что голоден, а потому, что тревожен, обеспокоен, раздражен, удручен, разочарован, имеет плохое настроение, ему скучно или одиноко и т.д. Тем самым прием пищи

успокаивает его и является неким «лекарством» от снятия стресса и напряжения. Данный вид расстройства может проявляться как компульсивное переедание, так и переедание, приуроченное к ночному времени (так называемый синдром ночной еды). Эти формы РПП впервые были описаны в 1959 году А. Стункардом, и как отмечается в работе Т.Г. Вознесенской, в клинической практике встречаются достаточно часто [9].

Ограничительное ПП выражается в пищевых самоограничениях и, как правило, сменяются периодами переедания с новым интенсивным набором массы тела. Эмоциональная нестабильность, наблюдаемая во время соблюдения строгих диет, получила название «диетическая депрессия», которую впервые описал в 1953 году А. Стункард [9]. Под этим понятием автор объединил целый комплекс негативных эмоциональных ощущений (агрессивность, раздражительность, чувство внутреннего напряжения, утомляемость и т.д.), которые возникают на фоне диетотерапии.

В настоящее время существует ряд теорий, которые отражают современное понимание нарушения пищевого поведения. В некоторых медицинских источниках их подразделяют на генетические, физиологические, эмоциональные, социальные, личностные.

Так, в статье Л.Г. Пономаревой описывается, что исследователи, придерживающиеся генетической теории, предполагают, что многие проявления расстройств пищевого поведения имеют наследственную природу [47]. Генетики выделили ген, который восприимчив к нервной анорексии и ассоциируется с ограничительным пищевым поведением. Ученые-физиологи связывают нервную анорексию и булимию с нарушением захвата серотонина и нарушением в работе периферийных механизмов насыщения. Исследователи, придерживающиеся эмоциональных гипотез, утверждают, что нарушения пищевого поведения связаны с аффективными расстройствами. Например, люди с нервной анорексией не проявляют гибкости в острой фазе, а по некоторым данным и после выздоровления. Влияние социума на ценности и нормы человека является еще одной гипотезой развития и распространения рас-

стройств пищевого поведения. Т.е. вследствие принятых в обществе норм, стереотипов и установок, касающихся привлекательности, исследователи предполагают, что более подвержены к РПП женщины, тогда как мужчины склонны к другому варианту аддикции – трудоголизму [47].

В рамках гипотезы о личностных особенностях людей, которые страдают нарушениями пищевого поведения, исследователи акцентируют внимание на семейной и детской ситуации, а также на подростковом и юношеском возрастах. Так для девушек, которые страдают нервной анорексией и булимией, характерен негативный опыт общения с родителями, особенно в детстве. При этом родителей они описывают как требовательных, с одной стороны, и не проявляющих любви и поддержки, с другой. Тем самым нервная анорексия или булимия – это способ привлечь внимание, показать свою силу и способность контролировать свою жизнь. Также для девушек, страдающих нервной булимией, характерна тема зависимости от одобрения и похвалы со стороны окружающих с целью стабилизации собственной самооценки [47].

В чистом виде все эти гипотезы представляются сомнительными, так как многие расстройства пищевого поведения не объясняются только социальными, аффективными, физиологическими и другими причинами.

Если рассматривать расстройства пищевого поведения в рамках психологических теорий, то здесь можно отметить следующее. В психодинамической теории РПП есть оральный регресс, т.е. процесс употребления пищи понимается человеком как возврат к состоянию безопасности, спокойствия и тепла возле матери. Далее глубинная психология отказ от еды интерпретирует как защиту от агрессивных тенденций, тогда голодание – это наказание, бессознательный протест и сопротивление. Представители когнитивной психологии признают роль детского периода в формировании РПП, а также роль чужого мнения, желания и взглядов. Люди с расстройством приема пищи чаще, чем другие, заботятся о том, что же подумают люди, при этом сами они думают, что плохо контролируют свою жизнь. Таким образом, когнитивная

модель нервной анорексии описывается как «неустанное желание худобы», а булимия – как «постоянная боязнь полноты» [47].

Если рассматривать идеи отечественных представителей в области изучения РПП, то О.А. Скугаревский внес наибольший вклад, особенно тем, что предложил производить оценку пищевого поведения с позиции биопсихосоциальной модели [56]. В своих работах автор отмечает, что вместе с исследованиями клинической картины расстройств пищевого поведения (нервная анорексия и булимия, компульсивное переедание), особое внимание стоит уделять таким феноменам как образ собственного тела; масса тела и методы его коррекции и контроля; самооценка, мысли, стереотипы и установки, касающиеся предпочтений в еде; а также семейная и детская ситуации развития.

Таким образом, современные теории изучения расстройств пищевого поведения определяют возникновение этих расстройств, как результат взаимодействия целого ряда причин, которые включают и генетические, и физиологические, и аффективные, и социальные, и личностные факторы. Среди психологических причин на первое место выходят такие, как нарушение образа тела, особенности и нарушение психосексуального формирования, акцентуации личности, особенности приспособления и отношения с другими людьми, нарушения процесса социализации и т.д.

В современной литературе, как было отмечено, выделяют три основных вида РПП: нервная анорексия и булимия, компульсивное переедание, а также типы нарушения пищевого поведения: экстернальное пищевое поведение, эмоциогенное ПП, и ограничительное ПП. Стоит отметить, что при стремлении человека контролировать и корректировать массу тела, нельзя категорично говорить о наличии расстройств пищевого поведения. Все-таки необходимо учитывать и разграничивать здоровую заботу о своем теле и патологию.

В следующем параграфе мы рассмотрим одну из особенностей человека, которая может стать причиной или сопутствовать проявлениям наруше-

ния пищевого поведения, а именно копинг-стратегии в преодолении стрессовых ситуаций.

### **1.3 Особенности копинг-стратегий у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения**

В основе адаптации к различным внутренним и внешним раздражителям лежит взаимосвязь психических, вегетативных и эмоциональных процессов. Возникающий дискомфорт, вследствие воздействия определенных стрессоров, вызывает неприятное, негативное эмоциональное состояние, которое тяготит человека и заставляет искать его способы преодоления и устранения дискомфорта. При данном состоянии личность применяет большой арсенал активных или пассивных копинг-стратегий, которые являются важнейшими формами адаптационного процесса. Как отмечалось ранее, степень адаптивности или неадаптивности конкретного варианта копинг-поведения вызывает разногласия у исследователей, которые занимаются проблемой совладающего поведения, в частности при психических и поведенческих расстройствах.

Напомним, что копинг-стратегии – это приемы и способы, базирующиеся на осознаваемых усилиях действия с целью регулирования человеком напряжения для психологической адаптации к внешней среде.

Занимающаяся вопросами девиантного поведения Е.В. Змановская, строго подходит к критериям адаптивности, относя к продуктивным копинг-стратегиям только лишь «...сотрудничество, оптимизм и проблемный анализ, исключая альтруизм, обращение за помощью, сохранение самообладания, протест, и установка собственной ценности» [22, с.56].

Менее строгие критерии предлагают другие авторы. Как отмечается в статье Ю.Н. Гилек, «к адаптивным стратегиям относят: достижение цели, анализ проблемы и путей ее решения, изменение своих собственных устано-

вок, своего отношения в сторону ситуации, обращение за помощью к другим. К неадаптивным – избегание, дистанцирование, пассивность, агрессивные тенденции, эмоциональные срывы, импульсивное поведение и другие» [11, с.213].

Очевидно, что за последнее время пищевое поведение, помимо эволюционного значения, приобрело дополнительный переносный смысл. Выполняя символическую функцию, пищевое поведение теряет свое адаптивное предназначение как биологическая потребность, а когда это происходит, многие психологи говорят о расстройствах пищевого поведения (РПП). Например, нередко люди используют еду для того, чтобы снизить уровень беспокойства, в качестве замещения чувств и эмоций, с которыми они не могут совладать адекватным способом. Здесь речь идет об эмоциогенном типе нарушения пищевого поведения, когда источником употребления пищи является не чувство голода, а эмоциональный дискомфорт. В случае наличия экстернального типа нарушения пищевого поведения человек принимает пищу тогда, когда он ее видит, когда она ему доступна. Ограничительное пищевое поведение возникает, как правило, у тех, кто долгое время занимался самолечением от мнимого или реального ожирения.

Таким образом, при сложившихся в течение жизни определенных стереотипах пищевого поведения (культ еды) и при дискомфортном состоянии может случиться так, что индивид будет использовать еду как компенсаторный способ стабилизации своего эмоционального фона. Нарушенное в той или иной степени пищевое поведение приобретает статус источника позитивных эмоций, способа адаптации в неблагоприятных условиях и при психическом неблагополучии. Как отмечает, автор книги «Терапия пищевого поведения» И.Г. Малкина-Пых, нередко прибавление или, наоборот, уменьшение массы тела является следствием определенных жизненных обстоятельств и психологических травм [37].

В статье М.Ю. Дурневой и Т.А. Мешковой говорится, что «нарушенное пищевое поведение можно рассматривать как самостоятельную стратегию

совладания со стрессовыми ситуациями» [16, с.27]. Так авторы полагают, что переедание при булимии носит механизм совладания с отрицательными переживаниями. При этом отрицательные эмоции запускают процесс компульсивного переедания, создается, так называемый, порочный круг. Также, к примеру, высокий уровень стресса может привести к формированию «синдрома ночной еды» у молодых девушек.

С другой стороны, расстройства пищевого спектра связаны с применением определенных неадаптивных копинг-стратегий для разрешения конфликтных ситуаций. Тем самым, неадаптивные копинг-стратегии являются одной из причин возникновения и способствуют развитию нарушенного пищевого поведения. При изучении РПП копинг-стратегии делятся на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные, при этом акцент делается на их эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты [16].

Результаты исследований, описанные в статье М.Ю. Дурневой и Т.А. Мешковой, показывают, что девушки с нервной булимией и анорексией чаще, чем здоровые прибегают к эмоциональным копингам, и реже к копингам, направленным на разрешение проблемы, поиск социальной поддержки и конфронтации [17].

В других исследованиях, описанных в книге И.Г. Малкина-Пых «Терапия пищевого поведения», помимо эмоционально-ориентированного типа совладания, отмечается наличие стратегии избегания и дистанцирования от проблемы [37]. У девушек с РПП были обнаружены достаточно высокие показатели восприятия психологического стресса и применения таких копинг-стратегий, как «самообвинение», «надежда на лучшее», «снижение напряжения», «уход в себя».

Современные исследования, проведенные М.Ю. Гилек, подтверждают факт применения людьми с РПП (по типу психогенного переедания) такой неконструктивной копинг-стратегии, как «бегство-избегание». Данная стратегия предполагает попытки совладания с негативными переживаниями с помощью уклонения, отвлечения, отрицания проблемы, фантазирования и

так далее [11]. Наряду с копинг-стратегией «бегство-избегание» было обнаружено высокое значение по шкале «самоконтроль», который характеризуется чрезмерной требовательностью к себе, стремлением сдерживать переживания и эмоции в себе, игнорировать свои чувства.

В исследовании, проведенном М.Ю. Дурневой и Т.А. Мешковой, были получены аналогичные результаты, т.е. обнаружены такие копинг-стратегии, как избегание, самоконтроль, однако наряду с этими способами совладания была выявлена стратегия «принятие ответственности», которая предполагает признание своей роли в сложившейся ситуации путем самообвинения и самокритики [17].

Резюмируя, можно отметить, что по современным данным, согласующимся с зарубежными исследованиями, девушки с повышенным риском РПП чаще всего при столкновении со стрессом прибегают к определенным стратегиям совладающего поведения. Они могут избегать общения с другими; использовать еду, курение, алкоголь для стабилизации своего самочувствия, могут сдерживать и скрывать свои чувства и переживания, а также обвинять и критиковать себя за сложившиеся ситуации. Отмечая роль неудовлетворенности своим образом тела в формировании РПП можно сказать, что сама стрессовая ситуация и пути ее преодоления необязательно являются триггером нарушения пищевого поведения, скорее они сосуществуют, тесно переплетаясь.

Таким образом, недостаток навыков совладания со стрессом и применение неадаптивных стратегий связаны с эпизодами переедания или недоедания. Некоторые исследования показали, что люди с расстройствами пищевого поведения чаще применяют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, избегание, самоконтроль, принятие ответственности, и реже – активные копинг-стратегии, направленные на разрешение сложившейся стрессовой ситуации.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Проанализировав теоретические основы изучения проблемы копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения, мы приходим к выводу, что вышеописанная проблема недостаточно изучена в психологии. Поэтому в рамках данной работы было организовано и проведено эмпирическое исследование копинг-стратегий у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

Цель исследования: изучить особенности копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и с учетом данных особенностей разработать и реализовать психокоррекционную программу.

Приступая к исследованию, мы предположили, что для девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения характерно преобладание неадаптивных копинг-стратегий (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности). Психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий способствует снижению склонности к нарушению пищевого поведения у девушек.

Для достижения цели исследования, необходимо решить следующие задачи:

- 1) выявить особенности пищевого поведения у девушек;
- 2) исследовать копинг-стратегии у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения;
- 3) определить и изучить связь копинг-стратегий и особенностей пищевого поведения;
- 4) разработать, внедрить и проверить эффективность психокоррекционной программы, направленной на коррекцию неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения на практике.

Наша работа состояла из нескольких этапов:

Первый этап работы (март-апрель 2018 г.) заключался в поиске области для изучения вопроса «Копинг-стратегии у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения», определение первичной проблемы исследования.

На втором этапе (апрель-май 2018 г.) осуществлялся теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследовательской работы, уточнение проблемы исследования. Были определены цель, задачи, выдвинута гипотеза, осуществлен подбор диагностического инструментария, выбран контингент испытуемых.

Третий этап (апрель-сентябрь 2018 г.) заключался в проведении эмпирического исследования, направленного на определение копинг-стратегий у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

На четвертом этапе (сентябрь 2018 г.) была произведена количественная и качественная обработка результатов исследования, позволяющая выявить неадаптивные копинг-стратегии у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения. На этом же этапе была произведена систематизация полученных данных, представленная в виде текста дипломной работы.

Пятый этап (октябрь-декабрь 2018 г.) заключался в проведение психокоррекционной работы, направленной на коррекцию неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения. Было проведено: 16 занятий, которые включали в себя 32 тренинговых упражнения, 3 видеоролика, мини-лекции, домашние задания, рефлексии, подведение итогов проделанной работы.

На шестом этапе (декабрь-январь 2018-2019 г.) было проведено повторное исследование двух групп для выявления копинг-стратегий у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения после психокоррекционной работы.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий этап заключался в выявлении девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения и психодиагностике показателей их копинг-стратегий.

2. Формирующий этап включал разработку и апробацию психокоррекционной программы, направленной на коррекцию неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения. Психокоррекционная программа реализуется средствами социально-психологического тренинга, беседы, когнитивно-поведенческой терапии и арт-терапии.

3. Контрольный этап эксперимента заключается в оценке эффективности психокоррекционной программы. Здесь применяется тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

Для решения исследовательских задач с целью выявления склонности к нарушению пищевого поведения, а также изучения копинг-стратегий у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, были использованы следующие методики:

*Голландский опросник пищевого поведения (Татьяна Ван Стриен, 1986, в адаптации Т.Г. Вознесенской)* был создан голландскими психологами на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии с целью выявления экстернального, эмоциогенного и ограничительного типов пищевого поведения. Методика включает в себя 33 утверждения (Приложение 1).

*Шкала оценки пищевого поведения (авторы русскоязычной адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суиха)* – клинический диагностический инструментальный, представлен в виде опросника для выявления нарушения приема пищи, в первую очередь, нервной анорексии и булимии. Адаптированная шкала оценки пищевого поведения включает в себя 51 утверждение, которые разделены на 7 субшкал: стремление к худобе, булимия, неудовлетворенность телом, неэффективность, перфекционизм, недовер-

рие в межличностных отношениях, интероцептивная некомпетентность (Приложение 2).

*EAT-26 тест отношения к приему пищи (Дэвид М. Гарнер, в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи)* – скрининговая методика, разработанная в Институте психиатрии Кларка университета Торонто в 1979 году. В 1982 году тест был изменен до 26 вопросов, вследствие чего получил свое название. По причине высокой надежности и валидности получаемых данных, EAT-26 является хорошим инструментом для первоначальной психодиагностики наличия проявлений нарушения пищевого поведения. Но ни этот тест, ни какой-либо другой не является достаточным для постановки диагноза. Они в какой-то степени позволяют выявить определенные поведенческие паттерны и внутренние установки, которые характерны для булимии, анорексии и других РПП (Приложение 3).

*Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Е. Хайм, автор русскоязычной адаптации Л.И. Вассерман)* – скрининговая методика, включающая в себя 26 ситуационно-специфических варианта копинга, распределенных в соответствии с тремя главными областями психической деятельности: эмоциональной, когнитивной и поведенческой. Данная методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д.м.н. профессора Л.И. Вассермана (Приложение 4).

*Опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями (адаптация методики WCQ, авторы: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк)*. В данном опроснике применяются ситуативно-специфические стратегии, предложенные Р. Лазарусом и С. Фолкманом (1988) на основе процессуальной концепции совладающего поведения. Опросник является первой стандартной методикой для измерения копинга. Он был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом, адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (2004), дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Е.Р. Исаевой, Б.В. Иовлевым, М.Ю. Новожиловой, Е.А. Трифионовой,

О.Ю. Щелковой. Методика включает в себя 50 утверждений, группируемых в 8 шкал: конфронтативный копинг; поиск социальной поддержки; планирование решения проблемы; самоконтроль; дистанцирование; положительная переоценка; принятие ответственности; бегство–избегание [31] (Приложение 5).

В рамках исследовательской работы применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп с предварительным и повторным тестированием (по В.Н. Дружинину), схема которого отражена на таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1.

Схематическое отображение экспериментального плана для двух рандомизированных групп, с предварительным и итоговым тестированиями

Экспериментальная группа	R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Контрольная группа	R	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

*Примечания: R – рандомизация; X – воздействие; O<sub>1</sub> – предварительное тестирование экспериментальной группы; O<sub>2</sub> – итоговое тестирование экспериментальной группы; O<sub>3</sub> – предварительное тестирование контрольной группы; O<sub>4</sub> – итоговое тестирование контрольной группы.*

В соответствии с полученными суммарными показателями особенностей пищевого поведения, испытуемые были разделены на две группы. В первую группу вошли девушки, склонные к нарушению пищевого поведения, во вторую – девушки, не склонные к нарушению пищевого поведения. Далее группа девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения была разбита на экспериментальную и контрольную группы с помощью процедуры случайного отбора. Испытуемый, выбранный из перечня всех подходящих респондентов, включается в группу с помощью таблицы случайных чисел.

С помощью методов наблюдения и беседы была получена информация об особенностях совладающего поведения, копинг-стратегиях в стрессовых ситуациях, образе тела, особенностях пищевого поведения. Наблюдение осуществлялось на этапах проведения констатирующего и контрольного психодиагностических срезов, а также во время формирующего эксперимента. Был разработан индивидуальный план наблюдения и беседы, включаю-

ций необходимые индикаторы, позволяющие выявить у испытуемых их психофизиологическое состояние, самочувствие, способы реагирования в повседневных и стрессовых ситуациях, взаимоотношения девушек друг с другом и в группе сверстников (Приложение 7). Беседа проводилась с респондентами первой группы (девушки, склонные к нарушению пищевого поведения), а также с испытуемыми экспериментальной группы до и после проведения коррекционных занятий.

Для статистической обработки результатов эмпирического исследования использовались следующие методы математической статистики: определение средних величин, абсолютная и относительная частота (проценты), коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена,  $U$ -критерий Манна-Уитни для обнаружения значимых различий между показателями респондентов [44]. Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления SPSS Statistics 17. Затем были выполнены сравнение, анализ, интерпретация и оформление выводов по результатам исследования.

Исследование проводилось на базе НИУ «БелГУ». Выборку испытуемых составили девушки в возрасте от 17 до 21 года, факультета психологии и историко-филологического факультета. В количестве 105 девушек.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

На первом этапе работы нами было организовано диагностическое исследование склонности к нарушению пищевого поведения, а также типов пищевого поведения. С помощью кластерного анализа все респонденты были разделены на две группы: девушки, склонные к нарушению пищевого поведения и девушки, не склонные к нарушению пищевого поведения. Анализ выполнен на основании итоговой суммы баллов по 3 шкалам методики «Голландский опросник пищевого поведения», так как о нарушении пищевого по-

ведения можно судить по сумме баллов всех шкал. Данные представлены на рисунке 2.2.1.

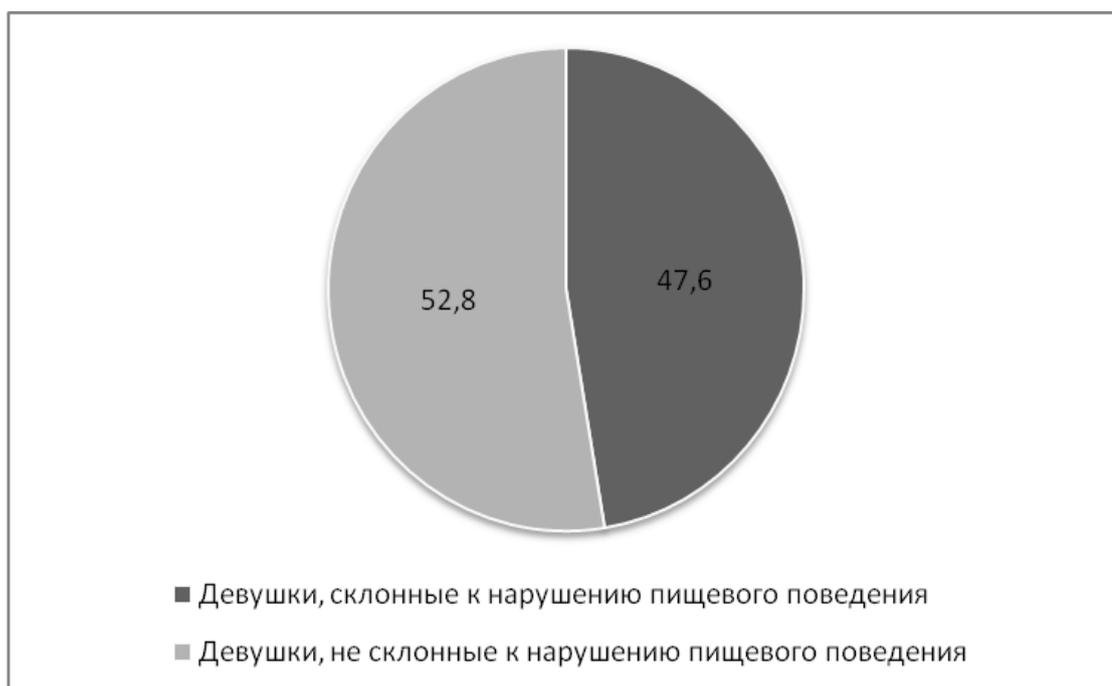
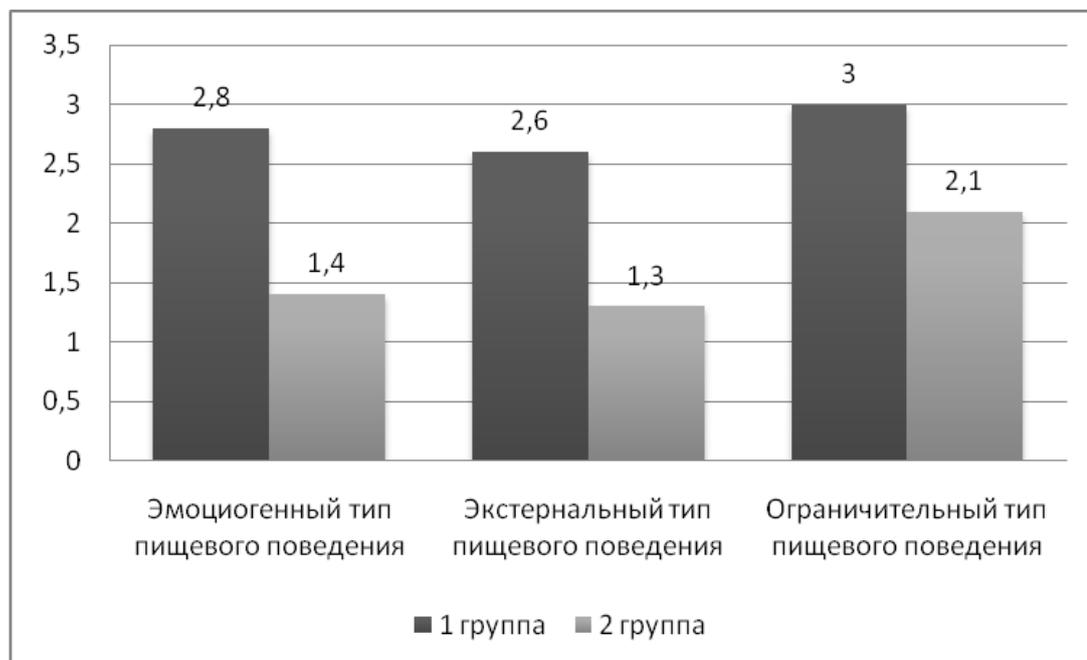


Рис.2.2.1. Распределение испытуемых по наличию склонности к нарушению пищевого поведения (%)

Как мы видим из результатов, представленных на рисунке 2.2.1., 47,6% девушек из общей выборки склонны к нарушению пищевого поведения (эти испытуемые составляют 1 группу) и 52,8% девушек не имеют склонность к нарушению пищевого поведения (2 группа). Для лиц со склонностью к нарушению пищевого поведения характерны определенные поведенческие паттерны и внутренние убеждения, свойственные для булимии, анорексии и других расстройств пищевого поведения. К таковым можно отнести, к примеру, чрезмерные опасения увеличения веса, прием слабительных или вызывание рвоты, ограничения приема пищи, избыточные физические упражнения, возможное отрицание субъективной значимости проблемы веса и приема пищи, искажение образа своего тела.

Результаты изучения типов пищевого поведения у респондентов первой и второй групп показаны на рисунке 2.2.2.



*Условные обозначения: 1 – группа девушек, склонных к нарушению пищевого поведения; 2 – группа девушек, не склонных к нарушению пищевого поведения*

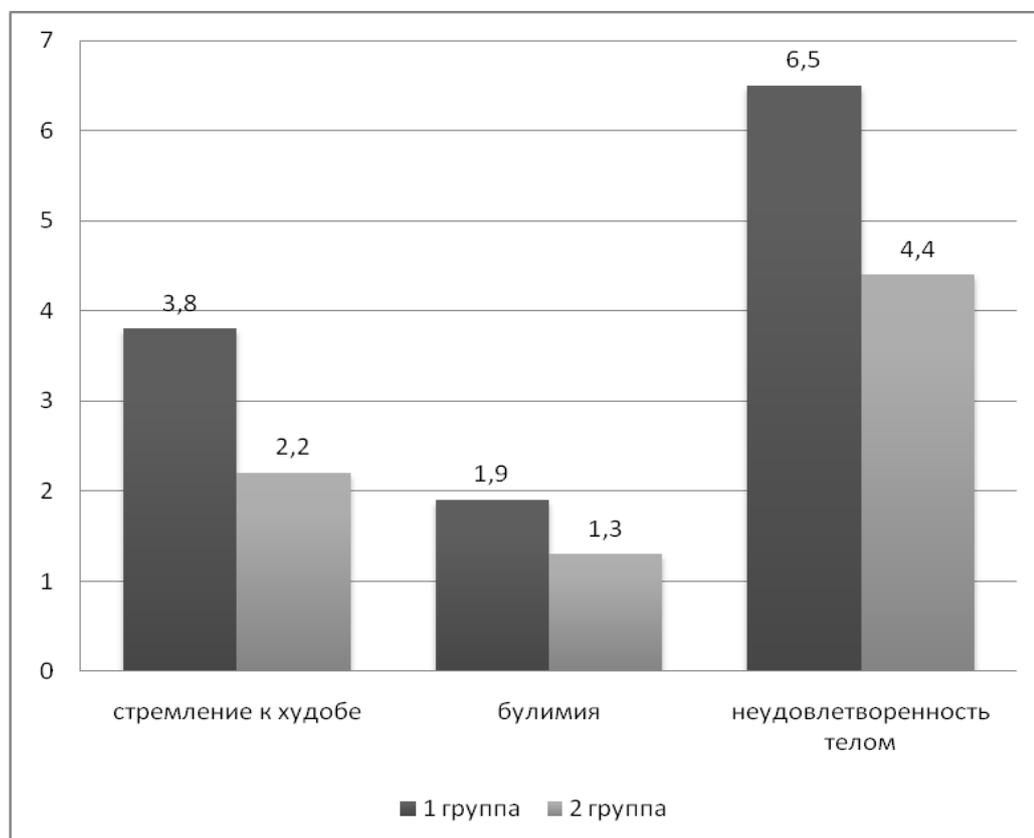
Рис.2.2.2. Выраженность типов пищевого поведения у испытуемых (ср.б)

Руководствуясь полученными данными, мы можем говорить о том, что у испытуемых первой группы, склонных к нарушению пищевого поведения, наблюдаются высокие показатели по ограничительному ( $Me=3$  балла) и эмоциогенному ( $Me=2,8$  балла) типам пищевого поведения, и среднее значение по экстернальному типу пищевого поведения ( $Me=2,6$  балла). В отличие от первой, во второй группе выраженность эмоциогенного ( $Me=1,4$  балла) и ограничительного ( $Me=2,1$  балла) типов пищевого поведения имеет среднее значение, а экстернального типа – низкое значение ( $Me=1,3$  балла).

Таким образом, для респондентов первой группы принятие пищи не всегда связано с утолением голода, скорее, еда для них выступает в целях удовлетворения иных потребностей: разрядки эмоционального напряжения, чувственного наслаждения, поддержания определенных привычек или ритуалов, эстетического переживания или компенсации фрустрированных потребностей в любви и заботе. В то же время для них свойственно соблюдение диет, ограничение в употреблении определенных продуктов питания, которые, по их мнению, могут привести к набору лишнего веса. Возможные сры-

вы, отказ от соблюдения диет могут сформировать чувство вины со снижением самооценки.

Ниже, на рисунке 2.2.3., представлены результаты оценки пищевого поведения в выделенных группах респондентов.



*Условные обозначения: 1 – группа девушек, склонных к нарушению пищевого поведения; 2 – группа девушек, не склонных к нарушению пищевого поведения*

Рис.2.2.3. Выраженность показателей нарушения пищевого поведения у испытуемых (ср.б.)

Как мы видим из результатов, представленных на рисунке 2.2.3., для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, характерны неудовлетворенность телом ( $Me=6,5$  балла – высокий показатель) и стремление к худобе ( $Me=3,8$  балла – повышенный показатель). Для проверки достоверности значимых различий, мы обработали данные с помощью программы SPSS Statistics с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты приняли следующий вид: полученные эмпирические значения по шкалам «Неудовлетворенность телом» ( $U=83,500$ ) и «Стремление к худобе» ( $U=102,000$ ) нахо-

дятся в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,01$ , следовательно, между результатами двух групп девушек имеются статистически значимые различия.

Таким образом, можно сказать, что девушки первой группы отличаются тем, что они в большей степени не удовлетворены своими параметрами тела. Для них характерно стремление к контролю веса и употребляемой пищи. Для изменения фигуры, коррекции веса девушки прибегают к ограничению приема пищи, к изнурительным физическим нагрузкам и другим методам достижения желаемого результата. У девушек первой группы отмечается внутренний психологический конфликт, связанный с нарушением схемы собственного тела и заниженной самооценкой. Они очень обеспокоены своим весом, неудовлетворенны определенными частями своего тела, считая их «некрасивыми и негармоничными» (со слов испытуемых).

Полученные данные о наличии расстройств пищевого поведения отображены на рисунке 2.2.4.

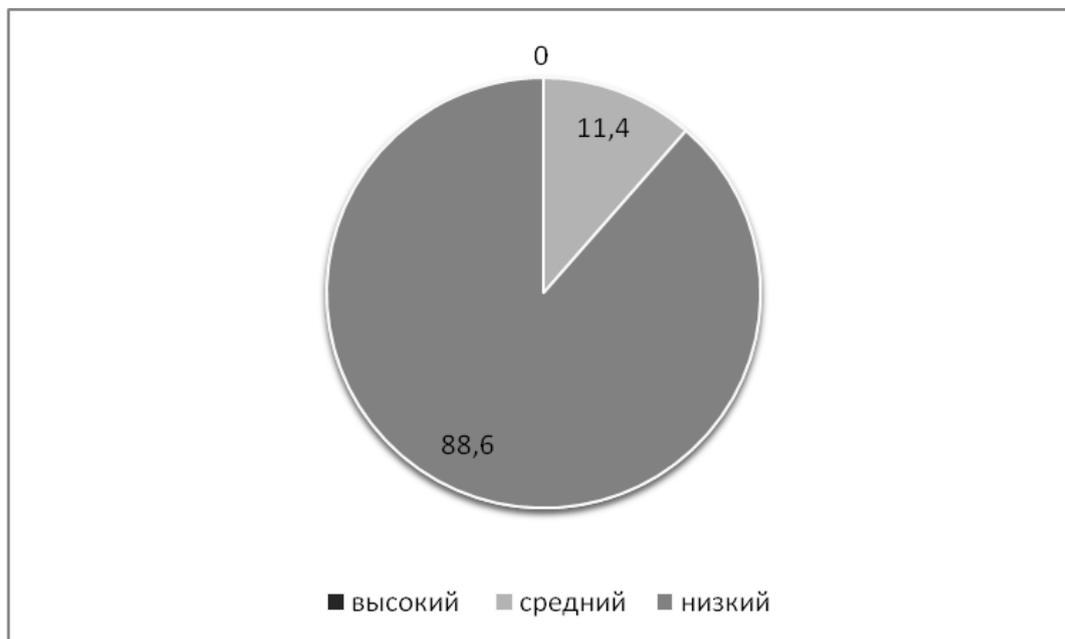


Рис.2.2.4. Распределение испытуемых по наличию расстройства пищевого поведения (%)

Руководствуясь данными, мы можем говорить о том, что в нашей выборке не наблюдается клинических симптомов расстройства пищевого поведения (РПП), но имеется наличие определенной обеспокоенности своей фигурой, весом, питанием (11,4% девушек имеют средний уровень выраженно-

сти РПП), т.е. имеется некоторая склонность к нарушению пищевого поведения.

В ходе проведенной беседы с респондентами было установлено, что девушки, склонные к нарушению пищевого поведения более озабочены по поводу веса и недовольны параметрами своего тела. Испытуемые первой группы прокомментировали, что временами они сокращают прием пищи, соблюдают различные диеты, переедают, изнуряют себя физическими нагрузками. Но несмотря на ранее упомянутое, девушки отмечают, что это не доходит «до крайностей», и «не мешает им жить». Из беседы также было установлено, что испытывая определенные негативные эмоциональные реакции («тревога», «страх», «беспокойство», «волнение»), они часто «заедают» данное состояние, тем самым, как отмечают сами испытуемые, это помогает им снизить уровень напряжения. Как утверждает в своей статье Т.Л. Шабанова, это может быть обусловлено тем, что «...удовлетворение голода в состоянии эмоционального неблагополучия имеет крепкую связь с ощущением защищенности и комфорта» [73, с.92]. В ходе беседы, девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, на вопросы о том, что их не устраивает в своей внешности, отвечали следующее: «Мне не нравятся мои ноги. Стоит мне съесть что-то калорийное, как это сразу отражается на моих бедрах», «Всегда мечтала о плоском животе, как у моделей, но сколько бы я не качала пресс, мне это не удается», «В моем теле мне все нравится, но вот мои ягодички...качай, ни качай, ешь, ни ешь, она все равно не уменьшаются».

Использование в работе метода наблюдения также позволило обнаружить ряд значимых отличий в выборке респондентов первой и второй групп. Наблюдая за внешним видом девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения, можно отметить, что преобладающий размер одежды «оверсайз», т.е. девушки стараются скрыть те части своего тела, которые их не устраивают, для того, чтобы другие люди не замечали этого «несовершенства». Во время прохождения методик и бесед девушки первой группы более закрыты, стеснительны, неразговорчивы. На вопросы отвечают односложны-

ми предложениями, проявляют нежелание поддерживать диалог. Эмоциональные реакции, как правило, неустойчивые, могут отличаться спокойствием и вспыльчивостью, агрессивностью и конформностью. В то же время девушки, не имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, в ходе беседы и наблюдения не показали признаков, которые могли бы указать на то, что они беспокоятся по поводу своего веса. Их эмоциональные реакции характеризуются разнородностью, а ответы на вопросы в большей степени полные и насыщенные.

Далее для того, чтобы доказать, что для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, характерно преобладание неадаптивных копинг-стратегий, мы сравним показатели испытуемых со склонностью к нарушению пищевого поведения и показатели испытуемых, не имеющих склонность к нарушению пищевого поведения.

С помощью методик, направленных на исследование копинг-поведения, выявим копинг-стратегии у наших испытуемых. На рисунке 2.2.5. отображены данные вариантов копинг-поведения в выделенных нами группах.



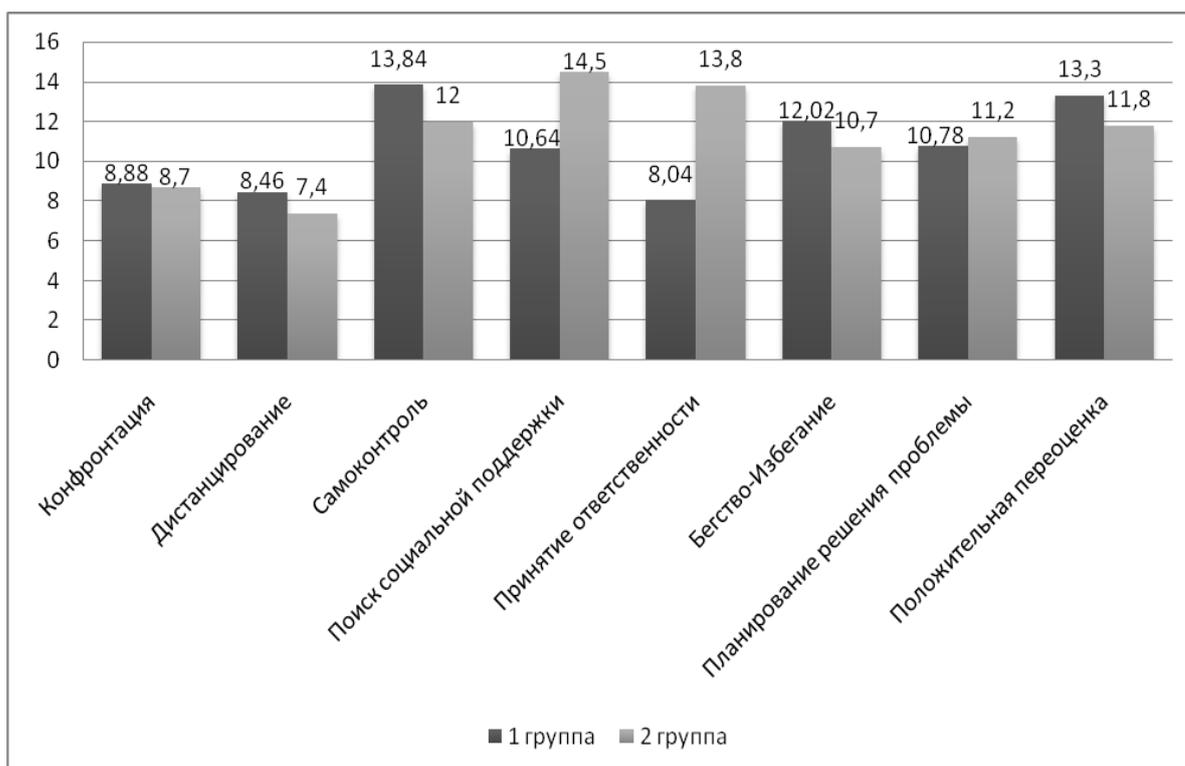
*Условные обозначения: 1 – группа девушек, склонных к нарушению пищевого поведения; 2 – группа девушек, не склонных к нарушению пищевого поведения*

Рис.2.2.5. Распределение девушек по выраженности копинг-стратегий (%)

На данном рисунке представлены результаты, свидетельствующие о том, что существуют различия между группами испытуемых по выраженности вариантов (адаптивные и неадаптивные) копинг-поведения. Для 44% (22 девушки) первой группы характерны неадаптивные варианты копинг-поведения; 34% испытуемых (17 девушек) прибегают к относительно адаптивным вариантам копинг-поведения; и только 22% респондента (11 девушек) характеризуются применением адаптивных копинг-стратегий. В отличие от данных первой группы, для 44% испытуемых (24 девушки) характерны относительно адаптивные варианты совладающего поведения; 38% респондентов (21 девушка) имеют адаптивные копинг-стратегии; неадаптивные варианты копинг-поведения присущи лишь 18% девушек (10 человек) второй группы, которые не имеют склонность к нарушению пищевого поведения. Таким образом, девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, под воздействием стрессовых событий действуют не адекватно сложившимся обстоятельствам, их поведение манипулятивного характера может привести к быстрому наступлению успокаивающего эффекта, но отдаленные последствия, как правило, отрицательны. Пытаясь скорректировать свое эмоциональное состояние и ориентируясь на саму реакцию, а не на внешние стрессоры, такое поведение девушек снижает устойчивость к стрессу.

Результаты изучения способов совладания с трудностями, в выделенных нами группах, отображены на рисунке 2.2.6.

Из данных, представленных на рисунке 2.2.6., мы видим, что для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, характерно применение таких копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, как самоконтроль ( $M_e=13,84$  балла – высокий показатель), положительная переоценка ( $M_e=13,3$  балла – повышенный показатель), бегство-избегание ( $M_e=12,02$  балла – повышенный показатель).



Условные обозначения: 1 – группа девушек, склонных к нарушению пищевого поведения; 2 – группа девушек, не склонных к нарушению пищевого поведения

Рис.2.2.6. Выраженность копинг-стратегий у девушек двух групп (ср.б.)

Для данных испытуемых свойственно преодолевать негативные переживания за счет подавления или сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, высокого контроля поведения, это снижает проявления спонтанности и интуитивности в поведении, что может повлиять на невозможность разрешения проблемы, накопления трудностей. В отличие от первой группы, для второй группы девушек, не имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, характерно проявление эффективных копинг-стратегий: поиск социальной поддержки ( $Me=14,5$  балла – высокий показатель); принятие ответственности ( $Me=13,8$  балла – повышенный показатель), что предполагает разрешение проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска эмоциональной и информационной поддержки, своя роль в возникновении и решении трудностей не отрицается, а осознается, при этом не наблюдается необоснованной самокритики или принятия чрезмерной ответственности.

Для проверки достоверности значимых различий мы обработали данные с помощью программы SPSS Statistics с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты приняли следующий вид: полученные эмпирические значения по шкалам «Самоконтроль» ( $U=85,500$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $U=93,500$ ), «Принятие ответственности» ( $U=103,000$ ) находятся в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,01$ , следовательно, между результатами двух групп девушек имеются статистически значимые различия по выраженности копинг-стратегий (Табл.2.2.1.) (Приложение 10).

Таблица 2.2.1.

Результаты статистического анализа показателей копинг-стратегий у девушек, склонных и не склонных к нарушению пищевого поведения (ср.б.)

Показатели особенностей копинг-стратегий	Девушки, склонные к нарушению пищевого поведения	Девушки, не склонные к нарушению пищевого поведения	U эмп.
Конфронтация	8,88	8,7	128,5
Дистанцирование	8,46	7,4	115
Самоконтроль	13,84	12	85,5**
Поиск социальной поддержки	10,64	14,5	93,5**
Принятие ответственности	8,04	13,8	103,0*
Бегство-избегание	12,02	10,7	110,5
Планирование решения проблемы	10,78	11,2	175
Положительная переоценка	13,3	11,8	168,5
Примечания: * - $p \leq 0,05$ ; ** - $p \leq 0,01$ ; *** - $p \leq 0,001$ .			

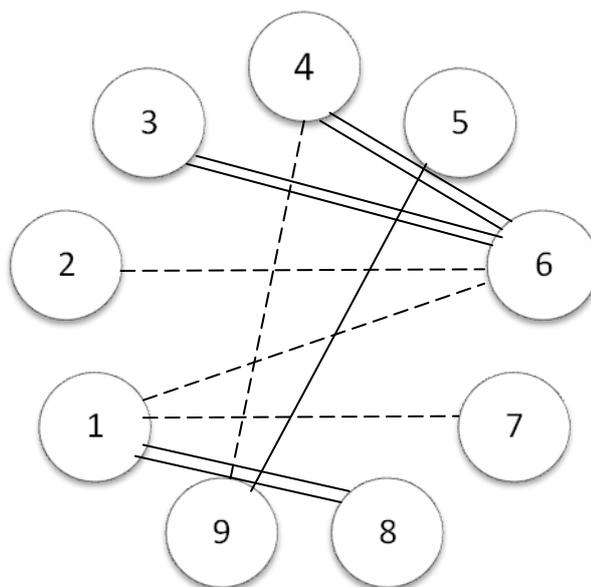
Так, для девушек склонных к нарушению пищевого поведения (1 группа), характерно проявление повышенного контроля поведения и чрезмерной ответственности в стрессовых ситуациях. В связи с проблемной ситуацией у них возникают трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений, они могут необоснованно критиковать себя или, напротив, ждать каких-либо действий со стороны других людей, полагаясь только на их помощь. В то время как для девушек, не имеющих склонность к нарушению пищевого поведения (2 группа), характерны другие паттерны поведения. Для разрешения трудных ситуаций они обращаются за поддержкой к другим людям, в решении важных вопросов, как правило, берут ответственность за свои

поступки на себя, адекватно оценивают свои возможности и сложившуюся ситуацию, стараются преодолевать трудности по мере их поступления.

В ходе беседы с девушками первой группы было установлено, что при возникновении дистрессового события они не сразу стараются решить проблему, откладывая ее «на потом». Сами испытуемые отмечают: «Сложно решить тот или иной вопрос, потому что иногда эмоции берут верх», «Мне проще забыть или не придавать большого значения тому или иному событию, чтобы чувствовать себя хорошо», «...либо оно само разрешится, либо я просто забуду про это событие и все». Напротив, девушки второй группы на вопросы о том, как они справляются со стрессовыми ситуациями, отвечали следующее: «Трудности всегда были, есть и будут, главное, если есть такая возможность, решать все сразу», «Бывает сложно справиться самой, поэтому иногда я обращаюсь за помощью к друзьям. Они точно всегда помогут», «Я привыкла решать все проблемы сама или советоваться с мамой». Таким образом, мы видим, что для испытуемых обеих групп характерно применение различных вариантов копинг-поведения, однако девушки со склонностью к нарушению пищевого поведения в большей степени используют неадаптивные копинг-стратегии.

Для более высокой достоверности, мы проверили взаимосвязь между склонностью к нарушению пищевого поведения и особенностями копинг-поведения. Нами было обнаружено 8 значимых корреляционных связей, из них 4 положительных (прямых) и 4 отрицательных (обратных). Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.2.7 (Приложение 9).

Данные, представленные на рисунке 2.2.7., свидетельствуют о том, что эмоциогенный тип пищевого поведения положительно коррелирует с бегством-избеганием ( $r=0,465$ ;  $p\leq 0,01$ ) и отрицательно связан с самоконтролем ( $r=-0,406$ ;  $p\leq 0,05$ ) и принятием ответственности ( $r=-0,341$ ;  $p\leq 0,05$ ).



Условные обозначения: 1 – эмоциогенный тип пищевого поведения; 2 – экстер-  
нальный тип пищевого поведения; 3 – ограничительный тип пищевого поведения; 4 –  
стремление к худобе; 5 – неудовлетворенность телом; 6 – самоконтроль; 7 – принятие  
ответственности; 8 – бегство-избегание; 9 – поиск социальной поддержки; | – прямая  
корреляция на уровне  $p \leq 0,05$ ; || – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; | – обратная кор-  
реляция значима на уровне  $p \leq 0,05$

Рис.2.2.7. Корреляционная плеяда связей между показателями

Из этого мы видим, что девушки, имеющие эмоциогенный тип пищево-  
го поведения, более склонны уклоняться, избегать трудности, и менее при-  
знавать свою роль в возникновении и решении проблем, а также контролиро-  
вать и выстраивать свое поведение на разрешение актуальных вопросов. Экс-  
тернальный тип пищевого поведения отрицательно коррелирует с само-  
контролем ( $r = -0,438$ ;  $p \leq 0,05$ ), это говорит о том, что для девушек, у которых  
стимул к приему пищи являются внешние атрибуты (накрытый стол, реклама  
продуктов), свойственна импульсивность поведения, им сложно преодоле-  
вать актуальные трудности и контролировать свои эмоциональные проявле-  
ния. Ограничительный тип пищевого поведения имеет положительную связь  
с самоконтролем ( $r = 0,469$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что для испытуемых, кото-  
рые систематически сидят на различных диетах, ограничивают себя в упо-  
треблении определенных продуктов питания, характерен сверхконтроль сво-  
его поведения и проявлений эмоций.

Шкала «Стремление к худобе» положительно коррелирует с самоконтролем ( $r=0,418$ ;  $p\leq 0,01$ ) и имеет отрицательную связь с поиском социальной поддержки ( $r=-0,324$ ;  $p\leq 0,05$ ). Девушки, которые чрезмерно требовательны к себе, неудовлетворенны своим весом и параметрами тела, чаще всего прибегают к сверхконтролю своего поведения в разрешении трудностей. В стрессовых ситуациях, полагаясь только на себя, они не привыкли обращаться за помощью к другим людям, за информационной, эмоциональной или иной поддержкой. Шкала «Неудовлетворенность телом» положительно связана с поиском социальной поддержки ( $r=0,339$ ;  $p\leq 0,05$ ), это говорит нам о том, что девушки с искаженным представлением образа тела в трудных ситуациях обращаются за помощью к другим людям, особенно за эмоциональной и информационной поддержкой. Как правило, это приводит к формированию зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

На следующем этапе нашей исследовательской работы мы разделили группу девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, имеющих неадаптивные варианты копинг-поведения, на две группы (экспериментальную и контрольную) методом рандомизации. В обе группы входят по 11 девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.

Прежде чем описывать результаты исследования копинг-стратегий в обеих группах (экспериментальной и контрольной), мы провели беседу с респондентами. В ходе наблюдения и беседы нам удалось выяснить, что девушек часто посещают мысли об изменении своей фигуры и контроле своего веса. Для того чтобы достичь желаемого результата они готовы ограничивать себя в употреблении некоторых продуктов питания, следить за потребляемыми калориями и прибегать к изнурительным физическим нагрузкам «для быстрого и заметного эффекта». Девушки достаточно часто «заедают» свои негативные эмоциональные проявления, не зная как справиться с имеющимся напряжением, поощряя себя, таким образом, «чем-то вкусным и тем, что обычно нельзя». Таким образом, в ходе проведенной беседы с респондента-

ми, можно отметить наличие определенных паттернов поведения, присущих людям, имеющим склонность к нарушению пищевого поведения.

Исследуя особенности копинг-стратегий, мы обнаружили выраженность неадаптивных вариантов копинг-поведения в экспериментальной и контрольной группах. Данные представлены на рисунке 2.2.8.



Рис.2.2.8. Распределение девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения по уровню выраженности копинг-механизмов (%)

Руководствуясь полученными данными, мы можем утверждать, что для девушек в экспериментальной группе (54,5%), как и для девушек в контрольной группе (45,4%), характерно применение неадаптивных вариантов копинг-поведения. Следовательно, между результатами двух групп девушек нет существенных различий по выраженности неадаптивных копинг-механизмов.

Результаты изучения особенностей способов совладания с трудностями в экспериментальной и контрольной группах отображены на рисунке 2.2.9.

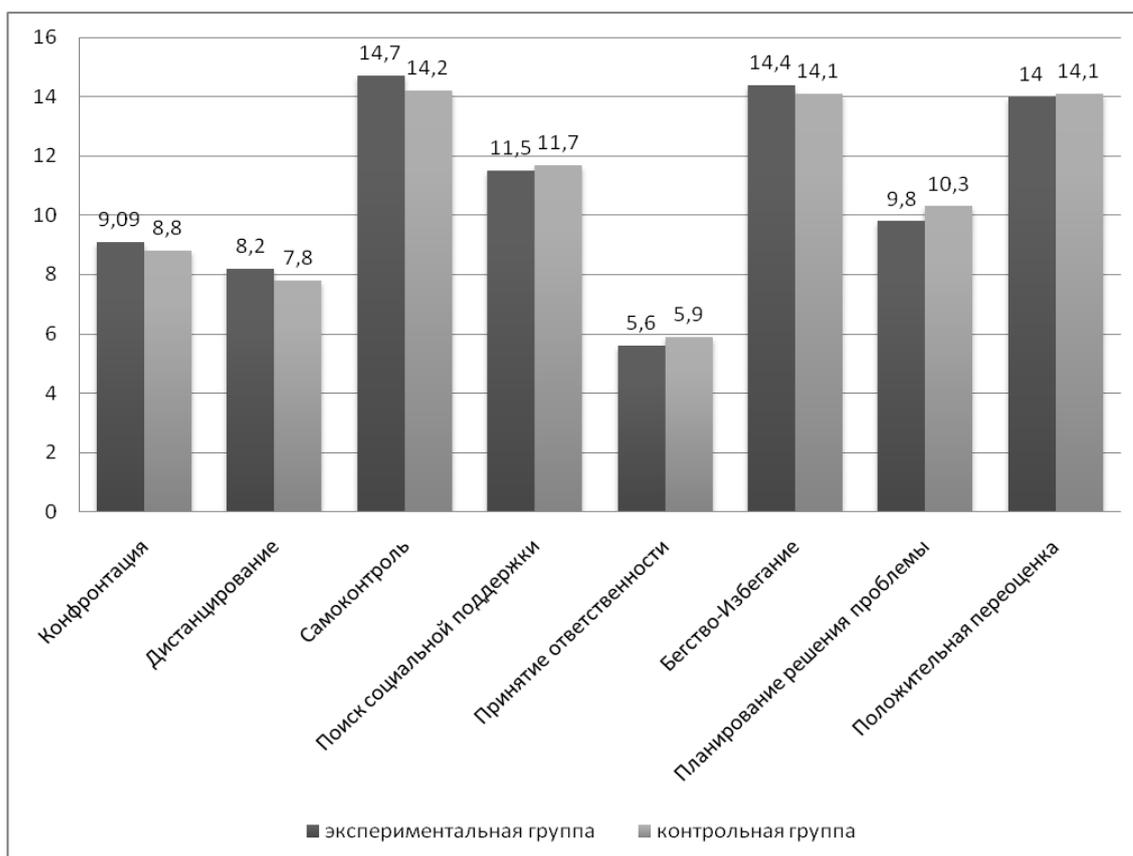


Рис.2.2.9. Выраженность копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения (ср.б.)

Таким образом, результаты, представленные на рисунках 2.2.8 и 2.2.9., наглядно демонстрируют, что у испытуемых экспериментальной и контрольной групп не наблюдается существенных различий в выборе копинг-стратегий. Для девушек обеих групп характерно применение неадаптивных копинг-стратегий, в частности, повышенный самоконтроль, бегство-избегание, принятие чрезмерной ответственности, либо наоборот, отрицание своей роли в возникновении и решении трудностей. Девушки могут обращаться к другим людям за помощью в стрессовых ситуациях, но желание уйти от проблем, приводит к тому, что они перекладывают решение вопросов на других. Все это оказывает негативное воздействие на личность девушек, на их психологическое состояние и препятствует их полноценному развитию.

В ходе наблюдения и беседы мы выяснили, что девушки, склонные к нарушению пищевого поведения, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями (такowymi для них являются, к примеру, «сессия», «ссора с родителями или парнем», «переезд в другой город») действуют не адекватно воз-

никшим обстоятельствам. Они пытаются сдерживать свои эмоции, самостоятельно решать свои проблемы, контролировать свое поведение, игнорировать произошедшее. Однако данные виды стратегий поведения, как отмечают сами девушки, «не всегда эффективны и дают положительный результат». Это подтверждает тот факт, что испытуемые прибегают к применению в стрессовых ситуациях непродуктивных копинг-стратегий.

Таким образом, особенности копинг-стратегий девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, заключаются в преодолении негативных переживаний за счет подавления или сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, высокого контроля поведения. Эти действия снижают проявления спонтанности и интуитивности в поведении, что может повлиять на невозможность разрешения проблемы, накопления трудностей. Все это оказывает негативное воздействие на девушек, на их психологическое состояние и препятствует полноценному развитию личности. Полученные данные позволяют нам предполагать, что у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения можно скорректировать неадаптивные копинг-стратегии путем психологического тренинга, обучая новым адаптивным способам поведения в стрессовых ситуациях.

### **2.3. Программа психокоррекции неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и оценка ее эффективности**

Для продолжения работы и подтверждения гипотезы исследования мы замотивировали выборку девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения, имеющих неадаптивные копинг-стратегии и реализовали комплекс психокоррекционных мероприятий, а именно программу «Психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения».

**Цель** программы: коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

- работать с эмоциональной сферой девушек, помочь снять эмоциональное напряжение;
- помочь овладеть приемами саморегуляции и техниками релаксации;
- работать с внутренними ресурсами участниц;
- повысить психологическую компетентность девушек и сформировать знания о причинах стресса и о способах его преодоления;
- обучить новым адаптивным способам поведения в стрессовых ситуациях, провоцирующих переедать, замещать эмоциональное состояние едой или, наоборот, голодать;
- сформировать активную мотивацию для конструктивного решения возникающих трудностей;
- исследовать отношение участниц к своему телу, внешности; способствовать принятию участницами собственной внешности;
- сформировать позитивное отношение к собственному телу участниц;
- осознать процессы и изменения участниц; подвести итоги.

### **Критерии отбора в группу**

На основе результатов диагностики в группу включены девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, с преобладанием неадаптивных копинг-стратегий.

Коррекционная программа предназначена для работы с девушками подросткового и юношеского возраста, имеющими склонность к нарушению пищевого поведения, но не страдающими клиническими симптомами расстройств пищевого поведения. Экспериментальная и контрольная группа были сформированы путем проведения процедуры случайного отбора: испытуемый, выбранный из списка всех подходящих респондентов, включается в группу с помощью таблицы случайных чисел. Экспериментальная группа непосредственно подвергается экспериментальному воздействию, в то время

как с контрольной группой специальной работы не проводится. Число участников в каждой группе – 11.

В психологии разработаны и применяются разнообразные формы и методы психокоррекции неадаптивных копинг-стратегий в подростковом и юношеском периодах. Наша психокоррекционная программа реализуется средствами социально-психологического тренинга, беседы, когнитивно-поведенческой психотерапии и арт-терапии. Выбор данных методов обусловлен спецификой исследуемого возраста и задачами самой программы.

Реализация программы предполагает активное включение участников в совместную деятельность, коллективное обсуждение достижений, трудностей и неудач участников, совместный поиск эффективных способов разрешения актуальных проблем, гармонизацию эмоционального состояния, снятие напряжения, выполнение индивидуальной работы, рефлексиию.

### **Критерии эффективности программы**

- приобретение умений и навыков конструктивного решения актуальных вопросов;
- развитие эффективных стратегий совладающего поведения;
- приобретение навыков рефлексии;
- приобретение навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

### **Организация занятий**

Проведено 16 занятий средней продолжительностью 2 академических часа, распределенные по два занятия в неделю (4 месяца). Программа является групповой, рассчитана на группу из 10-12 человек. Для более стойкого эффекта рекомендуется регулярное проведение занятий.

Примерный план занятия:

1. Ритуал приветствия, разминка – 15 минут.

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, прояснение эмоционального состояния участниц.

2. Основной этап (60 минут), работа над осуществлением задач коррекционной программы.

Цель: коррекция неадаптивных копинг-стратегий и психологических аспектов нарушений пищевого поведения.

### 3. Рефлексия, ритуал прощания – 15 минут.

Цель: подведение итогов, оценка своих действий и их результатов, осознание эмоционального состояния в конце занятия.

Тематическое планирование коррекционной программы «Психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения» приведено в таблице 2.3.1. Более подробные конспекты занятий представлены в Приложении 8.

Таблица 2.3.1

Тематический план программы «Психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения»

№ п/п	Цель, задачи занятия	Содержание занятия
1.	<p><b>Цель:</b> знакомство участниц друг с другом; установление доверительных отношений в группе; создание положительной мотивации и заинтересованности в занятиях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомиться с участниками, настроиться на занятие;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• раскрепостить участниц группы;</li> <li>• обсудить и принять правила групповой работы.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие» Упражнение «Знакомство» Упражнение «Принятие правил групповой работы» Упражнение «Часы» Упражнение «Пальцы» Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
2.	<p><b>Цель:</b> ознакомление и расширение информации о проблеме пищевого поведения, нарушения пищевого поведения, копинг-поведения; обучение навыкам регулирования своего эмоционального состояния.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• предоставить информацию о нарушениях пищевого поведения, признаках, симптомах пищевых расстройств, эффективного и неэффективного преодоления стрессовых ситуаций;</li> <li>• помочь осознать данную проблему и необходимость работы с ней;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• помочь овладеть приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологическом, психологическом, личностном).</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие» Мини-лекция на тему: «Пищевая зависимость и другие способы совладания со стрессом» Упражнение «Фокусировка» Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
3.	<p><b>Цель:</b> установление благоприятной атмосферы в группе; обучение приемам релакса-</p>	<p>Ритуал «Приветствие» Упражнение «Привет, я хочу тебе</p>

	<p>ции и регуляции своего эмоционального состояния.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установить доброжелательную, комфортную атмосферу в группе;</li> <li>• раскрепостить участниц группы;</li> <li>• развить умения открыто выражать свои чувства;</li> <li>• обучить техники релаксации.</li> </ul>	<p>сказать...»</p> <p>Упражнение «Я часть группы»</p> <p>Упражнение «Изменчивая походка»</p> <p>Упражнение «Расхождение рук»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
4-5.	<p><b>Цель:</b> ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; формирование позитивного принятия себя; развитие умения визуализировать.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотреть и обсудить социальный ролик «Вы красивее, чем о себе думаете»;</li> <li>• проанализировать собственный опыт участниц;</li> <li>• сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу;</li> <li>• развить умение визуализировать;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• сформировать позитивное принятие себя.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Просмотр и обсуждение социального ролика</p> <p>Упражнение «Я знаю, я умею, я обладаю!»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
6.	<p><b>Цель:</b> осознание собственных ресурсов; формирование приемов саморегуляции; исследование отношения к своему состоянию, к своему телу; коррекция негативного образа.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• настроить участниц на работу;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• помочь развить навыки саморегуляции;</li> <li>• обучить медитативным техникам;</li> <li>• исследовать отношение к своему телу и состоянию, скорректировать негативный образ тела (состояния).</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Рисунок себя. Рисунок своего состояния»</p> <p>Упражнение «Цветок – медитация на образе»</p> <p>Упражнение «Письмо другу»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
7.	<p><b>Цель:</b> развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям; исследование отношения к своему телу;</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить умение справляться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• исследовать взаимоотношения с собственным телом;</li> <li>• способствовать самопринятию.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Карта тела»</p> <p>Упражнение «Ловец блага»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
8.	<p><b>Цель:</b> ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; стимулирование творческой активности участниц группы; обсуждение способов совладания</p>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Просмотр и обсуждение социального ролика</p> <p>Упражнение «Мозговой штурм по</p>

	<p>со стрессом.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотреть и обсудить социальные ролики;</li> <li>• проанализировать собственный опыт участниц;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• проанализировать способы совладания со стрессом и регуляции эмоционального состояния;</li> <li>• сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу.</li> </ul>	<p>созданию банка естественных способов совладания со стрессом»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
9.	<p><b>Цель:</b> работа с ресурсами; овладение техниками медитации.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исследовать собственные внутренние ресурсные состояния;</li> <li>• мобилизовать внутренние ресурсы;</li> <li>• проработать навыки оказания поддержки и помощи друг другу;</li> <li>• помочь овладеть приемами релаксации.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «На берегу океана»</p> <p>Упражнение «Работа с ресурсами. Коллаж»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
10.	<p><b>Цель:</b> исследование источников удовольствия; обучение навыкам регулирования своего эмоционального состояния.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исследовать собственные источники удовольствия;</li> <li>• способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• помочь овладеть приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологическом, психологическом, личностном).</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Круг удовольствий и интересов»</p> <p>Упражнение «Фокусировка»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
11-12.	<p><b>Цель:</b> ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; стимулирование творческой активности участниц группы; развитие умения переключения деятельности; снятие эмоционального напряжения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотреть и обсудить социальный ролик «Внешность не главное, главное то, что внутри»;</li> <li>• проанализировать собственный опыт участниц;</li> <li>• сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу;</li> <li>• проанализировать способы регуляции эмоционального состояния;</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Просмотр и обсуждение социального ролика</p> <p>Упражнение «Саморазвивающиеся представления»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развить умение переключения деятельности;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение.</li> </ul>	
13.	<p><b>Цель:</b> снижение эмоционального напряжения; обучение техники саморегуляции; повышение самооценки.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• снизить эмоциональное возбуждение;</li> <li>• помочь овладеть приемами саморегуляции;</li> <li>• развить умение справляться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• повысить самооценку участниц;</li> <li>• обучить умению находить положительные качества в других людях.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Прыжок с трамплина»</p> <p>Упражнение «Аутогенная тренировка»</p> <p>Упражнение «Ромашка»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
14.	<p><b>Цель:</b> исследование отношения к своему телу; принятие собственной внешности, тела, лица; коррекция негативного образа.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить умение справляться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>• помочь осознать собственные ресурсы;</li> <li>• проанализировать отношение участниц к своему телу;</li> <li>• осуществить работу по развитию позитивного отношения к телу, внешности, лицу;</li> <li>• способствовать коррекции негативного образа тела.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Фотофакт»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
15.	<p><b>Цель:</b> исследование отношения к своему телу; коррекция негативного образа; овладение техниками медитации; принятие собственной внешности, тела, лица.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• настроить участниц на работу;</li> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• развить умение справляться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>• проанализировать отношение участниц к своему телу;</li> <li>• проанализировать преимущества и недостатки имеющегося образа жизни;</li> <li>• способствовать коррекции неудовлетворяющего образа жизни.</li> <li>• помочь овладеть приемами релаксации.</li> </ul>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Что нового?»</p> <p>Упражнение «Поплавок в море»</p> <p>Упражнение «Изменение образа жизни»</p> <p>Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
16.	<p><b>Цель:</b> усиление позитивного эмоционального состояния; обсуждение интересующих вопросов участниц; осознание процессов изменений; подведение итогов тренинга.</p> <p><b>Задачи:</b></p>	<p>Ритуал «Приветствие»</p> <p>Упражнение «Приятные воспоминания»</p> <p>Упражнение «Возьми конфеты»</p> <p>Упражнение «Изменения»</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• снизить эмоциональное напряжение;</li> <li>• усилить позитивный эмоциональный настрой участниц;</li> <li>• создать условия для поддержания позитивного эмоционального состояния вне тренинга;</li> <li>• помочь осознать процессы и изменения участниц;</li> <li>• выявить представления участниц о себе;</li> <li>• подвести итоги прошедших занятий;</li> <li>• ответить на интересующие вопросы участниц.</li> </ul>	<p>Подведение итогов Рефлексия, ритуал «Прощание»</p>
--	---

После реализации психокоррекционной программы было проведено повторное психодиагностическое обследование испытуемых экспериментальной и контрольной групп. Исследование было проведено с помощью тех же психодиагностических методик, которые использовались на этапе первого диагностического среза. Для оценки достоверности различий между показателями был использован U-критерий Манна-Уитни.

В результате обследования было установлено, что у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения экспериментальной группы наблюдается положительная динамика в коррекции неадаптивных копинг-стратегий. Результаты, полученные в ходе контрольного тестирования после проведения коррекционной работы при помощи методик на выявление копинг-механизмов отображены на рисунке 2.3.1.

Руководствуясь полученными данными, мы можем отметить, что неадаптивные варианты копинг-поведения характерны для 31,5% девушек экспериментальной группы. Показатели выраженности неадаптивных копинг-стратегий значительно снизились: до психологической коррекционной работы у 54,5% испытуемых экспериментальной группы отмечались данные копинг-механизмы. Показатели адаптивных и относительно адаптивных вариантов копинг-поведения у испытуемых экспериментальной группы после психологического воздействия значительно улучшились по сравнению с показателями, наблюдаемыми до экспериментального воздействия.

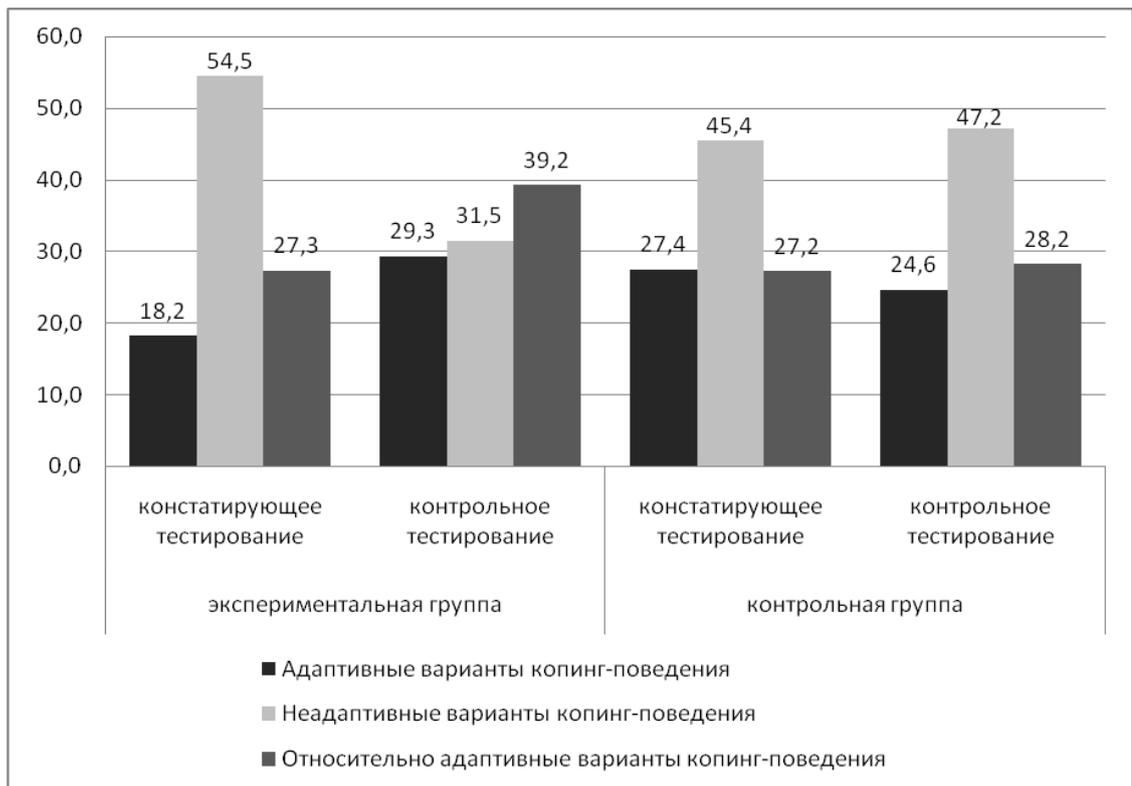


Рис.2.3.1. Динамика адаптивности копинг-стратегий у девушек экспериментальной и контрольной групп (%)

До психологического воздействия адаптивные варианты копинг-поведения были характерны для 18,2% девушек; после экспериментального воздействия – для 29,3% девушек; относительно адаптивные копинг-стратегии до психологической коррекционной работы характерны для 27,3% девушек; после – для 39,2% девушек. В то же время в контрольной группе не наблюдается существенных изменений в выборе способов преодоления стрессовых ситуаций. На этапе констатирующего тестирования для 45,4% девушек свойственно применение неадаптивных копинг-механизмов, для 27,4% респондентов характерно использование адаптивных копинг-стратегий, для 27,2% – относительно адаптивных копинг-механизмов. На этапе контрольного тестирования было выявлено, что для 47,2% девушек характерны неадаптивные варианты копинг-поведения, 28,2% девушек используют относительно адаптивные копинг-механизмы, 24,6% – применяют адаптивные копинг-стратегии. Тем самым сравнивая показатели, полученные в ходе предварительной и повторной диагностики, можно говорить о незначительном повышении значения неадаптивных вариантов копинг-поведения, а

также снижении значения адаптивных способов копинг-поведения. Это может означать, что без квалифицированной психологической помощи и активной работы психологической службы по коррекции совладающего поведения, развитию адаптивных навыков реагирования на стрессовые события, у девушек могут не сформироваться и не закрепиться адекватные способы преодоления трудностей, что негативно может отразиться на социальной адаптации, полноценном развитии их личности, продуктивном взаимодействии со средой, другими людьми и собой. Непродуктивные способы преодоления стрессовых событий могут способствовать формированию склонности к нарушению пищевого поведения путем «заедания» своих эмоций, переживаний, вследствие недостаточного объема знаний, умений и навыков совладания со стрессовыми ситуациями.

После реализации психокоррекционной программы в экспериментальной группе наблюдаются изменения в способах совладания с трудностями. Данные представлены на рисунке 2.3.2.

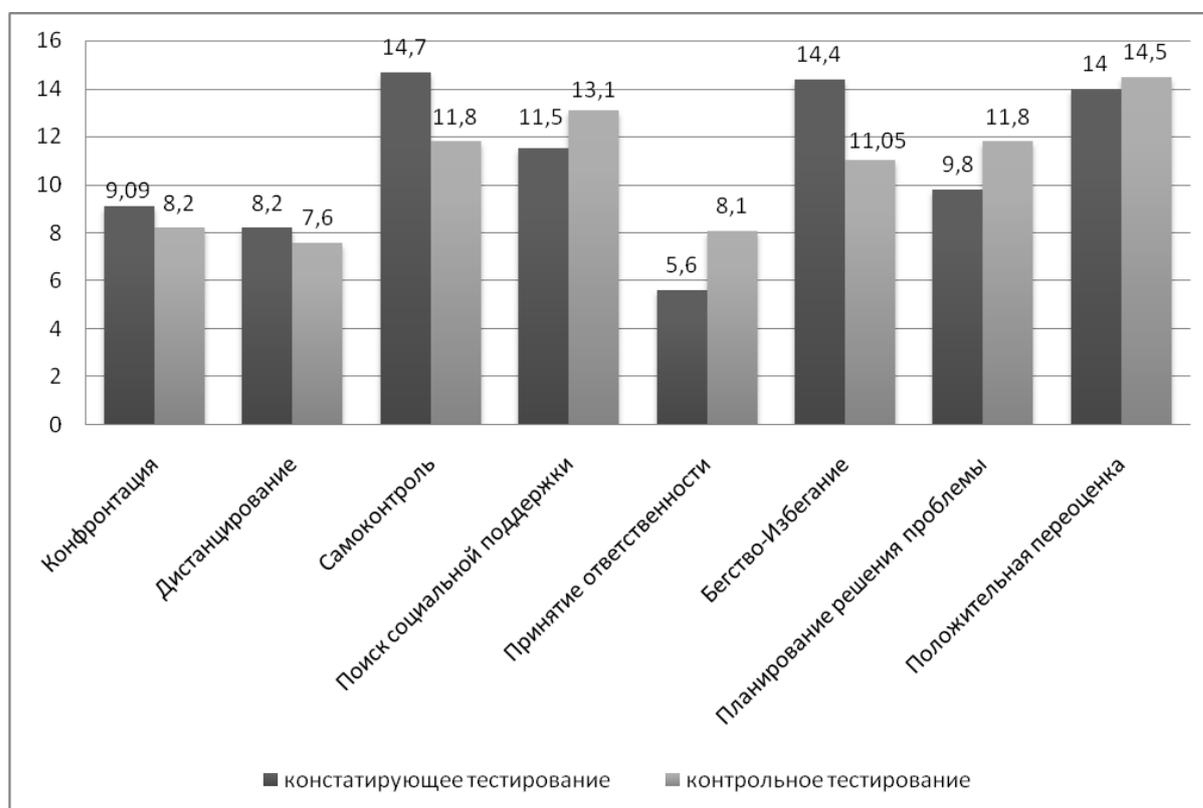


Рис.2.3.2. Выраженность копинг-стратегий у девушек экспериментальной группы «до» и «после» экспериментального воздействия (ср.б.)

Как мы видим из результатов, представленных на рисунке 2.3.2., после психологической коррекционной работы произошли следующие изменения: средний балл по шкале «Самоконтроль» снизился до среднего значения (до экспериментального воздействия –  $M_e=14,7$  балла; после психологического воздействия  $M_e=11,8$  балла). Средний балл по шкале «Поиск социальной поддержки» увеличился (до психологического воздействия  $M_e=11,5$  балла; после психологического воздействия  $M_e=13,1$  балл), но остается в диапазоне средних значений. Значение по шкале «Принятие ответственности» в экспериментальной группе после психологического воздействия ( $M_e=8,1$  балл) увеличилось по отношению с показателями до психологической коррекционной работы ( $M_e=5,6$  балла). По шкале «Бегство-избегание» наблюдается снижение показателей (до психологического воздействия –  $M_e=14,4$  балла; после –  $M_e=11,05$  балла). Таким образом, анализ результатов свидетельствует о том, что после проведения психокоррекционной работы способы преодоления стрессовых ситуаций у экспериментальной группы претерпели существенные изменения. Можно предположить, что девушки понимают свою личную роль в возникновении проблем, между своими действиями по их решению и возможными последствиями. Они менее критичны к себе, могут обратиться за советом и поддержкой к другим людям, которые, по их мнению, владеют достаточными ресурсами, чтобы им помочь. Девушкам в большей степени свойственна ориентация на решение проблем, чем на уход и дистанцирование от них. Из беседы: «Раньше, когда я не придавала большого значения трудностям, мне было нормально, а сейчас, я понимаю, что это не самый лучший способ решить проблемы. Лучше лишний раз напрячься и избавиться от волнений», «Хорошо, конечно, когда есть друзья, которые в любую секунду готовы прийти на помощь, но это моя жизнь и мне следует решать вопросы самостоятельно», «Теперь мне гораздо проще обратиться за советом к подруге или к родным». В ходе наблюдения за реакциями и действиями испытуемых можно отметить, что девушки стали более открытыми для общения, стали сами проявлять инициативу, задавать интересующие вопросы.

Атмосфера в группе стала более разряженной и позитивной, что отразилось на общем самочувствии каждого участника группы. При обсуждении вопросов, касающихся решения проблем, можно заметить, что девушки предлагают самые различные эффективные варианты способов преодоления трудностей, делятся ими и дают советы друг другу.

Для проверки достоверности значимых различий, мы обработали данные с помощью программы SPSS Statistics с использованием U-критерия Манна-Уитни. Результаты приняли следующий вид: полученные эмпирические значения по шкалам «Бегство-избегание» ( $U=21,000$ ), «Самоконтроль» ( $U=25,500$ ) находятся в зоне значимости на уровне  $p \leq 0,01$ , что позволяет нам говорить о том, что полученные результаты в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия существенно различаются.

Таблица 2.3.2.

Результаты статистического анализа показателей копинг-стратегий у девушек в экспериментальной группе «после» экспериментального воздействия (ср.б.)

Показатели особенностей копинг-стратегий	Результаты констатирующего тестирования	Результаты контрольного тестирования	U эмп.
Конфронтация	9,09	8,2	37,0
Дистанцирование	8,2	7,6	38,5
Самоконтроль	14,7	11,8	25,5**
Поиск социальной поддержки	11,5	13,1	32
Принятие ответственности	5,6	8,1	31,5
Бегство-избегание	14,4	11,05	21,0**
Планирование решения проблемы	9,8	11,8	46,5
Положительная переоценка	14	14,5	45,0
Примечания: * - $p \leq 0,05$ ; ** - $p \leq 0,01$ ; *** - $p \leq 0,001$ .			

Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что у девушек экспериментальной группы после проведения психологической коррекционно-развивающей программы наблюдаются улучшения в выборе копинг-стратегий для разрешения стрессовых ситуаций. На данном этапе в ходе диагностики и проведенной беседы нами было выявлено, что после разыгрывания ситуаций в группе, связанных с преодолением трудностей, обсуждения

эффективных способов совладания со стрессом, обучения методам саморегуляции и релаксации, проявления сверхконтроля снизились до оптимальных значений. Можно сказать, что для девушек характерен контроль своих эмоций в случае особой необходимости, но также им свойственно проявлять спонтанность или импульсивность в своем поведении. Испытуемые, после проведенной психокоррекционной программы, предпочитают решать проблему, планировать и прогнозировать ее последствия, а не уклоняться от решения вопросов и не уходить от ответственности в их разрешении. Работа в группе отразилась на том, что они не боятся обращаться к другим людям за помощью и поддержкой, так как: «...это возможность выбрать подходящий способ преодолеть трудности», «Вместе справляться с трудностями гораздо эффективнее, нежели в одиночку». Девушки все больше признают свою роль в возникновении и решении актуальных вопросов, комментируя это так: «Свои трудности нужно решать самой, ведь кто, если не я, знает, как поступить в той или иной ситуации», «Несложно обратиться за советом к близкому человеку, но самостоятельно решить проблему гораздо приятнее», «Теперь не буду откладывать решение важных вопросов на потом, а буду постепенно и размеренно их решать».

Как показали результаты методик, направленные на изучение склонности к нарушению пищевого поведения, появилась положительная тенденция к снижению склонности нарушения пищевого поведения. Полученные данные представлены на рисунке 2.3.3.

Представленные данные на рисунке 2.3.3., свидетельствуют о том, что после проведения психологической коррекционно-развивающей программы улучшились показатели девушек экспериментальной группы в сравнении с показателями контрольной группой. Мы можем заметить, что значительно снизились показатели по шкале «Неудовлетворенность телом» ( $M_e=3,6$  балла); различия статистически значимы ( $U=26,500$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это означает, что девушки из экспериментальной группы стали реже задумываться о то, что их

не устраивает в своем теле, фигуре, и больший акцент делать на том, что им нравится в себе.

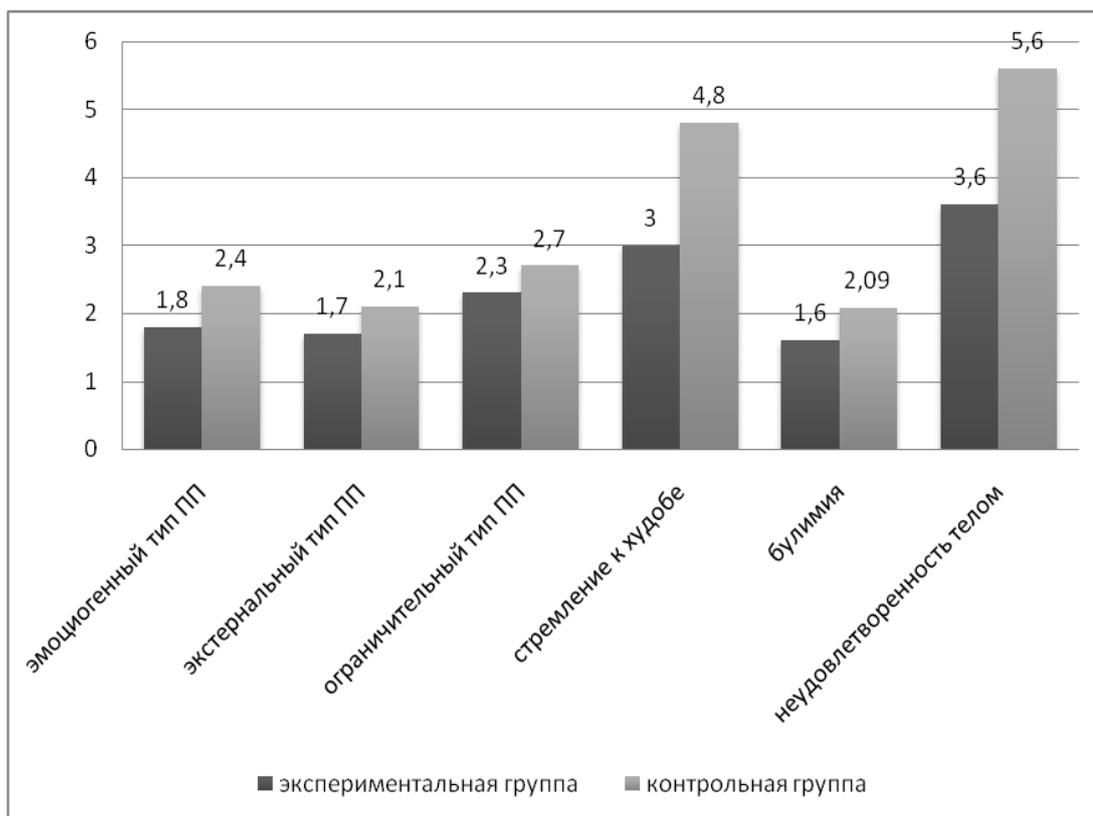


Рис.2.3.3. Выраженность показателей склонности к нарушению пищевого поведения девушек экспериментальной и контрольной групп после психокоррекционной работы (ср.б.)

Снизилась показатели шкалы «Стремление к худобе» ( $Me=3$  балла); различия статистически значимы ( $U=28,000$ ;  $p \leq 0,01$ ). Девушки из экспериментальной группы после проведенных бесед и упражнений на исследование своего тела реже стали задумываться о похудении, изменении фигуры, переживать по поводу мнимого лишнего веса.

Склонность к проявлению эмоциогенного типа пищевого поведения, где стимулом к приему пищи выступает не голод, а переживаемые негативные эмоции, снизилась незначительно ( $Me=1,8$  балла, что соответствует среднему уровню выраженности типа пищевого поведения). Девушки начинают понимать, что сдерживая свои эмоции, они потом «заедают» их, а это приводит к чувству вины и снижению самооценки. Тем самым, осознав, что они едят не потому, что голодны, а потому, что испытывают стресс, негатив-

ные переживания, они могут контролировать свое поведение, в частности, пищевое поведение, выражать свои эмоции в более конструктивной форме.

Резюмируя, можно сказать, что после проведения психологической коррекционной программы имеются существенные улучшения в выборе копинг-стратегий девушками со склонностью к нарушению пищевого поведения, которые статистически подтверждаются. Значительно снизился процент девушек, использующих неадаптивные варианты копинг-поведения, в том числе такие копинг-стратегии, как сверхконтроль поведения, сдерживание, подавление эмоций, снижение значимости своей роли в решении трудностей, боязнь обращаться к другим за помощью и поддержкой. Уменьшилась доля испытуемых, для которых свойственен эмоциогенный тип пищевого поведения, девушки стали реже думать о похудении, переедании, стали принимать себя, свое тело, а не искать изъяны и обращать на них внимание. После проведения психокоррекционных занятий, девушки стали более открытыми, любознательными, дружелюбными, инициативными, смелыми, что может повлиять на выбор более адаптивных вариантов копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Наша психологическая коррекционная программа оказала воздействие не только на копинг-стратегии, но и на склонность к нарушению пищевого поведения, так как девушки обеих групп (экспериментальная и контрольная) не имели существенных различий по выраженности склонности к нарушению пищевого поведения.

Подводя итог, можно отметить, что наша гипотеза: у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения характерно преобладание неадаптивных копинг-стратегий (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности); психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий способствует снижению склонности к нарушению пищевого поведения у девушек, подтвердилась.

## Заключение

На основе проведенного теоретического анализа литературы был сделан вывод о том, что проблема совладающего поведения у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, еще не достаточно разработана в психологии. В связи с этим изучение данного вопроса представляет большую значимость для теории и практики.

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Это особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение или приспособление к ней. Первыми исследовать копинг начали клинические психологи (Р.С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин, Н. Хаан и др.), в том числе и в России (Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). Обобщенно авторы под совладающим поведением понимают адаптивное и зрелое поведение.

Подростковый и юношеский возраст характеризуется особой чувствительностью к оценке другими своей внешности, умений, способностей, а также потребностью разобраться в себе. Возникающие вопросы и трудности в эти периоды не всегда удается решить эффективным способом. Часто юношам не хватает знаний и опыта, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. В связи с чем они могут испытывать сильные эмоциональные реакции, которые еще больше провоцируют усиление стресса. Тем самым этот «замкнутый круг» может привести к критике в свой адрес, самообвинениям, неудовлетворенности собой, своим образом, в частности своим образом тела, а это является одним из основных показателей РПП.

Девушки юношеского и подросткового возраста более склонны к нарушению пищевого поведения, так как в этот период они в большей степени озабочены своей внешностью, фигурой, телом. В попытках соответствовать ложным идеалам у них искажается образ тела, что в дальнейшем может

привести к развитию расстройств в поведении, в частности пищевом поведении. Ряд авторов отмечают, что расстройства пищевого спектра связаны с эмоциональным стрессом, с которым девушки зачастую не умеют справляться, пытаются ограничивать себя в употреблении пищи, или, наоборот, «заедать», чтобы подавить в себе эмоции, снизить эмоциональное напряжение (А.Н. Дорожевец, М.Ю. Дурнева, М.Ю. Келина, М.А. Свердлова, Е.В. Шевкова). Таким образом, расстройства пищевого поведения рассматривается в виде комплекса признаков, которые возникают по причине длительно воздействующих факторов, таких как: эмоциональных, психологических, поведенческих, межличностных, социальных и других.

В процессе нашего исследования изучалась проблема копинг-поведения в стрессовых ситуациях у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения. Результаты эмпирического исследования в нашей работе показали, что для девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, характерно преобладание неадаптивных способов совладания с трудными ситуациями. Особенности копинг-стратегий заключаются в преодолении негативных переживаний за счет подавления или сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, высокого контроля поведения. Эти действия снижают проявления спонтанности и интуитивности в поведении, что может повлиять на невозможность разрешения проблемы, накопления трудностей.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

- 1) в данной выборке испытуемых не наблюдаются проявления клинических симптомов расстройств пищевого поведения, но имеется наличие склонности к нарушению пищевого поведения;
- 2) большинство девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения имеют ограничительный и эмоциогенный типы пищевого поведения и не удовлетворены своим телом;
- 3) для лиц со склонностью к нарушению пищевого поведения характерны определенные поведенческие паттерны и внутренние убеждения,

свойственные для булимии, анорексии и других расстройств пищевого поведения.

4) для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, характерны неадаптивные копинг-стратегии, в частности, повышенный самоконтроль, бегство-избегание, принятие чрезмерной ответственности, либо наоборот, отрицание своей роли в возникновении и решении трудностей, нежелание обращаться за помощью к другим людям.

Все это оказывает разрушающее воздействие на личность девушек, негативно сказывается на их психологическом состоянии, и мешает полноценно жить.

В ходе нашего исследования мы разделили группу девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, на экспериментальную и контрольную группы. Для коррекции неадаптивных копинг-стратегий и проработки психологических аспектов нарушений пищевого поведения нами была разработана психологическая коррекционная программа. Экспериментальная группа прошла курс психокоррекционных занятий, основными целями которых являлись коррекция неадаптивных копинг-механизмов и психологических аспектов нарушений пищевого поведения. После осуществления психокоррекционной программы мы выявили следующую положительную динамику в экспериментальной группе:

1) в ходе проведенных бесед, из самоотчетов и рефлексии, девушки заметили, что стали меньше думать о своих недостатках, о желании похудеть, что-то изменить в себе;

2) у испытуемых повысилась общая удовлетворенность собой, своим телом, внешностью;

3) девушки осознали тот факт, что испытывая негативные эмоции, они старались «заедать» их, что приводило к еще большему усилению стресса, но теперь в их силах контролировать свое поведение и эмоции;

4) снизился процент девушек, использующих неадаптивные варианты копинг-поведения, в том числе такие копинг-стратегии, как сверхконтроль

поведения, сдерживание, подавление эмоций, снижение значимости своей роли в решении трудностей, боязнь обращаться к другим за помощью и поддержкой;

5) девушки стали более открытыми, любознательными, дружелюбными, инициативными, смелыми, что может повлиять на выбор более адаптивных вариантов копинг-поведения в стрессовых ситуациях.

Таким образом, цель нашего исследования – изучить особенности копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и с учетом данных особенностей, разработать и реализовать психокоррекционную программу – была достигнута. Выдвинутая гипотеза подтвердилась: для девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения характерно преобладание неадаптивных копинг-стратегий (самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности); психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий способствует снижению склонности к нарушению пищевого поведения у девушек.

Доказавшая свою эффективность психокоррекционная программа была внедрена в инструментарий психологов студенческой психологической службы Белгородского государственного национального исследовательского университета. Материалы исследования могут быть использованы в практической деятельности психологов, педагогов, руководителей в условиях образовательных учреждений с целью коррекции неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения или профилактики нарушения пищевого поведения.

Исходя из полученного материала, рекомендациями для девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения, имеющих неадаптивные копинг-стратегии, будут следующие:

- прохождение психодиагностического обследования (исследование личностных, характерологических особенностей, уровня саморегуляции, агрессивности, конфликтности, коммуникативных навыков);

- прохождение психологического консультирования (индивидуальное и групповое) для осознания проблем, обращения к собственным внутренним ресурсам, поддержания тех результатов, которые были получены в ходе экспериментального воздействия;

- участие в психотерапевтической и психокоррекционной работах в рамках снятия стресса, напряжения, тревоги, обретения когнитивного контроля и т.п., выработке новых жизненных смыслов, переосмысление старых.

Для того чтобы поддерживать результаты, полученные при участии в психологической коррекционно-развивающей программе, сохранить свое психическое и психологическое здоровье необходимо:

1. Научиться тренировать свои эмоции. Для начала убедите себя в течение какого-то определенного времени реагировать на возможную неприятную, стрессовую ситуацию с улыбкой.

2. Контролировать свои мысли. Как только заметите возникновение в голове какой-то негативной мысли, тут же начинайте думать о чем-то положительном.

3. Быть позитивной, образцовой личностью.

4. Постоянно хвалить себя и радоваться своим успехам.

5. Принимать и признавать несовершенства и ограничения.

6. Избегать ненужных сравнений с другими людьми, конкуренции.

7. Определить для себя, что приносит вам больше всего положительных эмоций, и как можно чаще делать это. И не забывать, что еда – это не единственный источник получения удовольствия.

8. Использовать естественные способы саморегуляции;

- длительный сон,
- общение с природой, животными, людьми,
- массаж,
- движение, спорт, танцы, музыка и т.д.

9. Позволять себе расслабиться, медитировать, заниматься интересными, увлекательными делами.

10. Делиться своими неприятностями и трудностями с членами семьи, не держать это в себе, а также слушать то, о чем говорят вам окружающие.

11. Не перегружать себя работой и делать все в спокойном темпе.

12. Организовать свое рабочее место, что позволит не нервничать по пустякам.

13. Стремиться к саморазвитию, как в профессиональной, так и в личной сфере.

## Список использованных источников

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-19.
3. Базаркина, И.Н. Копинг-поведение в юношеском и зрелом возрастах при разных культурно-исторических традициях / И.Н. Базаркина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 4. – С. 39-44.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 122-133.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
6. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления психологических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
7. Вахмистров, А.В. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении / А.В. Вахмистров, Т.Г. Вознесенская, С.И. Посохов // Журнал неврологии и психиатрии имени С.С. Корсакова. – 2011. – № 12. – С. 19-24.
8. Вахмистров, А.В. Клинико-психологический анализ различных форм эмоциогенного пищевого поведения / А.В. Вахмистров // Альманах клинической медицины. – 2011. – № 4. – С. 127-130.
9. Вознесенская, Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекции / Т.Г. Вознесенская // Фарматека. – 2009. – № 12. – С. 91-94.
10. Гарбер, А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А.Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной

психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17-19.

11. Гилек, Ю.Н. Изучение копинг-стратегий лиц, страдающих пищевой зависимостью / Ю.Н. Гилек // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2006. – № 6. – С. 212-215.

12. Гинзбург, М.М. Ожирение: Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюкова. – М. Медпрактика, 2012. – 218 с.

13. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998 г. – 800 с.

14. Деревянко, Ю.П. Психологические особенности лиц, склонных к нехимическим формам зависимого поведения / Ю.П. Деревянко, О.Л. Ковалева, А.В. Локтева // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №5-12. – С. 324-330.

15. Дорожевец, А.Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией: автореф. дис. канд. псих. наук / А.Н. Дорожевец. – Государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 1986. – 19 с.

16. Дурнева, М.Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // Психологическая наука и образование. – М., 2013. – № 2. – С. 25-34.

17. Дурнева, М.Ю. Особенности использования копинг-стратегий у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 4(7). – С. 40-49.

18. Дурнева, М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2014. – 30 с.

19. Дурнева, М.Ю. Формирование пищевого поведения: путь от младенчества до подростка. Обзор зарубежных исследований / М.Ю. Дурнева // Клиническая и специальная психология. – М., 2015. – № 3. – С. 1-19.

20. Захарова, М.Л. «Шкала дисфункциональных отношений» как метод исследования когнитивных искажений / М.Л. Захарова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: материалы XXIX международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во Сибирск, 2013. – С. 55-65.

21. Захарова, М.Л. Особенности защитно-совладающего поведения у девушек с ограничительным и эмоциогенным типами пищевого поведения / М.Л. Захарова, А.О. Егоренко // Медицинская психология в России. – 2015. – № 5(34).

22. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.

23. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / И.В. Камынина. – Хабаровск: Арно, 2008. – 212 с.

24. Келин, М.Ю. Алекситимия и ее связь с пищевыми установками в неклинической популяции девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Т.А. Мешкова // Клиническая и специальная психология. – 2014. – № 2. – С. 17-25.

25. Келина, М.Ю. Нарушения пищевого поведения и копинг-стратегии / М.Ю. Келина // Психология совладающего поведения: материалы II международной научно-практической конференции. – 2012. – № 1. – С. 85-87.

26. Келина, М.Ю. Неудовлетворенность телом как риск-фактор возникновения нарушений пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Е.В. Маренова // Молодые ученые – нашей новой школе. Материалы X юбилейной научно-практической межвузовской конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ. – 2014. – С. 211-212.

27. Келина, М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения / М.Ю. Келина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2012. – № 640 (7). – С. 158-166.
28. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
29. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
30. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2007. – 60 с.
31. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М. – 2007. – №3. – С. 93-112.
32. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дис. ... докт. психол. наук / Т.Л. Крюкова. – М., 2005. – 473 с.
33. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – №2 (29). – С. 88-95.
34. Куфтяк, Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрастах / Е.В. Куфтяк // Психологические исследования. – 2012. – № 2(22). – С. 14-23.
35. Лазарус, Р. Психологический стресс и копинг-процессы / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1966. – 466 с.
36. Малкина-Пых, И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения / И.Г. Малкина-Пых // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 90-95.
37. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2008. – 1300 с.

38. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич. – М.: МедПресс-информ, 2005. – 432 с.
39. Менделевич, В.Д. Многоосевая психодиагностика склонности к зависимому поведению / В.Д. Менделевич, М.Б. Щевлягина, Е.А. Гагарина // Психическое здоровье. – 2011. – № 8(63). – С. 72-78.
40. Миллер, Н.М. Выявление факторов, влияющих на расстройства пищевого поведения / Н.М. Миллер // Расстройства пищевого поведения: пер. с англ. – Киев: Сфера, 2006. – С. 132-134.
41. Мэрри, Н.М. Выявление факторов, влияющих на расстройства пищевого поведения / Н.М. Мэрри // Расстройства пищевого поведения / под ред. М. Мэйа, К. Халми, Х.Х. Лопез-Ибора, Н.К. Сарториуса, 2013. – 217 с.
42. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал – 1997. – № 5. – С. 20-30.
43. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическое пространство личности: Монография / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Прометей, 2005. – С. 242-243.
44. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
45. Николаева, Н.О. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки / Н.О. Николаева, Т.А. Мешкова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2011. – № 1. – С. 31-47.
46. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
47. Пономарева, Л.Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения / Л.Г. Пономарева // Молодой ученый. – 2010. – № 10. – С. 274-276.

48. Приленский, Б.Ю. Актуальные вопросы психотерапии зависимого пищевого поведения / Б.Ю. Приленский, А.В. Приленская, И.И. Федорова // Медицинская психология в России. – 2009. – № 1. – С. 48-61.

49. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / под ред. Л.А. Карпенко, под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с.

50. Психологический словарь / под ред. В.И. Зинченко. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.

51. Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 236-252.

52. Савчикова, Ю.Л. Психологические особенности женщин с проблемами веса: дис. ... канд. психол. наук / Ю.Л. Савчикова. – СПб., 2009. – 208 с.

53. Сирота, Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. психиат. и мед. психол. – 1994, – № 1. – С. 63-75.

54. Скугаревский, О.А. Классификационные критерии нарушений пищевого поведения и сопряженные поведенческие проявления / О.А. Скугаревский // Психотерапия и клиническая психология. – 2003. – № 2(7). – С. 25-29.

55. Скугаревский, О.А. Методы диагностики нарушений пищевого поведения: инструкция по применению / О.А. Скугаревский. – Минск: Изд-во БГМУ. – 2005. – 34 с.

56. Скугаревский, О.А. Феномен «пересечения контекстов» в неодолимом стремлении к совершенству... при нарушениях пищевого поведения / О.А. Скугаревский // Актуальные вопросы психического здоровья: сборник научных работ. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию кафедры медицинской психологии и психотерапии 21 января 2005, Гродно. – 2005. – С. 162-164.

57. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко». – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

58. Сурвила, Р.А. Совладающее поведение: теоретические аспекты проблемы / Р.А. Сурвила. – Лесосибирск: Лесосибирский педагогический институт, 2013. – 93 с.

59. Терейковская, Т.В. Теоретические подходы к изучению понятия «копинг-поведение» / Т.В. Терейковская // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. III междунар. науч.-практ. конф. – №3. – Новосибирск: СибАК, 2010.

60. Хачатурова, М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований / М.Р. Хачатурова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – №3 (10). – С. 160-169.

61. Церковский, А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – №3 (5). – С. 1-15.

62. Шебанова, В.И. Влияние семьи на формирование расстройств пищевого поведения детей и подростков / В.И. Шебанова, С.Г. Шебанова // V Международный конгресс «Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья». – 2013. – С. 327-328.

63. Шевкова, Е.В. Предикторы ограничительного пищевого поведения у женщин / Е.В. Шевкова, М.В. Бурдин, Н.О. Гаинцева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014. – № 4(6). – С. 18-24.

64. Шипова, Л.В. Система психологической помощи подросткам с девиантными формами поведения в социально-реабилитационном центре // Научное мнение. – 2014. – № 3. – С. 215-218.

65. Щурова, И.А. Клинико-психологические характеристики и особенности пищевого поведения у подростков с дисфункцией вегетативной нервной системы: дипломная работа / И.А. Щурова. – СПб.: СПбГУ, 2011.

66. Михайлова, К.В. Психологическая коррекция неадаптивной самооценки у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения: Выпускная квалификационная работа: Электронный ресурс / К.В. Михайлова, науч. рук. О.Л. Ковалева. – Белгород, 2017. – 103 с.

67. Николаева, Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) [Электронный ресурс] / Н.О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2012. – № 1. – Режим доступа. – URL: <http://psyjournals.ru> (дата обращения: 29.08.2018).

68. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – №3(17). – Режим доступа. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.04.2018).

69. Рябихина, А.В. Коррекция совладающего поведения у подростков с аддиктивным поведением [Электронный ресурс] / А.В. Рябихина // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 10. – Режим доступа. – URL: <http://human.snauka.ru/2016/10/16629> (дата обращения: 07-06.2018).

70. Сагалакова, О.А. Когнитивно-поведенческие паттерны при нарушениях пищевого поведения в контексте социальной тревоги [Электронный ресурс] / О.А. Сагалакова // Клиническая и медицинская психология: исследование, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2013. – №1 (1). – Режим доступа. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 29.08.2018).

71. Скибина, В.Б. Психокоррекция негативного образа тела у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения: Выпускная квалификационная работа: Электронный ресурс / В.Б. Скибина, науч. рук. А.В. Локтева. – Белгород, 2017. – 112 с.

72. Холмогорова, А.Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, П.М. Тарханова // Медицинская психология в Рос-

сии: электронный научный журнал. – 2010. – №3. – Режим доступа. – URL: <http://mespsy.ru> (дата обращения: 29.08.2018).

73. Шабанова, Т.Л. Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста [Электронный ресурс] / Т.Л. Шабанова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 9. – С. 91-95. – Режим доступа. – URL: <http://www.applied-research.ru/ru/article/view?id=11833> (дата обращения 09.12.2018).

## **Приложения**

**Голландский опросник пищевого поведения (Татьяна Ван Стриен, 1986, в адаптации Т.Г. Вознесенской).**

**Инструкция.** Перед вами ряд вопросов, касающихся вашего поведения, связанного с приёмом пищи. Ответьте на них одним из пяти возможных ответов: Никогда (1), Редко (2), Иногда (3), Часто (4) и Очень Часто (5), поставив галочку в соответствующем столбце на бланке теста.

Утверждения	никогда	редко	иногда	часто	очень часто
1. Если ваш вес начинает нарастать, вы едите меньше обычного?	1	2	3	4	5
2. Стараются ли вы есть меньше, чем вам хотелось бы во время обычного приёма пищи?	1	2	3	4	5
3. Часто ли вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о своём весе?	1	2	3	4	5
4. Аккуратно ли вы контролируете количество съеденного?	1	2	3	4	5
5. Выбираете ли вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?	1	2	3	4	5
6. Если вы переели, будете ли вы на следующий день есть меньше?	1	2	3	4	5
7. Стараются ли вы есть меньше, чтобы не поправиться?	1	2	3	4	5
8. Часто ли вы стараетесь не есть между обычными приёмами пищи из-за того, что следите за своим весом?	1	2	3	4	5
9. Часто ли вы стараетесь не есть вечером из-за того, что следите за своим весом?	1	2	3	4	5
10. Имеет ли значение ваш вес, когда вы едите?	1	2	3	4	5
11. Возникает ли у вас желание есть, когда вы раздражены?	1	2	3	4	5
12. Возникает ли у вас желание есть, когда вам нечего делать?	1	2	3	4	5
13. Возникает ли у вас желание есть, когда вы подавлены или обескуражены?	1	2	3	4	5
14. Возникает ли у вас желание есть, когда вам одиноко?	1	2	3	4	5
15. Возникает ли у вас желание есть, когда вас кто-либо подвёл?	1	2	3	4	5
16. Возникает ли у вас желание есть, когда вам что либо препятствует, встаёт на вашем пути, или нарушаются ваши планы, либо что то не удаётся?	1	2	3	4	5
17. Возникает ли у вас желание есть, когда вы	1	2	3	4	5

предчувствуете какую-либо неприятность?					
18. Возникает ли у вас желание есть, когда вы встревожены, озабочены или напряжены?	1	2	3	4	5
19. Возникает ли у вас желание есть, когда «всё не так», «всё валится из рук»?	1	2	3	4	5
20. Возникает ли у вас желание есть, когда вы испуганы?	1	2	3	4	5
21. Возникает ли у вас желание есть, когда вы разочарованы, когда разрушены ваши надежды?	1	2	3	4	5
22. Возникает ли у вас желание есть, когда вы взволнованы, расстроены?	1	2	3	4	5
23. Возникает ли у вас желание есть, когда вы скучаете, утомлены, беспокойны?	1	2	3	4	5
24. Едите ли вы больше чем обычно, когда еда вкусная?	1	2	3	4	5
25. Если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет, едите ли вы больше обычного?	1	2	3	4	5
26. Если вы видите вкусную пищу и чувствуете е запах, едите ли вы больше обычного?	1	2	3	4	5
27. Если у вас есть что-либо вкусное, съедите ли вы это немедленно?	1	2	3	4	5
28. Если бы проходите мимо булочной (кондитерской), хочется ли вам купить что-либо вкусное?	1	2	3	4	5
29. Если вы проходите мимо закусочной или кафе, хочется ли вам купить что либо вкусное?	1	2	3	4	5
30. Если вы видите, как едят другие, появляется ли у вас желание есть?	1	2	3	4	5
31. Можете ли вы остановиться, если едите что либо вкусное?	1	2	3	4	5
32. Едите ли вы больше чем обычно в компании (когда едят другие)?	1	2	3	4	5
33. Когда вы готовите пищу, часто ли вы её пробуете?	1	2	3	4	5

#### **Ключ к тесту. Обработка результатов теста.**

Количественное значение по шкале равно среднему арифметическому значению баллов по этой шкале. Другими словами, необходимо сложить баллы по каждой шкале, и разделить на количество вопросов в шкале. Вопросы 1-10 составляют шкалу эмоциогенного пищевого поведения (10 вопросов), вопросы 11-23 – шкалу экстернального пищевого поведения (13 вопросов), вопросы 24-33 – шкалу ограничительного пищевого поведения (10 вопросов).

Нормальными значениями ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения для людей с нормальным весом составляют 2.4, 1.8 и 2.7 балла соответственно.

#### **Интерпретация.**

*Экстернальное пищевое поведение* – это повышенная реакция не на внутренние, гомеостатические стимулы к приему пищи (уровень глюкозы и свободных жирных кислот в крови, наполненность желудка, его моторика), а на внешние стимулы: накрытый стол, принимающего пищу человека, рекламу пищевых продуктов. Таким образом, человек с экстернальным пищевым поведением принимает пищу всегда, когда он ее видит, когда она ему доступна. Человек с экстернальным пищевым поведением принимает пищу всегда, когда он ее видит, когда она ему доступна. Основой повышенного реагирования на внешние стимулы к приему пищи является не только повышенный аппетит пациента, но и медленно формирующееся, неполноценное чувство насыщения. Возникновение сытости у них запаздывает по времени и ощущается как механическое переполнение желудка.

*Эмоциогенное пищевое поведение* – «заедание» проблем. Встречается эмоциогенное пищевое поведение у 60% больных ожирением. Стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт. Тревожность, раздражительность, плохое настроение, чувство одиночества у людей с эмоциогенным пищевым поведением может стать причиной излишнего приема пищи.

*Ограничительное пищевое поведение* является следствием самолечения от ожирения, которые проявляются в избыточном пищевом самоограничении, бессистемных слишком строгих диетах. Ограничительное пищевое поведение может возникнуть на фоне диетотерапии. Крайняя степень выражения ограничительного поведения – так называемая «диетическая депрессия».

**Шкала оценки пищевого поведения (авторы русскоязычной адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суиха).**

**Инструкция.** Эта шкала измеряет различные предпочтения, ощущения и поведение. Некоторые пункты имеют отношение к еде и продуктам питания. Другие касаются ваших личных ощущений в отношении себя. Не существует правильных или неправильных ответов. Постарайтесь быть полностью искренними в своих ответах. Результаты строго конфиденциальны. Прочтите каждый вопрос и поставьте (х) в колонке (всегда, обычно, часто, иногда, редко, никогда), который наиболее соответствует вашему суждению.

№	Утверждения	никогда	редко	иногда	часто	обычно	всегда
1.	Я ем конфеты и углеводы, не испытывая напряжения.	0	0	0	1	2	3
2.	Я считаю, что мой живот слишком толстый.	0	0	0	1	2	3
3.	Я ем, когда взволнован (растерян).	0	0	0	1	2	3
4.	Я обедаюсь.	0	0	0	1	2	3
5.	Я боюсь испытывать сильные эмоции.	0	0	0	1	2	3
6.	Я считаю, что мои бедра слишком толстые.	0	0	0	1	2	3
7.	Я чувствую себя бесполезным.	0	0	0	1	2	3
8.	Я чувствую себя чрезмерно виноватым после того, как слишком много съел.	0	0	0	1	2	3
9.	Я полагаю, что размер моего желудка в пределах нормы.	0	0	0	1	2	3
10.	В моей семье учитываются только огромные достижения.	0	0	0	1	2	3
11.	Я выражаю мои эмоции открыто.	0	0	0	1	2	3
12.	Я испытываю ужас от возможности растолстеть.	0	0	0	1	2	3
13.	Я доверяю другим людям.	0	0	0	1	2	3
14.	Я удовлетворен моей внешностью.	0	0	0	1	2	3
15.	В целом, я чувствую, что контролирую мою жизнь.	0	0	0	1	2	3
16.	При столкновении с собственными эмоциями, я испытываю замешательство.	0	0	0	1	2	3
17.	Я легко общаюсь с другими.	0	0	0	1	2	3
18.	Я преувеличиваю важность веса.	0	0	0	1	2	3
19.	Я могу четко определять эмоции, которые чувствую.	0	0	0	1	2	3
20.	Я не чувствую себя на высоте.	0	0	0	1	2	3
21.	У меня были такие приемы пищи, при которых я чувствовал, что не могу остановиться.	0	0	0	1	2	3

22.	Когда я был маленьким, то делал все, чтобы не разочаровать своих родителей и учителей.	0	0	0	1	2	3
23.	У меня близкие отношения с людьми.	0	0	0	1	2	3
24.	Мне нравится форма моих ягодиц.	0	0	0	1	2	3
25.	Я все время думаю о похудении.	0	0	0	1	2	3
26.	Я не знаю, что со мной происходит.	0	0	0	1	2	3
27.	Я беспокоюсь, выражая мои эмоции другим.	0	0	0	1	2	3
28.	Когда я что-либо делаю, то хочу быть лучше других.	0	0	0	1	2	3
29.	Я уверен в себе.	0	0	0	1	2	3
30.	Я думаю о переедании.	0	0	0	1	2	3
31.	Я не могу точно понять, голоден я или нет.	0	0	0	1	2	3
32.	Я низко себя оцениваю.	0	0	0	1	2	3
33.	Я чувствую, что я могу достигать мои цели.	0	0	0	1	2	3
34.	Мои родители всегда ожидают, что я буду лучшим.	0	0	0	1	2	3
35.	Я беспокоюсь, что мои чувства выйдут из-под моего контроля.	0	0	0	1	2	3
36.	Я нахожу, что мои бока слишком толстые.	0	0	0	1	2	3
37.	Я ем нормально в присутствии других людей и набиваю живот, когда они уходят.	0	0	0	1	2	3
38.	Я чувствую вздутие живота после небольшого перекуса.	0	0	0	1	2	3
39.	Когда я сильно взволнован, то не знаю: то ли мне грустно, то ли мне страшно, то ли я злюсь.	0	0	0	1	2	3
40.	Я думаю, что я должен что-то либо делать идеально, либо вообще не делать.	0	0	0	1	2	3
41.	Я думаю вызывать рвоту, чтобы снижать вес.	0	0	0	1	2	3
42.	Мне нужно держать людей на определенной дистанции (мне неприятно, если кто-то пытается ко мне приблизиться).	0	0	0	1	2	3
43.	Я считаю, что мои бедра нормального размера.	0	0	0	1	2	3
44.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	0	0	0	1	2	3
45.	Я могу говорить о своих мыслях и чувствах.	0	0	0	1	2	3
46.	Я нахожу, что мои ягодицы слишком толстые.	0	0	0	1	2	3
47.	У меня есть чувства, которые я не могу точно определить.	0	0	0	1	2	3
48.	Я ем или пью тайком.	0	0	0	1	2	3
49.	Я считаю, что мои бока нормального размера.	0	0	0	1	2	3
50.	У меня чрезвычайно высокие (амбициозные) цели.	0	0	0	1	2	3

<b>51.</b>	Когда я взволнован, то боюсь, что начну есть.	0	0	0	1	2	3
------------	---	---	---	---	---	---	---

**Ключ к тесту. Обработка результатов теста.**

1. Стремление к худобе:
  - В прямых значениях: 8, 12, 18, 25.
  - В обратных значениях: 1.
2. Булимия:
  - В прямых значениях: 3, 4, 21, 30, 37, 41, 48, 51.
3. Неудовлетворенность телом:
  - В прямых значениях: 2, 6, 36, 46, 49.
  - В обратных значениях: 9, 14, 24, 43.
4. Неэффективность:
  - В прямых значениях: 7, 20, 32, 44.
  - В обратных значениях: 15, 29, 33.
5. Перфекционизм:
  - В прямых значениях: 10, 22, 28, 34, 40, 50.
6. Недоверие в межличностных отношениях:
  - В прямых значениях: 27, 42, 45.
  - В обратных значениях: 11, 13, 17, 23,
7. Интероцептивная некомпетентность:
  - В прямых значениях: 5, 16, 26, 31, 35, 38, 39, 47
  - В обратных значениях: 19.

**Интерпретация.**

При подсчете суммарного показателя за ответы «всегда», «обычно» и «часто» начисляются соответственно 3, 2 и 1 балл; за ответы «иногда», «редко» и «никогда» баллы не начисляются. Ряд утверждений имеют обратное направление оценки.

Пункты группируются в 7 шкал, выделенных при статистическом анализе:

1. стремление к худобе: чрезмерное беспокойство о весе и систематические попытки похудеть.
2. булимия: побуждение к наличию эпизодов переедания и очищения.
3. неудовлетворенность телом: определенные части тела (бедро, грудь и ягодицы) воспринимаются как чрезмерно толстые.
4. неэффективность: ощущение общей неадекватности (имеется в виду чувство одиночества, отсутствие ощущения безопасности) и неспособности контролировать собственную жизнь.
5. перфекционизм: неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки.
6. недоверие в межличностных отношениях: чувство отстраненности от контактов с окружающими.
7. интероцептивная некомпетентность: дефицит уверенности в отношении распознавания чувства голода и насыщения.

**ЕАТ-26 тест отношения к приему пищи (Дэвид М. Гарнер, 1979, в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи).**

**Инструкция:** «Пожалуйста, прочитайте утверждения, приведённые ниже, и отметьте в каждой строчке ответ, наиболее соответствующий Вашему мнению».

	<b>Утверждения</b>	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Как правило</b>	<b>Постоянно</b>
<b>1.</b>	Меня пугает мысль о том, что я располнею	0	1	2	3	4	5
<b>2.</b>	Я воздерживаюсь от еды, будучи голодным(ой)	0	1	2	3	4	5
<b>3.</b>	Я нахожу, что я поглощён(на) мыслями о еде	0	1	2	3	4	5
<b>4.</b>	У меня бывают приступы неконтролируемого поглощения пищи, во время которых я не могу себя остановить	0	1	2	3	4	5
<b>5.</b>	Я делю свою еду на мелкие кусочки	0	1	2	3	4	5
<b>6.</b>	Я знаю, сколько калорий в пище, которую я ем	0	1	2	3	4	5
<b>7.</b>	Я в особенности воздерживаюсь от еды, содержащей много углеводов (хлеб, рис, картофель)	0	1	2	3	4	5
<b>8.</b>	Я чувствую, что окружающие предпочли бы, чтобы я больше ел(а)	0	1	2	3	4	5
<b>9.</b>	Меня рвёт после еды	0	1	2	3	4	5
<b>10.</b>	Я испытываю обострённое чувство вины после еды	0	1	2	3	4	5
<b>11.</b>	Я озабочен(а) желанием похудеть	0	1	2	3	4	5
<b>12.</b>	Когда я занимаюсь спортом, то думаю, что я сжигаю калории	0	1	2	3	4	5
<b>13.</b>	Окружающие считают меня слишком худым(ой)	0	1	2	3	4	5
<b>14.</b>	Я озабочен(а) мыслями	0	1	2	3	4	5

	об имеющимся в моём теле жире						
15.	На то, чтобы съесть еду, у меня уходит больше времени, чем у других людей	0	1	2	3	4	5
16.	Я воздерживаюсь от еды, содержащей сахар	0	1	2	3	4	5
17.	Я ем диетические продукты	0	1	2	3	4	5
18.	Я чувствую, что вопросы, связанные с едой, контролируют мою жизнь	0	1	2	3	4	5
19.	У меня есть самоконтроль в вопросах, связанных с едой	0	1	2	3	4	5
20.	Я чувствую, что окружающие оказывают на меня давление, чтобы я ел(а)	0	1	2	3	4	5
21.	Я трачу слишком много времени на вопросы, связанные с едой	0	1	2	3	4	5
22.	Я чувствую дискомфорт после того, как поем сладости	0	1	2	3	4	5
23.	Я соблюдаю диету	0	1	2	3	4	5
24.	Мне нравится ощущение пустого желудка	0	1	2	3	4	5
25.	После еды у меня бывает импульсивное желание её вырвать	0	1	2	3	4	5
26.	Я получаю удовольствие, когда пробую новые и вкусные блюда	0	1	2	3	4	5

**Ключ к тесту. Обработка результатов теста.**

Все вопросы теста, за исключением 26-го, оцениваются в прямых значениях, 26-й вопрос интерпретируется в обратных значениях.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Всегда	3 балла	0 баллов
Как правило	2 балла	0 баллов
Довольно часто	1 балл	0 баллов
Иногда	0 баллов	1 балл
Редко	0 баллов	2 балла

Никогда	0 баллов	3 балла
---------	----------	---------

**Интерпретация.**

Если в результате суммарный балл теста на анорексию и булимию превышает значение в 20 баллов, есть очень высокая вероятность отклонений, расстройств вашего отношения к приему пищи. То есть можно говорить, что у вас имеются какие-либо нарушения пищевого поведения, предположительно, анорексия и булимия. Тем не менее, помните, что тест ЕАТ-26 самостоятельным диагностическим инструментом не является, а используется для предварительной оценки отношения к приему пищи. Только лишь по показателям этого теста ставить диагноз неправильно.

Ряд пунктов этого скрининга является специфическим для определенных расстройств пищевого поведения, не связанных с анорексией и булимией – к примеру, ограничительного, компульсивного расстройства пищевого поведения и т.д. То есть, тест дает возможность выявить «группу риска», нуждающихся в консультации врача в сфере психического здоровья человека, но не охватывает все существующие расстройства пищевого поведения на сегодняшний день.

**Методика для психологической диагностики копинг-механизмов  
(Е. Хайм, автор русскоязычной адаптации Л.И. Вассерман).**

**Инструкция.** Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности. Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

**А**

- «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк»
- «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

**Б**

- «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- «Я подавляю эмоции в себе»
- «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- «Я впадаю в состояние безнадежности»
- «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

**В**

- «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
- «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)»
- «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»
- «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
- «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

## **Ключ к тесту. Обработка результатов теста. Интерпретация.**

### **Адаптивные варианты копинг-поведения**

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

- «проблемный анализ»,
- «установка собственной ценности»,
- «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

- «протест»,
- «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

- «сотрудничество»,
- «обращение»,
- «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

### **Неадаптивные варианты копинг-поведения**

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

- «смирение»,
- «растерянность»,
- «диссимуляция»,
- «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

- «подавление эмоций»,
- «покорность»,
- «самообвинение»,
- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

- «активное избегание»,
- «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

### **Относительно адаптивные варианты копинг-поведения**

Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

- «относительность»,
- «придача смысла»,
- «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

- «эмоциональная разрядка»,

- «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

- «компенсация»,
- «отвлечение»,
- «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

**Опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями (адаптация методики WCQ, авторы: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк).**

**Инструкция.** Вам будут предложены 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я ...</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
1.	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11.	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	... спал больше обычного	0	1	2	3
13.	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19.	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20.	... составлял план действия	0	1	2	3
21.	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25.	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3

30.	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31.	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32.	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33.	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34.	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35.	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36.	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37.	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38.	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39.	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40.	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41.	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42.	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43.	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44.	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45.	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46.	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47.	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48.	... молился	0	1	2	3
49.	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50.	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

**Ключ к тесту. Обработка результатов теста.**

Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

При обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы:

- вариант «никогда» - 0 баллов;

- вариант «редко» - 1 балл;

- вариант «иногда» - 2 балла;

- вариант «часто» - 3 балла.

После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале.

**Интерпретация.****Конфронтация.**

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию. Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

**Дистанцирование.**

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию. Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

**Самоконтроль.**

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям. Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

**Поиск социальной поддержки.**

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

**Принятие ответственности.**

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей. Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

**Бегство-избегание.**

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

**Планирование решения проблемы.**

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

**Положительная переоценка.**

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

## Результаты психодиагностической работы

№	Голландский опросник пищевого поведения			Шкала оценки пищевого поведения			ЕАТ-26 тест отношения к приему пищи	Опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями							
	эмоциональный тип	экстернальный тип	ограничительный тип	стремление к худобе	булимия	неудовлетворенность телом		конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск социальной поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование решения проблемы	положительная переоценка
<b>1 группа</b>															
1	3,7	2	2,3	10	8	4	19	8	6	9	11	8	11	7	10
2	2,5	1,9	2,5	3	4	0	4	8	8	16	9	8	12	7	17
3	2,4	1	2,4	5	5	2	3	7	7	9	10	9	12	8	12
4	2,5	3,7	3,2	1	2	2	6	9	11	18	16	8	15	13	12
5	3,2	2,4	3,7	0	0	3	6	8	12	12	10	11	8	8	18
6	3,2	2,6	2,3	15	3	5	3	10	4	11	11	4	14	14	13
7	2,7	1,7	3,4	4	5	19	3	9	12	14	16	9	16	18	17
8	1,6	2,7	3,2	2	2	12	4	1	8	13	9	7	10	13	13
9	1,5	1	3,2	2	6	2	0	12	11	17	10	8	12	10	18
10	4,6	3,6	2,5	10	2	4	48	7	5	12	15	9	14	16	11
11	3,2	1,7	2,6	2	3	6	15	8	11	20	10	11	18	9	18
12	2,4	1,3	2,6	5	0	5	0	12	7	18	17	2	9	13	9
13	1,1	1	1,6	3	5	8	3	11	10	16	13	8	12	4	13
14	1,8	2	2,8	2	2	9	5	6	7	17	12	7	12	12	16
15	2,6	2	2,4	7	0	9	6	8	7	14	11	9	8	5	13
16	3,5	1,6	3	4	4	7	11	9	9	16	15	6	13	12	18
17	2,9	2	2,7	4	2	11	4	9	8	16	10	7	18	14	13
18	3	1,3	3,2	3	3	13	10	10	11	18	12	10	12	12	18
19	4,8	1,3	4,2	2	2	5	49	10	8	12	12	6	19	4	15
20	1,1	1,7	2,1	8	2	6	7	9	9	9	11	7	19	6	11
21	2,9	2,1	3,4	7	3	9	6	13	0	13	14	8	12	13	20
22	2	2,1	2,7	3	5	2	1	6	10	13	4	10	11	9	22
23	2,6	2,2	3,6	3	3	4	5	9	12	19	16	8	11	18	12
24	1,5	1	1,7	2	7	7	2	10	8	13	12	6	11	14	10
25	2	1	2,4	10	7	7	2	10	4	20	11	12	12	14	10
26	2,2	3,9	2,4	7	7	6	9	8	12	21	10	6	12	9	14
27	1,4	2,8	3,5	9	6	4	4	9	10	14	12	11	10	12	13
28	1,8	2,2	2,3	5	5	3	3	9	13	17	12	9	10	13	4
29	4	1,1	2,6	3	4	0	52	7	9	16	9	7	18	10	12

30	3	1,6	2,2	6	2	5	6	6	9	13	12	8	14	12	13
31	1,2	2,4	2,8	5	2	8	15	11	10	10	12	8	10	12	19
32	2,2	2,1	2,4	10	3	7	12	8	10	15	10	11	16	10	11
33	2,8	3,6	3,3	7	2	6	10	9	4	11	16	6	11	11	0
34	2,5	1,2	2,4	6	2	6	4	11	11	12	8	8	11	10	5
35	2,8	1,9	2,5	3	7	5	44	0	0	16	0	9	12	4	15
36	2,3	1	2,1	4	5	3	3	10	12	11	8	11	9	14	12
37	2,1	1,1	2,2	4	6	7	6	10	10	15	11	7	18	5	12
38	2,7	2,2	2	4	6	8	8	8	6	13	9	8	16	17	19
39	2,5	1,1	2,6	5	8	2	1	9	8	13	11	11	8	13	9
40	1,1	1	2,7	6	3	11	3	11	10	13	13	7	4	14	13
41	3	2,5	2,6	9	2	9	5	11	11	13	7	8	19	8	16
42	1,8	1,3	3,6	2	2	3	0	9	6	8	8	11	5	10	10
43	2,7	3,1	2,6	0	5	3	9	14	8	11	12	8	13	13	14
44	1,9	3	2,9	5	7	0	8	4	7	12	8	8	13	8	16
45	2,8	1,6	3,7	7	8	4	3	7	9	9	9	9	11	10	14
46	1,4	1,5	2,8	9	2	6	6	11	11	10	7	9	11	11	15
47	3,1	3,3	3,5	10	2	5	51	9	13	10	12	9	10	13	18
48	2,2	1	2,2	11	3	7	0	13	10	16	6	9	4	13	8
49	2,7	1,8	2,5	5	5	2	5	11	0	12	13	6	10	13	12
50	3,5	2,3	3,4	7	1	8	3	9	9	16	13	11	12	15	11
<b>2 група</b>															
1	2,5	1,6	1,8	3	3	7	2	0	7	9	9	8	4	7	12
2	1,7	2,7	1,4	0	0	5	7	8	7	13	0	8	11	7	16
3	2,8	1,8	3,6	1	0	4	2	7	9	10	0	9	9	4	4
4	2,4	1,8	1,1	6	1	2	50	4	8	11	8	8	7	13	7
5	3,4	2,3	3,6	2	3	7	7	8	6	9	5	11	8	8	6
6	1,1	3,7	2,3	4	2	2	8	9	7	9	10	4	7	9	10
7	2,2	1,9	2,6	2	0	1	16	9	8	9	7	9	2	7	7
8	2,9	3,6	2,2	2	1	3	2	10	4	7	6	7	8	8	6
9	2,1	1,5	2,7	2	0	5	6	2	12	6	4	8	7	7	9
10	2,4	1,9	3	2	5	8	49	7	8	8	8	7	9	9	7
11	4,4	1,6	3	9	3	3	10	8	6	4	8	11	6	13	8
12	3,5	1,2	3	0	0	2	4	4	8	8	8	2	7	12	2
13	2,8	1,4	3,3	0	0	6	0	7	9	9	9	8	6	8	7
14	1,6	1	3	0	1	6	0	9	0	9	7	7	7	2	8
15	2	1	1,7	5	4	4	2	6	9	7	11	9	11	7	7
16	1,5	2,5	2,5	2	0	5	17	8	7	4	6	6	4	9	9
17	3	1,6	4,2	2	0	6	6	9	4	7	8	7	7	6	4
18	1,5	2,7	2,2	0	0	2	15	9	2	11	6	9	8	7	9
19	1,5	1	3,2	7	0	3	12	10	9	10	9	9	8	10	8
20	1,5	1	2,2	0	1	6	10	7	5	7	8	9	7	6	8
21	1,5	1	1,2	2	0	6	4	8	3	6	9	9	8	7	10
22	1,2	1	1,6	2	0	6	51	6	8	4	9	8	6	2	9
23	1,2	2	1,6	3	2	3	3	6	7	11	7	7	9	8	7
24	1,7	2	2,8	0	0	3	6	5	7	16	6	8	8	10	7
25	1,1	1,7	1,8	0	0	3	8	2	8	0	9	11	8	6	8
26	1,7	2,8	3	3	8	4	1	3	8	5	8	4	7	7	8

27	1,1	2,2	2	0	1	7	3	4	12	8	4	7	7	8	16
28	1,4	2,2	3,7	0	0	28	5	8	10	8	8	9	8	9	9
29	1,8	2,4	2,3	9	0	2	0	10	14	7	9	8	2	6	8
30	1,4	2	2,6	3	0	2	9	11	8	9	11	11	7	11	15
31	1,4	1	2,6	0	0	2	8	7	6	8	9	8	7	9	7
32	1,1	1	2,4	3	0	2	3	9	12	11	0	10	6	11	7
33	1,8	1,7	2,4	3	11	2	6	1	5	4	15	9	9	7	6
34	1,6	2,4	2,6	0	2	0	51	5	11	9	12	9	8	8	10
35	2,8	2,7	2,3	0	0	2	0	2	7	7	11	5	9	11	11
36	1,6	1,3	2,1	0	0	2	5	7	7	8	4	8	9	8	13
37	2,4	3,7	1,6	0	0	2	3	3	9	7	4	7	7	8	18
38	4	2,5	1,5	4	0	8	1	6	8	11	11	6	11	9	12
39	3,2	2,5	2,5	4	0	6	2	10	9	2	10	0	9	9	6
40	1,6	1	2,5	0	0	3	7	9	8	8	12	0	7	9	4
41	1,6	2,7	2,4	3	0	1	2	8	8	7	9	9	8	9	8
42	1,8	1,3	2,2	1	0	4	50	6	4	9	2	5	12	6	8
43	2,6	2,7	2,3	8	4	7	7	7	9	6	2	7	8	11	8
44	2,3	1,5	1,5	7	0	3	8	6	9	7	0	9	8	6	7
45	3	2,8	1,7	3	0	4	16	6	4	10	8	6	9	8	9
46	1,7	2,2	1,7	3	0	6	2	5	0	6	0	7	4	5	5
47	1,5	2,4	1,5	7	0	3	6	7	6	7	8	10	4	0	11
48	1,1	1	1,1	3	0	6	49	3	8	6	9	6	8	0	15
49	1,8	1	1	3	2	7	10	2	10	11	11	7	5	9	12
50	1,5	1,3	1	7	1	9	4	6	6	9	6	10	19	7	12
51	2,4	1,7	2,3	0	1	6	0	8	8	7	7	8	0	4	9
52	2,6	2,7	2,1	1	3	2	0	9	7	8	12	6	10	9	10
53	1	1,5	2,3	2	0	9	2	9	9	8	13	12	12	9	16
54	1,7	1,3	1,3	1	3	5	56	6	11	6	5	6	8	7	14
55	1,9	1,7	1	2	0	5	3	5	9	8	0	11	8	6	0

Таблица 2

Индикаторы индивидуальных действий и взаимодействия со средой и другими девушками в группе путем прямого наблюдения их поведенческих и эмоциональных проявлений

№ п/п	Элементы наблюдаемого поведения	Сила проявления реакции по группам (шкальные оценки)	Примечания
1.	Нерешительность в действиях (не знает, как поступить правильно, сомневается в своих действиях, в речи можно заметить слова «не знаю», «может быть», «так или так»)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
2.	Дистанцирование (уклоняется от решения, ни с кем не поддерживает общения, ни к кому не обращается за советом, уходит от вопроса, либо сам пытается найти ответ)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
3.	Замкнутость (не отвечает на поставленные вопросы, не принимает активного участия в совместной деятельности, не проявляет инициативности)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
4.	Агрессивность (в вербальных выражениях, в действиях, в мимике)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
5.	Конфликтность (до последнего отстаивает свою позицию, ни с кем не договаривается, пытается сам решить вопрос, ни с кем не согласуя)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
6.	Обращение к другим (просит совета, помощи у других людей, сомневается в своих действиях)	1, 2, 3, 4, 5, 6	
7.	Переоценка своих возможностей (предлагает что-либо сделать, но не делает, так как нет возможности выполнить это)	1, 2, 3, 4, 5, 6	

Сила проявления реакции по группам (шкальные оценки):

1 – вся группа девушек; 2 – большинство группы (в %); 3 – половина девушек; 4 – меньшинство группы (в %); 5 – несколько человек; 6 – одна или две девушки.

#### Содержание диагностической беседы с девушками

1. Поведение повседневное – степень активности, инициативности, заинтересованности, любознательности, творчества, идейности, общительности, открытости, отзывчивости.

2. Поведение в сложной ситуации – замкнутость, ориентация на решение проблемы, обращение к другим людям за помощью, решительность, неопределенность, конфликтность, вспыльчивость, эмоциональность.

3. Взаимодействие с другими – конфликты и ссоры, открытость, общительность, обращение, отзывчивость, инициативность.

5. Отношение к себе – удовлетворенность телом, внешностью; способности, умения, навыки, знания, особенности характера.

6. Увлечения в настоящем и прошлом – влияние на выбор, достигнутые результаты, заброшенные увлечения и т.д.

7. Планы на будущее – в отношении учебы, профессии, способность учитывать предстоящие трудности и адекватно оценивать свои возможности.

Программа занятий, направленная на коррекцию неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения

**Цель** программы: коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

- работать с эмоциональной сферой девушек, помочь снять эмоциональное напряжение;
- помочь овладеть приемами саморегуляции и техниками релаксации;
- работать с внутренними ресурсами участниц;
- повысить психологическую компетентность девушек и сформировать знания о причинах стресса и о способах его преодоления;
- обучить новым адаптивным способам поведения в стрессовых ситуациях, провоцирующих переедать, замещать эмоциональное состояние едой или, наоборот, голодать;
- сформировать активную мотивацию для конструктивного решения возникающих трудностей;
- исследовать отношение участниц к своему телу, внешности; способствовать принятию участницами собственной внешности;
- сформировать позитивное отношение к собственному телу участниц;
- осознать процессы и изменения участниц; подвести итоги.

#### **Критерии отбора в группу**

На основе результатов диагностики в группу включены девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, с преобладанием неадаптивных копинг-стратегий.

Коррекционная программа предназначена для работы с девушками подросткового и юношеского возраста, имеющими склонность к нарушению пищевого поведения, но не страдающими клиническими симптомами расстройств пищевого поведения. Экспериментальная и контрольная группа были сформированы путем проведения процедуры случайного отбора: испытуемый, выбранный из списка всех подходящих респондентов, включается в группу с помощью таблицы случайных чисел. Экспериментальная группа непосредственно подвергается экспериментальному воздействию, в то время как с контрольной группой специальной работы не проводится. Число участников в каждой группе – 11.

В психологии разработаны и применяются разнообразные формы и методы психокоррекции неадаптивных копинг-стратегий в подростковом и юношеском периодах. Наша психокоррекционная программа реализуется средствами социально-психологического тренинга, беседы, когнитивно-поведенческой психотерапии и арт-терапии. Выбор данных методов обусловлен спецификой исследуемого возраста и задачами самой программы.

Реализация программы предполагает: активное включение участников в совместную деятельность, коллективное обсуждение достижений, трудностей и неудач участников, совместный поиск эффективных способов разрешения актуальных проблем, гармонизацию эмоционального состояния, снятие напряжения, выполнение индивидуальной работы, рефлекссию.

#### **Критерии эффективности программы**

- приобретение умений и навыков конструктивного решения актуальных вопросов;
- развитие эффективных стратегий совладающего поведения
- приобретение навыков рефлексии;
- приобретение навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях.

#### **Организация занятий**

Проведено 16 занятий средней продолжительностью 2 академических часа, распределенные по два занятия в неделю (4 месяца). Программа является групповой, рассчитана на группу из 10-12 человек.

Примерный план занятия:

1. Ритуал приветствия, разминка – 10 минут.

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, прояснение эмоционального состояния участниц.

2. Основной этап (30 минут), работа над осуществлением задач коррекционной программы.

Цель: коррекция неадаптивных копинг-стратегий и психологических аспектов нарушений пищевого поведения.

3. Рефлексия, ритуал прощания – 5 минут.

Цель: подведение итогов, оценка своих действий и их результатов, осознание эмоционального состояния в конце занятия.

## Содержание программы

### Занятие № 1.

**Цель:** знакомство участниц друг с другом; установление доверительных отношений в группе; создание положительной мотивации и заинтересованности в занятиях.

**Задачи:**

- познакомиться с участниками, настроиться на занятие;

- снизить эмоциональное напряжение;

- раскрепостить участниц группы;

- обсудить и принять правила групповой работы.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, бумага формата

A4.

**Ход занятия:**

**1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: знакомство, создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

**2. Основная часть.**

*Упражнение «Знакомство».*

Цель: знакомство участниц между собой; установка контакта и благоприятной атмосферы в группе.

Инструкция: «Встаньте в круг. Каждый по очереди называет своё имя и одновременно делает какое-либо движение (обыграть имя), выходя в центр круга. Затем все участники повторяют это имя и движение. Следующий по кругу участник называет своё имя и показывает движение, группа снова повторяет и т.д.».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Принятие правил групповой работы».*

Цель: обсуждение и принятие правила группы.

Инструкция: «После того как мы познакомились, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Сейчас я прочитаю вам правила, вы можете их дополнить или изменить».

Правила групповой работы:

1. Мы обращаемся друг к другу по имени.

2. Не оцениваем друг друга.
3. Уважаем друг друга.
4. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово.
5. Будьте честны друг с другом и самим собой.
6. Все, что делается в группе, остается в группе.
7. Общение по принципу «здесь и сейчас».
8. Каждый незаданный вопрос незавершенный гештальт.
9. Нет опозданиям.

Время проведения: 5 минут.

*Упражнение «Часы».*

Цель: создание доброжелательной атмосферы, установление доверительного контакта между участниками, раскрепощение и раскрытие своих личностных качеств.

Оборудование: простые карандаши, бумага формата А4.

Инструкция:

1. Сейчас я прошу вас нарисовать в своих рабочих блокнотах круг и разметить его как циферблат у часов.

2. Теперь вам нужно будет встать со своих стульев и назначить на каждый час встречу с другими членами нашей группы.

3. После того как вы назначили двенадцать встреч, я расскажу вам, что мы будем делать дальше. Я буду в случайном порядке называть какое-то время, и вы будете быстро находить того человека, с кем у вас назначена встреча на это время. Затем я буду называть определенную тему для разговора, и вам нужно будет поделиться друг с другом информацией по заданной теме. Времени у вас на каждый разговор будет не больше 1-2 минут. Если кто-то не успел назначить встречу на объявляемое время, то посмотрите вокруг – может, вы увидите рядом еще одного «свободного» участника группы. Или вы можете присоединиться третьим к любой паре. Итак, начали.

Примерный список возможных тем для обсуждения:

- 1) литературный герой, с которого я стараюсь брать пример (которому подражаю);
- 2) ваш любимый исполнитель, группа;
- 3) на какое животное вы считаете себя похожим и почему;
- 4) ваше самое раннее, приятное воспоминание детства;
- 5) кем вы хотели стать, когда были маленькие;
- 6) самый лучший день в вашей жизни;
- 7) от чего в жизни вы получаете больше всего удовольствия;
- 8) любимая еда;
- 9) что вы сделаете, если вам «с неба упадут» 1 000 000 долларов;
- 10) чем бы вам хотелось заниматься через 5 лет;
- 11) назовите одно свое качество, которое больше всего нравится другим людям, и одно качество, которое меньше всего нравится другим людям;
- 12) что вы ожидаете от этого тренинга;
- 13) свободная тема (говорите, о чем хотите)

Вопросу к обсуждению:

- подумайте и скажите, что вам запомнилось из всех встреч?

- что врезалось вам в память?

- может, кто-то чем-то удивил вас?

Время проведения: 30-35 минут.

*Упражнение «Пальцы».*

Цель: снятие эмоционального возбуждения; обучение приемам регуляции эмоционального состояния.

Инструкция: «Положите руки на колени и переплетите пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде «Начали!» медленно вращайте большие пальцы один во-

круг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратите упражнение».

Время проведения: 10-15 минут.

### **3. Рефлексия.**

*Вопросы:*

- что вам понравилось на данном занятии?
- с каким настроением вы уходите с занятия?
- что нового вы для себя узнали?
- можно ли это применить в повседневной жизни?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 2.**

**Цель:** ознакомление и расширение информации о проблеме пищевого поведения, нарушение пищевого поведения, копинг-поведения; обучение навыкам регулирования своего эмоционального состояния.

**Задачи:**

- предоставить информацию о нарушениях пищевого поведения, признаках, симптомах пищевых расстройств, эффективного и неэффективного преодоления стрессовых ситуаций;
- помочь осознать данную проблему и необходимость работы с ней;
- снизить эмоциональное напряжение;
- помочь овладеть приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологическом, психологическом, личностном).

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **2. Основная часть.**

*Мини-лекция на тему: «Пищевая зависимость и другие способы совладания со стрессом».*

Цель: раскрытие понятий пищевого поведения, копинг-поведения; ознакомление с видами нарушения пищевого поведения; выявление способов совладания со стрессовыми ситуациями.

Содержание лекции:

Р. Лазарус и С. Фолкман под копингом понимали постоянно меняющиеся поведенческие и когнитивные способы преодоления внутренних и внешних требований, которые оцениваются личностью как превышающие его возможности. Вопрос об эффективности и неэффективности копинга связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те способы и приемы, посредством которых происходит процесс совладания с тяжелыми состояниями и условиями, ситуациями, которые вызвали эти состояния.

В.Д. Менделевич под адекватным пищевым поведением понимает ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных и стрессовых условиях, ориентация на образ собственного тела и работа по его формированию.

Расстройство пищевого поведения – это серьезное заболевание, которое может привести к летальному исходу, и, как правило, лечение подобных заболеваний – процесс непростой и занимающий массу времени, а причиненный в результате заболевания вред здоровью может быть пожизненным. Люди, страдающие расстройствами пищевого поведения, скрывают их, хотя для борьбы с подобным заболеванием прежде всего нужно признаться в его существовании себе и окружающим. Расстройства пищевого поведения, как правило, комплексные, и, несмотря на многочисленные исследования, до сих пор неизвестно, какие конкретно факторы вызывают развитие подобных заболеваний. Вероятней всего, это сочетание культурных, семейных, генетических и биологических факторов.

Основные расстройства пищевого поведения:

Анорексия – это расстройство приёма пищи, которое характеризуется значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса.

Булимия – это расстройство приёма пищи, для которого характерны повторные приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролированием массы тела, что приводит человека к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела.

Помимо вышеперечисленных, также достаточно распространены следующие расстройства пищевого поведения:

Орторексия – это современное расстройство пищевого поведения, возникающее тогда, когда у человека появляется идея-фикс: улучшать свое здоровье, отдавая предпочтение определенным продуктам, что может привести к недостаточности питания и смерти.

Компульсивное переедание – это неконтролируемое поглощение большого количества пищи. Вы съедаете большое количество продуктов, не чувствуя насыщения и удовольствия от процесса еды. Несмотря на большое количество съеденных продуктов, насыщения не наступает.

Извращенный аппетит – это устойчивое поедание непищевых веществ, например, мела, глины, кусочков всякой всячины. Оно часто сопровождается умственную отсталость и в таких случаях классифицируется как расстройство питания младенчества или раннего детства.

Дранкорексия – это расстройство пищевого поведения, которое характеризуется переходом человека на так называемую алкогольную диету, когда прием пищи заменяется приемом алкоголя с целью преднамеренного снижения веса или контроля над ним.

Прегорексия – это модный «глянцевый» термин (от слова «pregnancy» – «беременность»), который означает пищевое расстройство, при котором беременная женщина соблюдает жесткие диеты и продолжает тренировки в зале.

Неспецифическое расстройство пищевого поведения.

Одно расстройство может трансформироваться в другое.

Расстройство пищевого поведения (РПП) – это нарушение приёма пищи у человека, связанное с возникновением психологической зависимости. При подобной зависимости человек восполняет недостаток или подавляет избыток эмоций с помощью определённой деятельности, связанной с едой.

В принципе, это такой же механизм, как и в случае с алкоголем, наркотиками, азартными играми, но в ходе лечения вышеперечисленных зависимостей человек учится избавляться от алкоголя или наркотиков навсегда, а вот от пищи мы навсегда отказаться не можем, и это всё усложняет.

К сожалению, всё ещё не существует способа лечения, который помогал бы со сто-процентной вероятностью людям, больным РПП, поскольку это тяжелая комплексная проблема, связанная и с психологией, и с физиологией. Но чем больше люди будут знать о заболевании, чем быстрее избавятся от предрассудков, тем быстрее найдётся способ решения данной проблемы.

Люди часто сталкиваются с ситуациями внутреннего напряжения и стресса. На любой дискомфорт человек реагирует двумя способами: выстраивая копинг-стратегии и применяя психологические защиты. Копинг-стратегии это способы деятельности, которые помогают адаптироваться в сложной ситуации и удержать психологическое равновесие.

Копинговые стратегии – это все то, что помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение. Стрессовая ситуация характеризуется тревогой, сложностью, неопределенностью. Стратегии копинга дают возможность справиться с тяжелой проблемой. Стратегия может быть эмоциональная или поведенческая. В русской психологической школе используют понятие «переживание» или совладающее поведение. Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм.

У каждого человека есть свои привычные способы ответа на стресс. Если ваша стратегия вам помогает, ее надо придерживаться, но иногда используемые навыки начинают вас подводить, и вы хотите использовать другие и расширить диапазон возможностей.

Стратегии улучшения копинга (Д. Тьюбсинг):

**1. Организуйте себя.** Эта стратегия полезна, когда вы чувствуете, что жизнь уходит из-под контроля. Методы:

1.1. Навык оценки – это умение выбрать, что для вас здесь и сейчас наиболее важно. Подумать, насколько то, что вы выбрали сейчас, было бы полезно в прошлые выходные для того, чтобы убедиться, что вы правильно сделали свой выбор.

1.2. Навык персонального планирования включает в себя:

а) Ответьте, чего вы хотите в жизни, но в обратном порядке: через 5 лет, через год, через 6 месяцев, на следующей неделе, на следующий день. Это необходимо для того, чтобы была ясность мыслей и ясность целей.

б) Обновляйте список каждые 3 месяца.

в) Составьте план на один день, ранжируйте дела по их важности.

г) Разбейте жизненные цели на более мелкие. Можно идти от глобального к мелкому или наоборот

1.3. Навык обязательности – умение налагать на себя обязательства, дать себе слово, принять решение, рискнуть. Найти награду для себя, выполнив обязательно это дело.

1.4. Навык разумного использования времени – умение расходовать время эффективно, сократив непроизводительные затраты. Методы:

а) Назовите расточителей вашего времени.

б) Начните с главного, сделайте 3 списка: А (существенные цели), В (важные, но ненасущные), С (мелочи). Определите наиболее продуктивное для вас время суток и выполняйте список А.

в) Получайте удовлетворение от выполненной части работы.

г) Перестаньте опаздывать.

д) Проверяйте себя, как вы расходуете время.

1.5. Навык выдержки темпа – умение регулировать свой ритм. Попробуйте экспериментировать, например, если вы ходите пешком, попробуйте пройти квартал медленно,

потом квартал в быстром темпе и опять медленно. Попробуйте планировать время, план держать всегда с собой и придерживаться этого плана. Будьте последовательны.

**2. Меняйте декорации.** Эта стратегия особенно полезна, если вы не получаете социальной поддержки, дружбы, если физическое окружение доставляет вам беспокойство. Нужно развивать в себе 6 следующих навыков:

2.1. Умение контактировать и общаться с людьми. Во время беседы задавайте больше вопросов. Давайте добровольную информацию о себе. Говорите, что чувствуете. Признайте свою неосведомленность в чем-то, в чем собеседник может быть вам консультантом. Войдите в индивидуальный ритм беседы (техника эмпатийного слушания). Попробуйте новые варианты поведения. Попробуйте знакомиться каждый день, по крайней мере, с одним новым человеком. Упражняйтесь в запоминании имен. Можно около дома, в лифте, в магазине улыбнуться кому-то. В течение недели ежедневно общайтесь с пятью людьми.

2.2. Умение понимать. Принимайте людей, не осуждая (слово «интересно» не имеет знака, оно индифферентно). Повторите собеседнику то, что его услышали. Создавайте ситуации, способствующие углубленной беседе (прогулки на природе, огонь).

2.3. Навык самоутверждения. Умение сказать нет, сохранять дистанцию. Подготовить ответы для самоутверждения. Нужно ими пользоваться любезно, но твердо: «Благодарю Вас, но не в этот раз», «Скорее всего я не стану это делать, потому что сейчас мне это было бы неудобно», «Это серьезное поручение, мне нужно организовать для этого». Уважайте себя, если нетвердо в себя верите, то самопрограммируйтесь.

2.4. Умение бороться, удерживать позиции, что помогает сохранить дистанцию. 4 правила:

- а) Не говорите слов «всегда» и «никогда».
- б) Не давайте брать себя за горло.
- в) Не бейте ниже пояса другого.
- г) Не тратьте энергию на борьбу с любым вызовом.

2.5. Умение лавировать. Нужно уметь отступать, чтобы выиграть время и пространство, когда надо избежать стресса:

а) Когда возникает стресс, можно ускользнуть от него на 10-15 часов, дать себе реванш, подготовиться.

- б) Прием воображения, внутренней визуализации, фантазий.
- в) Отвлекайтесь, делайте все, что на время отвлекает от проблемы.

2.6. Умейте устроить свое гнездо: постарайтесь превратить свой дом в ресурсное место, сделайте жилище уютным:

- а) Повесьте любимые фотографии.
- б) Найдите удобное кресло.
- в) Хорошее освещение.
- г) Приятная музыка.
- д) Избавьтесь от хлама, подарите вещи кому-нибудь.
- е) Экспериментируйте.

**3. Развивайте свой ум.** Эта стратегия полезна, когда одолевает депрессия, мы пессимистически смотрим на жизнь, испытываем горе от утрат. Нужно развивать способности:

3.1. Способность к переименованию – называть вещи другими именами. Это помогает интерпретировать смысл событий. Дайте своим источникам стресса позитивные названия. Рассматривайте свои неприятности в отдаленной перспективе. Творчески используйте время, которое проводите в ожидании. Например, вспоминайте стихи, созерцайте пейзаж. Вспоминайте приятные вещи. Думайте о друге.

3.2. Способность к капитуляции – умение сложить оружие и расстаться с сокровищами прошлого. Сосредоточьтесь на том, с кем расстаетесь. Расскажите, как бедствуете

без него или без нее. Скажите «прощай» и отпустите. Признайте, что жизнь не кончена и поделитесь этим с другом.

3.3. Способность к вере – умение допускать непостижимое и непознаваемое. Пользуйтесь трагедией, чтобы развить в себе глубину восприятия.

3.4. Способность к самовнушению. Умейте настроить себя позитивно, это не позволяет нам забывать, что вы достойный человек. Проверяйте свои убеждения. Наблюдайте за окружающими, попытайтесь понять, что они говорят сами себе.

3.5. Способность к воображению. Умение быть свободным, творить и с удовольствием смеяться. Однако не старайтесь быть смешным, иметь чувство юмора и быть смешным – это разные вещи. Превращайте жалобы в шутки. Учитесь создавать юмористические ситуации в уме.

#### **4. Укрепляйте свои силы.**

Список рекомендуемой литературы:

1. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2008. – 1300 с.

2. Пономарева Л.Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения / Л.Г. Пономарева // Молодой ученый. – 2010. – №10. – С. 274-276.

3. Бронникова С. Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть / С. Бронникова. – М.: Эксмо. – 2015. – 432 с.

4. Перлмуттер Д. Еда и мозг / под ред. Г. Федотова, С. Чигринец. – СПб.: Манн, Иванов и Фербер. – 2018. – 240 с.

5. Хей Л. Исцели себя сам / под ред. Р.В. Родякина. – М.: Изд-во «Э». – 2016. – 200 с.

Вопросы к обсуждению:

- что вы знали о пищевых расстройствах?
- насколько близка к вам данная тема?
- о каких видах расстройств пищевого поведения вы слышали ранее?
- чем отличаются виды расстройств между собой? Какие симптомы вы наблюдаете за собой?

-часто ли вы испытываете стресс, эмоциональные переживания?

- какими стратегиями вы пользуетесь в стрессовых ситуациях? О каких альтернативных способах вы узнали из сегодняшнего занятия?

Время проведения: 35-40 минут.

*Упражнение «Фокусировка».*

Цель: овладение базовыми навыками и приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологический, психологический, личностный).

Процедура: Участники удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

Время проведения: 15-20 минут.

#### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- какая информация о пищевом поведении вам была уже известна? Откуда?
- какими стратегиями вы пользуетесь в стрессовых ситуациях? О каких альтернативных способах вы узнали?
- что вам понравилось на данном занятии?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 10 минут.

#### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **Занятие № 3.**

**Цель:** установление благоприятной атмосферы в группе; обучение приемам релаксации и регуляции своего эмоционального состояния.

#### **Задачи:**

- установить доброжелательную, комфортную атмосферу в группе;
- раскрепостить участниц группы;
- развить умение открыто выражать свои чувства;
- обучить техники релаксации.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

##### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Привет, я хочу тебе сказать...».*

Цель: снятие эмоционального напряжения; сплочение группы; повышение мотивации; поддержание комфортной атмосферы занятий.

Инструкция: «Каждый из вас сейчас будет подходить к любому участнику и, начиная фразу: «Привет, я хочу тебе сказать!» продолжит её комплиментом, пожеланием, рассказом о себе или любой интересной историей. Важно пообщаться со всеми участниками. Двигаться можно по всей площади комнаты. После того как все пообщались, каждый участник (можно по желанию) делиться с остальными самой запоминающейся информацией».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Я часть группы».*

Цель: разминка, создание положительного эмоционального настроения, атмосферы доверия и искренности на занятии; развитие эмпатии и способности чувствовать других.

Инструкция: «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа... Подержит его руку в своей... Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 минута)... А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей слева и справа, ладонях, которых вы касаетесь... Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая – холоднее, и запомните была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами, разнимите

руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе выдохе (1 минута)... А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом откройте глаза».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Изменчивая походка».*

Цель: наблюдение за изменениями своих телесных ощущений, физиологических состояний; снятие эмоционального возбуждения.

Инструкция: «Вообразите себя тихо бредущим домой после тяжелой физической работы или утомительной тренировки и в действительности пройдите походкой смертельно усталого человека: опущенные голова и плечи болтающиеся, как плети, руки, шаркающие, едва передвигающиеся ноги.

А сейчас вы спешите на долгожданное свидание с любимым человеком. Вы идете быстрым, легким шагом, не замечая ничего вокруг и «не чуя под собой ног». Вас переполняет радостное нетерпение. Вы так и сияете от счастья.

А вот вы уже могучий Геркулес. Идете неторопливо, широко расправив плечи, гордо подняв голову и спокойно улыбаясь. Чувствуете свое могущество, достоинство и даже некоторое превосходство по отношению к окружающим».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Расхождение рук».*

Цель: ознакомление участниц с понятием, приемами психической саморегуляции и позитивной терапии.

Инструкция: «Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты.

Это очень простой способ для проверки себя на «зжатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием.

Если твои руки устают, опусти их, дай им отдохнуть. Затем попробуй снова. Ты можешь это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищи, как легче.

Главное – не жди немедленного результата, не спеши, дай себе несколько секунд для сосредоточения».

Время проведения: 10-15 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 4.**

**Цель:** ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; формирование позитивного принятия себя; развитие умения визуализировать.

**Задачи:**

- просмотреть и обсудить социальный ролик «Вы красивее, чем о себе думаете»;
- проанализировать собственный опыт участниц;
- сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу;
- развить умение визуализировать;
- сформировать позитивное принятие себя.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

**Оборудование:** мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Ход занятия:**

**1. Ритуал «Приветствие».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

**Оборудование:** мягкая игрушка в виде смайла.

**Процедура:** Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

**Время проведения:** 10 минут.

**2. Основная часть.**

*Просмотр и обсуждение социального ролика «Вы красивее, чем о себе думаете».*

**Цель:** обсуждение того, как может отличаться восприятие нашей внешности, нашего образа другими людьми и нами самими; обсуждение личного опыта участниц (по желанию).

**Содержание ролика:** художник рисует портреты людей по их словесному описанию, при этом сам художник сидит за ширмой и не видит их лиц. Затем он рисует тех же людей, только по словесному описанию других участников. Далее готовые работы показывают «моделям», сравнивая первый и второй рисунок. При этом сами участники отмечают сильное различие в рисунках, они испытывают радость и умиление из-за того, что окружающие видят их такими красивыми.

**Вопросы к обсуждению:**

- какие чувства вызвал у вас этот ролик?
- хотели бы вы поучаствовать в таком эксперименте? Почему?
- как вы думаете, сильно ли вы зациклены на своей внешности?
- как вы думаете, сильно ли будут различаться ваши представления о вашей внешности с представлениями других людей?

**Время проведения:** 40-45 минут.

*Упражнение «Я знаю, я умею, я обладаю!».*

**Цель:** формирование позитивного принятия себя; закрепление приёмов саморегуляции, медитации, развитие умения визуализировать.

**Оборудование:** простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

**Инструкция:** «Возьмите листы бумаги А4, разделите ручкой на три равные части по вертикали. Затем в первой колонке напишите «Я обладаю», во второй – «Я знаю», в третьей – «Я думаю». Заполните эти колонки в соответствии с их названиями. Старайтесь делать это задание с удовольствием.

Я уверена, что у Вас всё получится, ведь в каждом человеке есть очень много достоинств».

**Время проведения:** 10-15 минут.

**3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?

- что вам понравилось и запомнилось больше всего?

- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

#### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

#### **Занятие № 5.**

**Цель:** исследование отношения к своему состоянию, к своему телу; коррекция негативного образа; осознание собственных ресурсов; формирование приемов саморегуляции.

##### **Задачи:**

- настроить участниц на работу;
- снизить эмоциональное напряжение;
- исследовать отношение к своему телу и состоянию, коррекция негативного образа тела (состояния);

- помочь осознать собственные ресурсы;

- помочь развить навыки саморегуляции;

- обучить медитативным техникам.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

##### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Рисунок себя. Рисунок своего состояния».*

Цель: исследование отношения к своему телу, к своему состоянию; коррекция негативного образа тела (состояния).

Оборудование: простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

Процедура: Участникам необходимо представить себя группе, не прибегая к словам. Это может быть: иллюстрация образа жизни, ваши ценности и интересы, ваше мироощущение, метафора, отражающая вас в целом или мир, в котором вы живете. Далее каждый член группы, имея в своем распоряжении много бумаги и красок, изображает свое состояние в данный момент. После сделанной работы следует обсуждение своих рисунков и впечатлений от работы.

Затем необходимо попросить изменить свои рисунки так, чтобы они стали такими, какими бы хотели себя видеть, чувствовать участники занятия. Например, это может быть

более яркий, веселый, активный или, наоборот, спокойный, серьезный, сильный человек. Закончив рисунок, его можно обсудить, сказав, что перед участником изображена его цель – то, каким он хочет быть (или чувствовать себя) на самом деле, то к чему надо стремиться.

Вопросы к обсуждению:

- какие чувства вы испытали в процессе выполнения задания?
- что вы чувствуете по поводу конечного рисунка?
- что можно сделать, чтобы воплотить этот образ в жизнь?

Время проведения: 30-35 минут.

*Упражнение «Цветок – медитация на образе».*

Цель: развитие у участников осознания собственных ресурсов, формирование приёмов и навыков саморегуляции; обучение медитативным техникам.

Инструкция: «Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза. Представьте, что вы идёте по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колышет листья на деревьях, вы наслаждаетесь красотой природы... Наконец вы подходите к розарию с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу...

Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу...(15 секунд).

Вы узнаете ее по тому, что она притягивает ваше внимание как магнит... Посмотрите на нее повнимательнее... Какого цвета ее бутоны? Какого она размера? Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами... Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие... Молча скажите розе, как она прекрасна и совершенна...

Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Что она вам говорит, когда вы стоите перед ней, все во внимании и благоговении?

Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала, и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым...

А теперь выйдите из розария, пройдите по улице и снова вернитесь в комнату. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Письмо другу».*

Цель: настрой участников на работу; снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

Инструкция: «Возьмите листы А4, расположите их вертикально, внизу четко напишите свое имя. Передайте лист соседу слева. Сейчас у каждого находится лист, подписанный чьим-то именем. Напишите этому человеку короткое письмо (2-3 предложения). Это может быть комплимент, пожелание. Возможно, что вы поделитесь чем-то сокровенным с этим человеком. Затем сверните дважды верх листа так, чтобы не была видна ваша запись, и передайте соседу слева. К вам придет следующее письмо, напишите несколько строк автору, передайте дальше и т.д. Таким образом, лист каждого из вас обойдет по кругу всех присутствующих и вернется к хозяину. Когда все получат свои письма, можно их открыть и прочитать».

Время проведения: 10-15 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **Занятие № 6.**

**Цель:** исследование отношения к своему телу; развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

#### **Задачи:**

- исследовать взаимоотношения с собственным телом;
- способствовать самопринятию;
- развить умение справляться со стрессовыми ситуациями.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

##### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Карта тела».*

Цель: исследование отношения к своему телу; помочь принять особенности своего тела, устранить причины недомоганий.

Процедура: Приготовьте коврики для участников (можно всех разместить на паласе или ковровом покрытии), музыкальное сопровождение – фоновая музыка, приготовить бумагу, наборы цветных карандашей. Можно перед началом упражнения попросить каждого участника написать на листе свое имя и нарисовать заготовку – силуэт своего тела.

Попросите участников разместиться на ковриках или паласе лежа. Если все не умещаются, то позаботьтесь о том, чтобы те, кто сидит на стуле сели так, чтобы голова опиралась на стену (это важно).

Инструкция: «Закройте глаза, дышите в привычном для себя темпе и следуйте за моими словами.

Представь себе, что твое тело – это особый континент. На нем, как и на других континентах есть поля, леса, горы, реки моря, ледники и пустыни. Есть участки благодатные, есть ухоженные, а есть и те, где царит пустота и хаос. Ты исследуешь континент под названием **«Мое тело»**.

Первое место, куда ты попадаешь – это край голубых чистых озер и сказочных лесов. Здесь все дышит покоем, наполненностью, радостью. Найди на своем континенте это место – **место любви и принятия**. Это место тебе нравится и твое тело откликается на любовь и принятие.

Следующий этап другой – твой путь лежит в зону постоянных стихийных бедствий. Здесь **область боли**. Найди в своем теле область боли, нарисуй в своем воображении образы этой боли. Это может быть область землетрясений, действующих вулканов,

это может быть место засухи или наводнения. Ищи на своем теле места стихийных бедствий. Как много их? Как часто они напоминают о себе?

А сейчас пришло время перенестись в край пышной зелени и приятной теплой погоды. Конечно, это **область удовольствия и радости**. Найди те самые области своего тела, которые дарят тебе эти переживания. Знаешь, где они расположены? Их несколько на твоём континенте? Это обширные территории или маленькие уголки?

Ты продолжаешь свое путешествие и попадаешь в **зону перемен**. Это те места твоего тела, которые откликаются, когда речь идет о быстрых переменах. Перемены в твоей жизни и на твоём континенте происходят сами по себе или ты все же руководишь процессом? С чем можно сравнить эти перемены: осушение болот, регенерация земель, посадки новых деревьев и создание новых парков и обустройство старых. Какие чувства у тебя вызывают такие перемены? Их много на твоём континенте?

А теперь ты перемещаешься в край ледников и бескрайних снежных пустынь. Там даже может светить солнце, а может его и не быть. Это **область отвержения и отсутствия принятия**. Найди ее на своем теле. Какую территорию она занимает? Эта область всегда была здесь? Она всегда была такой или изменилась под воздействием определенных процессов? Знаешь причины, по которым образовалась область отвержения?

Есть ли на твоём теле участки, на которые ты редко обращаешь внимание? Отыщи их и переместись туда. Что ты видишь? Это могут быть пустыни или выжженные солнцем степи. Они как бы сами по себе, они могут существовать без твоего участия, только время от времени каким-то чудодейственным способом умудряются привлечь к себе внимание. Это **зоны забвения**. Какую площадь они занимают на твоём материке?

Теперь представь свое тело в виде карты. Вспомни и запомни, где и как расположились зоны, о которых мы говорили. Вдох-выдох. Открывайте глаза. Берите в руки карандаши, подготовленные силуэты и рисуйте карту своего тела».

Дайте время участникам зарисовать все, что они увидели, включите фоновую музыку.

Вопросы к обсуждению:

- что вы чувствуете после проделанного упражнения?
- какие чувства по отношению к собственному телу являются ярко выраженными?
- в каких частях тела живут эти переживания?
- что вы осознали в процессе выполнения упражнения?
- какие выводы и предположения вы готовы сделать прямо сейчас?

Время проведения: 40-45 минут.

*Упражнение «Ловец блага».*

Цель: развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям; развитие умения справляться со стрессовыми ситуациями.

Инструкция: «Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на учебу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь отдохнуть.
4. Друг не поздравил вас с Днём рождения.
5. Вам нужно срочно позвонить, а телефон разрядился, как только вы его включили».

Время проведения: 15-20 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?

- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

#### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

#### **Занятие № 7.**

**Цель:** ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; стимулирование творческой активности участниц группы; обсуждение способов совладания со стрессом.

##### **Задачи:**

- просмотреть и обсудить социальные ролики;
- проанализировать собственный опыт участниц;
- сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу;
- проанализировать способы совладания со стрессом и регуляции эмоционального состояния.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

##### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

#### **2. Основная часть.**

*Просмотр и обсуждение социального ролика.*

Цель: просмотр историй девушек с нарушениями пищевого поведения; обсуждение личного опыта участниц (по желанию).

Содержание роликов: ролики были взяты с разных сайтов в интернете, которые освещают проблему нарушения пищевого поведения. Девушки рассказывают свои истории, почему они решили соблюдать строгие диеты, почему они думают, что они выглядят полно (не так как им хотелось бы), как они довели себя до состояния истощения.

Вопросы к обсуждению:

- какие чувства вызвал у вас этот ролик?
- чтобы вы могли сказать, посоветовать этим девушкам?
- можете ли вы рассказать свою историю, поделиться своим опытом?

Время проведения: 35-40 минут.

*Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов совладания со стрессом».*

Цель: анализ способов совладания со стрессом, регуляция эмоционального состояния.

Процедура: Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

Время проведения: 25-30 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- о каких альтернативных способах совладания со стрессом вы сегодня узнали?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 8.**

**Цель:** работа с ресурсами; овладение техниками медитации.

**Задачи:**

- исследовать собственные внутренние ресурсные состояния;
- мобилизовать внутренние ресурсы;
- проработать навыки оказания поддержки и помощи друг другу;
- помочь овладеть приемами релаксации.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4, цветные журналы, клей, ножницы.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Работа с ресурсами. Коллаж».*

Цель: исследование и мобилизация собственных ресурсов участниц; овладение навыками оказания помощи и поддержки друг другу.

Оборудование: простые карандаши, цветные карандаши, бумага формата А4, цветные журналы, клей, ножницы.

Процедура:

1. Создание коллажа. Участникам группы предлагается взять листы бумаги формата А2 и создать на них идеальный мир, используя вырезки из газет и журналов.

Инструкция: «Перед вами большое количество газет и журналов. Вырежьте из журналов те фрагменты, которые ассоциируются у вас с образом идеального мира, а затем оформите их в композицию. С элементами можно делать всё, что угодно, можно дополнить работу надписями, комментариями, закрасить и декорировать пустоты, быть конкретным или абстрактным». Для работы над созданием коллажей могут быть использованы столы, в специально-оборудованном кабинете целесообразно работать прямо на полу. Расположившись удобно на ковре, выбрав наиболее комфортное в пространстве аудитории место, участнику легче расслабиться, отойти от стереотипного мышления и вступить в контакт со своими потребностями и чувствами.

2. Описание коллажа. На этом этапе участники располагают перед собой готовый коллаж и описывают свой идеальный мир в тетрадах. Данный этап очень важен, он способствует переводу символических, интуитивных представлений на сознательный уровень, их проговариванию и осмыслению.

3. Беседа и обсуждение. Работа на данном этапе осуществляется в парах. Участники распределяются по парам и по очереди выслушивают рассказ об идеальном мире партнёра, а затем беседуют с ним, задавая уточняющие вопросы. Цель данного этапа – дальнейшее расширение представлений участников о своих потребностях, целях, осознание собственной ресурсной зоны.

4. Групповая проекция. На данном этапе работа осуществляется в группе. Все участники располагаются по кругу, при этом каждый держит перед собой свой коллаж. Обсуждение начинается с любого участника по желанию. По поводу каждого коллажа группа высказывает всё, что приходит в голову, выражает своё эмоциональное отношение к нему, отмечает то, что вызывает удивление, больше всего «задевает» и т.д. Участник, коллаж которого обсуждают, по возможности фиксирует высказывания остальных членов группы. Групповая проекция – важный этап работы. Часто в процессе спонтанных высказываний участников, акцентируется тема, состояние или проблемная зона, которую автор коллажа сам не осознаёт, как бы не замечает. Следует отметить, что здесь особо информативным показателем того, что затронута значимая тема участника, является эмоциональная реакция принятия или наоборот отторжения получаемой в ходе групповой проекции информации.

5. Заключительный этап. На данном этапе осуществляется рефлексия произошедшего. Каждый участник озвучивает своё эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к его результату. Устанавливается, какие выводы сделал для себя участник в процессе изготовления коллажа.

Время проведения: 50-60 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-10 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 9.**

**Цель:** исследование источников удовольствия; обучение навыкам регулирования своего эмоционального состояния.

### **Задачи:**

- исследовать собственные источники удовольствия;
- способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия;
- снизить эмоциональное напряжение;
- помочь овладеть приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологическом, психологическом, личностном).

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

**Оборудование:** мягкая игрушка в виде смайла.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал «Приветствие».**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

**Оборудование:** мягкая игрушка в виде смайла; набор карандашей, бумага формата А4.

**Процедура:** Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

**Время проведения:** 10 минут.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Круг удовольствий и интересов».*

**Цель:** исследовать собственные источники удовольствия, их приоритетность и количество; способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия.

**Оборудование:** набор карандашей, бумага формата А4.

**Процедура:** упражнение выполняется сидя в кругу. На каждую участницу понадобятся листы бумаги А4 и набор карандашей. Можно в процессе упражнения включить негромкую, спокойную музыку.

**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги и нарисуйте свой собственный «круг удовольствий». Разделите его на сектора, соответствующие времени и интенсивности получаемых вами удовольствий. Какую часть круга занимает удовольствие от приема пищи? Если это удовольствие уменьшить, чем заполнить оставшуюся часть? Если пустые места будут заполнены не только на листе бумаги, но и в вашей жизни, то вы сделали очень большой шаг на пути к стройности. Только не рекомендуем прибегать к другой деструктивной зависимости – алкогольной, никотиновой и т. д. Конечно, это проще всего. Важно найти не менее трех способов замещения удовольствий от пищи».

**Вопросы к обсуждению:**

- какие чувства и переживания вызвало упражнение?
- оцените свой «круг удовольствий», какие составляющие туда вошли и почему?
- что является для вас важным, какие источники удовольствия доставляют вам большую радость?
- что бы вы хотели добавить и чего исключить за ненадобностью?

**Время проведения:** 35-40 минут.

*Упражнение «Фокусировка».*

**Цель:** овладение базовыми навыками и приемами саморегуляции на различных уровнях (физиологический, психологический, личностный).

**Процедура:** Участники удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти

правой руки по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

Время проведения: 15-20 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 10 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 10.**

**Цель:** ознакомление и анализ видеоматериала; анализ личного опыта участниц; стимулирование творческой активности участниц группы; развитие умения переключения деятельности; снятие эмоционального напряжения.

**Задачи:**

- просмотреть и обсудить социальный ролик «»;
- проанализировать собственный опыт участниц;
- сформировать позитивное отношение к своему образу, внешности, телу, лицу;
- проанализировать способы регуляции эмоционального состояния;
- развить умение переключения деятельности;
- снизить эмоциональное напряжение.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **2. Основная часть.**

*Просмотр и обсуждение социального ролика «Внешность не главное, главное то, что внутри».*

Цель: обсуждение того, что красота (внутренняя, внешняя) для каждого своя; обсуждение личного опыта участниц (по желанию).

Содержание ролика: ролики были взяты с разных сайтов в интернете, в которых рассказывается о том, что красота внешняя для всех разная и это не самое главное. Главно

то, чем сам человек себя наполняет, что находится у него внутри, что он при этом отдает другим людям и как он к ним относится.

Вопросы к обсуждению:

- какие чувства вызвал у вас этот ролик?
- как вы думаете, сильно ли вы зациклены на вашей внешней красоте?
- как часто вы думаете о вашей внутренней красоте? Как часто и что именно вы думаете о внутренней и внешней красоте других людей?
- что, по-вашему мнению, главное в человеке – внешняя или внутренняя красота?

Почему?

Время проведения: 40-45 минут.

*Упражнение «Саморазвивающееся представление».*

Цель: развитие умения переключения деятельности; снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточимся на своих ощущениях. А теперь попытаемся воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ.

Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваемся на песке ... Смотрим в море. Видны головы купающихся ... Рассмотрим получше линию горизонта. Что там появилось? Всматриваемся внимательно ... А что происходит вокруг, на берегу?

Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться ... Входим в воду ... Чувствуем ее прикосновение ... Какая она?

Образы уходят. Сосредоточили свое внимание на своем теле. Сжали руки. Открыли глаза. Удалось ли увидеть всю картину, вызвать соответствующие телесные ощущения?».

Время проведения: 10-15 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 10 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **Занятие № 11.**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения; обучение техники саморегуляции; повышение самооценки.

**Задачи:**

- снизить эмоциональное возбуждение;
- помочь овладеть приемами саморегуляции;
- повысить самооценку участниц;
- обучить умению находить положительные качества в других людях.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; лист бумаги формата А4, карандаши.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; бумага формата А4, карандаши.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

#### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Прыжок с трамплина».*

Цель: снятие эмоционального возбуждения; обучение приемам регуляции эмоционального состояния.

Инструкция: «Представьте себя прыгуном с трамплина, готовящимся к прыжку. Наяву примите следующую позу: низкий присед, руки отведены назад – в стороны, голова прямо, взгляд направлен вперед – вниз. Вообразите себя стремительно несущимся вниз с крутой горы разгона трамплина, а в ушах – шум встречного ветра и бешено мчащихся лыж. Вот уже близко стол отрыва. Вы готовитесь к толчку, реально приседая еще ниже и ощущая в ногах мощную стальную пружину, готовую «выстрелить» вас в пространство.

Следует сильный толчок ногами, руки выбрасываются вверх, и вы совершаете реальный прыжок, представляя одновременно, что летите на лыжах по воздуху и вас переполняет смешанное чувство страха и восторга. Желательно сопровождать прыжок криком «Ура!» или возгласом ликования. Проведите анализ возникших ощущений и запомните их».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Аутогенная тренировка».*

Цель: снижение эмоционального возбуждения; овладение приемами саморегуляции.

Процедура: Достижение физической релаксации (выполняется сидя):

1. Тянуть вверх носки ног, опираясь на пятки – до максимума; затем расслабить.
2. Поднимать вверх пятки с опорой на носки – до максимума; затем расслабить.
3. Вдавить подошвы в пол – до максимума; затем расслабить.
4. Вытянуть ноги вперед (на весу) – до максимума; затем расслабить.
5. Руки лежат на солнечном сплетении: вдох (максимально глубоко) – задержка дыхания – выдох ртом.
6. Руки сжать в кулаки – до максимума; затем расслабить.
7. Растопырить пальцы рук – до максимума; затем расслабить.
8. Плечи (лопатки) потянуть вверх при прямой спине – до максимума; затем расслабить.
9. Растянуть губы в улыбке – до максимума; затем расслабить.
10. Сжать губы в точку – до максимума; затем расслабить.
11. Зажмурить глаза – до максимума; затем расслабить.
12. Поднять брови – до максимума; затем расслабить.
13. Сидя: руки в замке у солнечного сплетения – выпрямить вверх, потянуться (на вдохе/выдохе).
14. Стоя: руки в замке у солнечного сплетения – выпрямить вверх, потянуться на вдохе; на выдохе – бросить руки и постучать пятками об пол.

Время проведения: 20-25 минут.

*Упражнение «Ромашка».*

Цель: повышение самооценки; обучение участниц умению находить положительные качества в других людях.

Оборудование: лист бумаги формата А4, карандаши.

Процедура: На листе бумаги каждый участник рисует ромашку и на одном из лепестков пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине цветка. Листочки необходимо подписать. Когда ромашка вернется к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведенного упражнения.

Время проведения: 10-20 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 10 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

## **Занятие № 12.**

**Цель:** исследование отношения к своему телу; принятие собственной внешности, тела, лица; коррекция негативного образа.

**Задачи:**

- проанализировать отношение участниц к своему телу;
- осуществить работу по развитию позитивного отношения к телу, внешности, лицу;
- способствовать коррекции негативного образа тела.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; файлы, бумага для записок, два лишних стула, музыка.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Фотофакт».*

Цель: принятие собственной внешности; развитие позитивного отношения к телу, лицу; развитие умения делать комплименты и принимать их.

Оборудование: файлы, бумага для записок, два лишних стула, музыка.

Процедура: Предварительная подготовка – попросите участников принести из дома по одной фотографии. Желательно, чтобы это была фотография во весь рост или крупно сделанный портрет. Поясните, что упражнение будет направлено на принятие своей внешности, а не одежды, поэтому, обнаженность натуры приветствуется. Однако не стоит выдвигать строгих требований. Единственное условие – фотографии не более года.

1 этап.

В центре ставятся два стула – «черный» и «белый».

Инструкция: «...предлагаем вам, по одному со своей фотографией выходить и садиться на один из выбранных стульев. На «белом» стуле вы расскажете о себе, как о постороннем человеке, что вам в нем нравится. Затем вы пересаживаетесь на соседний стул и даете противоположную оценку, что вам не нравится. Постарайтесь быть очень конкретным и оценивать внешность, а не детали интерьера или одежду. (Пример: «У этой женщины очень красивые, выразительные глаза, насыщенный цвет волос, красивый изгиб шеи...», «У этой женщины мне не нравятся мешки под глазами, они ее очень старят, брови очень низкие и небрежно очерченные...»).

Вопросы к обсуждению:

- что я чувствовал во время упражнения?
- как я оцениваю свои внешние данные?

2 этап.

1. Все фотографии помещаются в прозрачные конверты-файлы.

2. Фотографии пускаются по кругу, участники молча рассматривают изображения.

3. Всем предлагается встать и оставить на своем стуле свой конверт с фотографией.

4. В произвольном порядке участники занимают любые места, рассматривают еще раз фотографию и, затем, пишут друг другу записки. Их содержание – комплимент по поводу внешности человека, изображенного на фотографии. Желательно, чтобы комплименты были конкретными и, конечно же, искренними. («У тебя очень длинные и стройные ноги», «Меня поражает цвет твоих глаз», «Всегда хотела иметь такую безупречную кожу»...).

5. Записки кладутся в конверт и люди опять меняются местами. Темп выполнения произвольный, желательно (но не обязательно), чтобы каждый написал что-то каждому.

6. Записки читаются вслух или молча, затем следует обсуждение.

**Вопросы к обсуждению:**

- какие чувства вы испытали во время упражнения: на момент получения инструкции, когда вашу фотографию смотрели все по очереди, когда вы писали записки, когда вы читали то, что написали вам?

- какие новые мысли о собственной внешности у вас появились?

- как этот опыт может отразиться на вашем восприятии себя и других?

Время проведения: 50-60 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?

- что вам понравилось и запомнилось больше всего?

- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?

- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **Занятие № 13.**

**Цель:** исследование отношения к своему телу; принятие собственной внешности, тела, лица; коррекция негативного образа; овладение техниками медитации.

#### **Задачи:**

- настроить участниц на работу;
- снизить эмоциональное напряжение;
- проанализировать отношение участниц к своему телу;
- проанализировать преимущества и недостатки имеющегося образа жизни;
- способствовать коррекции неудовлетворяющего образа жизни.
- помочь овладеть приемами релаксации.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; небольшой мяч.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; бумага формата А4.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

##### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Что нового?».*

Цель: создание положительного настроения на работу; снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: небольшой мяч.

Процедура: Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий просит всех в течение трех минут внимательно посмотреть друг на друга, обращая внимание на то, как выглядит сегодня тот или иной человек, в каком он настроении, как себя проявляет. Через три минуты участники должны, кидая мяч кому-либо из участников, сказать, что нового по сравнению со вчерашним днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

После выполнения упражнения можно расспросить участников, насколько то, что они слышали, соответствовало их собственным ощущениям, переживаниям и т. д.

Как вариант можно просить участников, перекидывая мяч, повторять какую-нибудь фразу, которую произносил вчера участник.

Время проведения: 10 минут.

*Упражнение «Поплавок в море».*

Цель: овладение техниками медитации.

Инструкция: «Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном море...

...у вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

...вы движетесь туда, куда несет вас ветер и морские волны...

...большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

...попытайтесь ощутить эти точки выравнивания...

...ощутите движение волны...

... тепло солнца...  
... капли дождя...  
... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом море».

Время проведения: 10-15 минут.

*Упражнение «Изменение образа жизни».*

Цель: обсуждение нового образа жизни без нарушений пищевого поведения; анализ преимуществ и недостатки нарушений пищевого поведения; обсуждение психологического смысла ограничительного пищевого поведения, переедания; создание образа цели, т.е. жизни без нарушений пищевого поведения.

Процедура: Участницы индивидуально заполняют таблицу «Изменение образа жизни».

Таблица «Изменение образа жизни».

	Преимущества	Недостатки
Прежний образ жизни	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Новый образ жизни		
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
5.	5.	

Групповое обсуждение.

Время проведения: 30-40 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

#### **1. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **Занятие № 14.**

**Цель:** усиление позитивного эмоционального состояния; обсуждение интересующих вопросов участниц; осознание процессов изменений; подведение итогов тренинга.

**Задачи:**

- снизить эмоциональное напряжение;
- усилить позитивный эмоциональный настрой участниц;

- создать условия для поддержания позитивного эмоционального состояния вне тренинга;
- помочь осознать процессы и изменения участниц;
- выявить представления участниц о себе;
- подвести итоги прошедших занятий;
- ответить на интересующие вопросы участниц.

**Время проведения занятия:** 1 час 30 минут.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал «Приветствие».**

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, создание настроения на занятие; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла; пачка конфет; бумага формата А4.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Приятные воспоминания».*

Цель: усиление позитивного эмоционального состояния; снижение эмоционального возбуждения.

Процедура: (звучит тихая инструментальная музыка, желательно незнакомая).

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, спокойно, расслаблено, – это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в 3-х основных направлениях присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум деревьев, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

А сейчас сядьте удобно. По возможности закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите её заново, вспоминая все ощущения (зрительные, слуховые, телесные). Побудьте внутри этой ситуации несколько минут (5 минут).

А теперь откройте глаза и почувствуйте, как изменилось ваше состояние.

Время проведения: 15-20 минут.

*Упражнение «Возьми конфеты».*

Цель: выявление представлений слушателей о себе.

Оборудование: пачка конфет.

Процедура: Тренер передает по кругу пачку конфет со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного конфет».

После того как все участники взяли конфеты, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, изменений, мыслей, пожеланий сколько конфет он взял.

Время проведения: 15-20 минут.

*Упражнение «Изменения».*

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Процедура: Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя в ближайшую неделю после тренинга».

Каждый надписывает на карточках свое имя и телефон. Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

Время проведения: 20-25 минут.

### **3. Рефлексия**

*Вопросы:*

- что нового вы узнали на данном занятии?
- что вам понравилось и запомнилось больше всего?
- можно ли полученную информацию применить в реальной жизни?
- чему вы научились в процессе нашей работы?
- что нового вы узнали о себе и других?
- какие изменения вы наблюдаете у себя?
- будете ли вы применять полученный опыт в жизни?
- с каким настроением вы уходите с занятия?

Вопросы участниц.

Время проведения: 5-7 минут.

### **4. Ритуал «Прощание».**

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Оборудование: мягкая игрушка в виде смайла.

Процедура: Передача игрушки каждому из участников группы, сопровождающееся описанием своего эмоционального состояния и прошедшего тренинга (одно-два слова, образа, мелодии, картины и т.д.).

Время проведения: 10 минут.

Приложение 9

Таблица 3

Корреляционный анализ взаимосвязи склонности к нарушению пищевого поведения и особенностей копинг-стратегий в первой группе девушек, склонных к нарушению пищевого поведения

Виды копинг-стратегий Типы пищевого поведения	конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск-соподдержки	принятие ответственности	бегство	планирование	положительная оценка
эмоциогенный тип ПП	0,126	0,095	<b>-0,038*</b>	-0,161	<b>-0,230*</b>	<b>0,097**</b>	0,108	0,080
экстернальный тип ПП	0,139	0,109	<b>-0,340*</b>	-0,158	0,012	0,129	0,094	0,063
ограничительный тип ПП	0,113	0,114	<b>0,024**</b>	0,180	-0,008	0,137	0,052	0,019
стремление к худобе	-0,234	<b>0,183*</b>	<b>0,054**</b>	<b>-0,185*</b>	-0,076	-0,025	-0,191	-0,080
булимия	-0,170	-0,900	-0,370	0,138	0,132	0,100	0,166	0,073
неудовлетворенность телом	-3,410	-0,010	0,012	<b>0,141*</b>	0,046	0,103	-0,038	0,076

Примечания: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ .

Таблица 4

Распределение девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения по наличию адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий после проведенной психокоррекционной работы

Статистики критерия								
	кон- фронта- ция	дистан- цирова- ние	самокон- троль	поиск соц.подд ержки	приня- тие от- вет- ствен.	бегство	план. решения проблем	поло- жит.пер еценка
Стати- стика U Манна- Уитни	50,000	41,500	25,500	49,000	47,500	21,000	59,500	33,000
Стати- стика W Уилкок- сона	116,000	107,500	96,500	115,000	113,500	89,000	125,500	99,000
Z	-,697	-1,261	-1,987	-,759	-,861	-,760	-,066	-1,821
Асимпт. знч. (двух- сторон- няя)	,486	,207	,018	,448	,389	,009	,947	,069

Примечания: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* -  $p \leq 0,001$ .

Распределение девушек по уровню склонности к нарушению пищевого поведения после проведенной психокоррекционной программы

Статистики критерия			
	стремление к худобе	булимия	неудовлетво- ренность телом
Статистика U Манна- Уитни	28,000	46,500	26,500
Статистика W Уилкок- сона	2603,500	2742,000	2212,000
Z	-2,031	-1,214	-1,958
Асимпт. знч. (двухсторон- няя)	0,017	0,325	0,000

Примечания: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* -  $p \leq 0,001$ .