

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К  
НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальности 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061302  
Туранцевой Оксаны Александровны

Научный руководитель:  
доцент кафедры общей и  
клинической психологии,  
канд. биол. наук  
Ковалева О.Л.

Рецензент:  
Филатова О.А.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1.</b> Теоретические основы изучения саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.....	9
1.1. Понятие саморегуляции в отечественной и зарубежной литературе.....	9
1.2. Исследование нарушений пищевого поведения в отечественной и зарубежной психологии.....	19
1.3. Особенности саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.....	27
<b>Глава 2.</b> Эмпирическое изучение и психологическая коррекция саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения... ..	30
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Результаты исследования саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.....	34
2.3. Программа психологической коррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения и оценка ее эффективности.....	46
<b>Заключение</b> .....	59
<b>Список использованных источников</b> .....	63
<b>Приложения</b> .....	71

## Введение

В современном обществе постоянно увеличивается распространенность склонности к нарушению пищевого поведения, в частности, среди лиц женского пола. Потребность в пище выступает одной из первичных биологических потребностей. Она является важнейшим фактором того, что такие потребности, которые касаются выживания, должны хотя бы минимально удовлетворяться, чтобы далее становились актуальными потребности более высокого уровня. Пищевое поведение для человека имеет и социальное значение: пищевые привычки формируются определенными традициями семьи и общества, какими-либо религиозными представлениями, а также жизненным опытом, советами врачей, модой и т. д. В то же время сами установки на пищевое поведение могут практически полностью формировать стиль жизни человека.

Так, пищевое поведение человека выступает сложным феноменом, который является средством разрядки психоэмоционального напряжения и чувственным наслаждением. Принятие пищи может выступать как самоцель, являясь неким элементом общения, когда еда, например, связана с пребыванием в коллективе, а также оно является способом компенсации неудовлетворенных потребностей, наградой или похвалой за счет вкусовых качеств пищи и т. д.

Данные ряда исследователей, таких как О.А. Скугаревского, М.А. Цивилько, Е.К. Кисловой, М.Ю. Келиной и других, свидетельствуют о постоянном росте распространенности риска нарушения пищевого поведения. Данный факт может быть обусловлен, прежде всего, личностными особенностями каждого человека, а также социальными факторами. О.А. Скугаревский отмечает, что на фоне изобилия книг, а также различных тематических журналов и статей в отечественной современной литературе практически нет упоминания об этих расстройствах. Кроме того, подавляющая масса лиц со склонностями к нарушению пищевого поведения

в отечественной медицинской практике получает какую-либо помощь чаще всего у врачей, относящихся к соматическому профилю. Данная практика ограничивается в большей степени симптоматическим лечением, при этом никакой психологической помощи не предоставляется.

На протяжении всей своей жизни практически каждый человек часто сталкивается с различными ситуациями, когда приходится делать выбор между различными способами осуществления активности в зависимости от тех или иных поставленных целей, индивидуальных особенностей, условий окружающей среды, а также особенностей людей, с которыми он взаимодействует. В связи с этим человек сталкивается с необходимостью овладения новыми способами эффективного управления собственным психофизиологическим состоянием для успешного выполнения продуктивной деятельности, а также для того, чтобы сохранять внутреннюю стабильность на определенном и относительно постоянном уровне. Поэтому важным является формирование психологических механизмов саморегуляции.

Проблема психической саморегуляции личности отмечена в работах В.Р. Бильдараковой, В.И. Моросановой, Г.С. Никифорова, В.Н. Панкратова, Е.Е. Череневой и др. Различные аспекты данного феномена также освещены К.А. Абульхановой-Славской, Е.В. Левченко и В.С. Мерлином.

Современными исследователями О.А. Сагалаковой и К.В. Терре было отмечено, что особенностью лиц со склонностью к нарушениям пищевого поведения может выступать нарушение саморегуляции. В данном случае саморегуляция выступает как способность произвольно овладевать своими эмоциями и поведением при реализации социально адекватных мотивов личности. Также саморегуляция является фактором, опосредующим сиюминутные побуждения человека. При этом учитываются отдаленные последствия и соподчиняются актуальные побуждения с имеющейся иерархией мотивов личности. Характерным является снижение побуждения к контролю веса или употреблению пищи, а также дальнейшее изменение

иерархии мотивов личности, что впоследствии приведет к изменению мотивов личности и снижению их опосредующей поведение роли.

Современные девушки постоянно находятся в ситуациях, где на них обращают внимание, поэтому они подвергаются оценке со стороны окружающих, которая не всегда является положительной. Недостаточная сформированность регуляции, ее нарушение у девушек, способствуют накоплению негативных эмоций по поводу своего внешнего вида, что в последствии может привести к переживаниям собственного физического несовершенства. В рамках многих исследований данный феномен рассматривается с различных точек зрения, но более подробный теоретический анализ показал недостаточную научную разработанность вопроса психологической коррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

Это и определяет **актуальность** нашего исследования, которое направлено на разработку и проведение программы психологической коррекции саморегуляции у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения и более детального и глубокого изучения проблемы.

Таким образом, мы можем наметить **проблему** нашего исследования: какова специфика психологической саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения?

**Цель:** изучить особенности саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения, разработать и реализовать психокоррекционную программу, направленную на коррекцию саморегуляции у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения.

**Объект:** саморегуляция у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

**Предмет:** психологическая коррекция саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

**Гипотеза:** девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, характеризуются низким уровнем саморегуляции (а именно, низким уровнем оценивания результатов, моделирования и самостоятельности); применение комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня саморегуляции, позволит снизить склонность девушек к нарушению пищевого поведения.

**Задачи:**

1. Провести теоретический анализ подходов к пониманию саморегуляции и особенностей пищевого поведения в отечественной и зарубежной литературе.

2. Проанализировать и описать особенности саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

3. Определить особенности склонности к нарушению пищевого поведения в исследуемой выборке.

4. На основе выявленных особенностей разработать программу психокоррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

5. Внедрить и выявить эффективность программы психологической коррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

**Теоретико-методологической основой исследования** служат труды отечественных и зарубежных ученых по изучению саморегуляции и нарушенному пищевому поведению: А.О. Конопкина, В.И. Моросановой, А.О. Прохорова, А.К. Абульхановой-Славской и др., которые занимаются исследованием функциональных состояний и саморегуляции в целом, О.А. Скугаревского, И.Г. Малкиной-Пых, А.К. Марковой, М.Ю. Келиной, А.Б. Холмлгоровой и др., рассматривающих прямо или косвенно факторы нарушений пищевого поведения, а также склонность к нарушению пищевого поведения у девушек.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы. В исследовании были использованы следующие **методы**:

1. Организационные методы (сравнительный);
2. Эмпирические (тестирование, наблюдение, беседа);
3. Методы обработки данных (критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена на основе пакета программ SPSS);
4. Интерпретационные методы (структурное описание).

В исследовании были использованы следующие **методики**:

1. «Стиль саморегуляции поведения, ССМП» (В.И. Моросанова).
2. «Шкала оценки пищевого поведения» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy в адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревского, С. Суихи).
3. «Тест отношения к приему пищи» EAT-26 (D.M. Garner в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи).
4. «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ (T. Van Strein, в адаптации Т.Г. Вознесенской).

Сроки исследования – 2018-2019 год.

**База исследования:** «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»), факультет психологии, историко-филологический факультет.

**Выборка:** 109 студенток факультета психологии и историко-филологического факультета в возрасте от 18 до 21 года.

**Практическая значимость** проведенного исследования состоит в том, что полученный эмпирический материал может быть использован психологической службой на факультете психологии и других организациях с целью психологической коррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованной

литературы (73 источника) и приложений. В работе содержатся 11 рисунков и 4 таблицы. Объем дипломной работы без приложений составляет 70 страниц машинописного текста.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

## **1.1 Понятие саморегуляции в отечественной и зарубежной литературе**

В настоящее время существуют различные теоретические подходы к решению одной из актуальных и центральных проблем в науке – проблемы саморегуляции человека. Понятие «саморегуляция» рассматривается как важнейший атрибут, который раскрывает механизмы функционирования систем, отражает биологические параметры человека как индивида, а понятие саморегулирования является важнейшей составляющей социальной характеристики человека как личности [7].

Современный исследователь Е.Е. Черенева указывает, что «...проблема саморегуляции личности вызывает интерес у исследователей на протяжении длительного периода. В работах древнегреческих философов, например, в работах Аристотеля, затрагивается тема регуляции психических состояний и процессов. Но более подробное и масштабное изучение данного специфического процесса началось только в начале прошлого столетия» [71, с. 8].

Анализ исследований идей саморегуляции показывает, что впервые упоминание данного процесса было в рамках физиологии, кибернетики и общей теории систем, а затем непосредственно в психологии. Принципы регуляции в живых системах на основе отрицательных обратных связей, которые сформулированы в трудах отечественных физиологов, рассматривались как общие принципы функционирования динамических систем. Более четкое становление психологии саморегуляции связано в большей степени с пониманием регулирующей роли психического отражения. В неклассической психологии в рамках становления стал

происходить процесс отхождения от понимания саморегуляции как произвольного психического процесса. В.Е. Ключко отмечает, что «...саморегуляция стала более активно сочетаться с проблемами сознательного управления собственным поведением. На первый план вышли представления о возможности осознанного саморегулирования на основе рефлексивных представлений о цели, а также средствах и способах саморегуляции» [25, с.41]. Важным стало понятие самодетерминации, как определенной способности и потребности самостоятельно выбирать направления собственного развития.

Сам термин «саморегуляция» впервые был сформирован в рамках системной физиологии в связи с понятиями гомеостаз и адаптация. В частности, механизмы саморегуляции систем организма дают ему возможность перейти к активной регуляции постоянства своей внутренней среды от ее пассивной адаптации [22].

Рассмотрение научных трудов по проблеме саморегуляции личности дает возможность говорить о том, что, несмотря на большое количество проведенных исследований, четкого определения понятия «саморегуляция», в большинстве случаев нет.

Наиболее широкое определение саморегуляции связано с пониманием регуляции деятельности самим человеком. В данном подходе на первый план выдвигается понятие «общественная регуляция», оно определенным образом сочетается с саморегуляцией личности [3].

Более подробным рассмотрением данного понятия занимались многие исследователи. Согласно большому психологическому словарю Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, понятие психологическая (психическая) саморегуляция рассматривается в широком и узком смыслах. Так, в широком смысле данное понятие означает «...один из уровней регуляции активности живых существ, характерным для которых является использование моделирования реальности и психических средств отражения» [19, с.72]. В данном контексте понятие саморегуляции выступает

в рамках характеристики любых аспектов жизнедеятельности, в том числе в целенаправленной деятельности человека. Авторы также рассматривают саморегуляцию как «...произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций, но и психического состояния» [19, с.72]. Такое изменение осуществляется самим субъектом при помощи специально организованной активности [19].

Общее определение саморегуляции было дано М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович. Авторы говорят о том, что саморегуляция – это «...совокупность или сумма природно и социально приобретенных качеств» [16, с.132]. Она проявляется в осознаваемых особенностях волевых процессов, различных мотивационных и интеллектуальных особенностях, при этом реализуется она в упорядоченности деятельности и поведении личности [16].

В свою очередь Г.С. Никифоров рассматривает личностную саморегуляцию и говорит о том, что она «...представляет собой такую специфическую активность субъекта, которая направлена на преобразование своего состояния, включая саморегуляцию в структуру всевозможных видов деятельности» [48, с.92]. Данные показатели ориентированы на активизацию работоспособности и восстановление сил организма.

Стоит заметить, что С.Ю. Головин говорит о том, что саморегуляция является процессом, который обеспечивает стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также делает возможным целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, которые касаются формирования особых средств контроля над деятельностью в целом [12].

По мнению К.А. Абульхановой-Славской психическая саморегуляция – это способность человека к организации собственной внутренней активности, а также ее регулированию, согласованию с объективными требованиями окружающей действительности, активности других людей и мобилизации. Автор также отмечает, что уровень психической активности, который соот-

ветствует условиям деятельности, длительность напряжения в процессе саморегуляции регулируются самим субъектом деятельности. При этом психикой выполняется точный расчет внутренних ресурсов человека и их рациональный расход. Данные параметры четко регулируются самим человеком, который является субъектом деятельности [1].

Другие исследователи также отмечают особенности саморегуляции личности. Так, А.В. Петровский пишет о том, что психическая саморегуляция возникает в единстве ее динамических, энергетических и содержательно-смысловых аспектов [54].

Таким образом, саморегуляция – это не только психофизиологические и психические процессы и состояния, это, в том числе, оптимизация возможностей, компенсация индивидуальных недостатков, что непосредственно относится к событиям и задачам деятельности. К.А. Абульханова-Славская отмечает, что в данном случае «саморегуляция предполагает преодоление объективных и субъективных трудностей, обеспечивает готовность субъекта к неожиданностям» [2, с.44]. Также регуляция деятельности определяет умение человека сопоставлять собственную активность с событиями жизнедеятельности предварительно или в момент исполнения деятельности [2].

Автор также рассматривает различные аспекты регуляции деятельности – личностный и ценностный аспекты.

Личностный аспект регуляции деятельности связан с сохранением и поддержанием личностной мотивации, обеспечением устойчивости деятельности. Ярким примером выступает тот момент, когда у человека пропадает интерес к деятельности, происходит смена мотивов. На данном уровне саморегуляция состоит в большей степени в принятии личностью решений, в которых учтены ее потребности и необходимые условия для запланированного действия, а также реальные условия. Другими словами, личностная саморегуляция предполагает не только побуждение к деятельности и постановку цели, но и приведение себя в активное состояние, которое будет соответство-

вать актуальным задачам, единой линии задач и требований к себе, а также способствовать постепенной их реализации [28].

Ценностный (семантический) аспект относится к созданию индивидуальных психологических режимов деятельности. С одной стороны он опирается на состояния, потребности и возможности, а с другой – на осуществление запланированных задач и целей. Данный аспект затрагивали в своих работах В.П. Мясищев и А.Н. Леонтьев. Ценностный аспект рассматривается не только как регуляция аффективных состояний, но и как выделение достижимых целей и задач [33].

Стоит отметить, что саморегуляция не всегда осуществляется удобным и приятным образом. Так, человек на протяжении своей жизни может выработать новые стратегии, виды саморегуляции, а также совершенствовать ее качества. Данный аспект и будет выступать результатом развития личности. Различные типы личностной саморегуляции – это индивидуальные аспекты деятельности личности, выработка оптимальных способов регуляции и способность к творчеству.

Также О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой были выделены регуляторные механизмы поведения, то есть, те механизмы, которые объясняют, каким образом человек планирует, выстраивает достижение поставленных целей, как оценивает собственные результаты, учитывает значимые внутренние и внешние условия, как корректирует деятельность. Индивидуальный стиль саморегуляции, в данном случае, характеризуется набором стилевых особенностей, в частности, регуляторных процессов – планирование, моделирование, программирование и оценивание результатов, а также регуляторно-личностных свойств – самостоятельность, гибкость и оценивание результатов [28].

Выделяют следующие особенности регуляторных процессов, которые были рассмотрены В.И. Моросановой и О.А. Конопкиным:

1) Планирование. В данном случае рассматриваются особенности целеполагания, уровень сформированной осознанной деятельности. Если оценка

высока, то у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании собственной деятельности, планы будут реалистичными, устойчивыми, задачи и цели будут выдвигаться самостоятельно. Если оценка низкая, то планы будут несформированными или часто меняющимися, цели нереалистичными или недостижимыми [28].

2) Программирование. Выступает как индивидуальная развитость осознанного программирования действий. Высокие показатели свидетельствуют о том, что у человека сформирована потребность придумывать способы действий и также сформирована модель поведения, которая помогает достигать намеченные планы, соответствовать многогранности заданной программы. Если результат не соответствует поставленным целям, то производится коррекция программы действий до момента получения желаемого результата. Низкие показатели свидетельствуют о нежелании составлять план действий. Данным людям свойственна спонтанность, неадекватные результаты деятельности. При этом изменений в деятельности также не наблюдается [28].

3) Моделирование. Представляет собой индивидуальное представление о системе внутренних и внешних значимых условий, их адекватность, детализированность, осознанность. При высоких показателях отмечается способность выделять значимые условия для достижения цели в ситуации «здесь и сейчас», а также с перспективой на будущее. Это проявляется в адекватности составления планов для деятельности и получаемых результатов. При изменении жизненных обстоятельств и образа жизни такие люди способны быть гибкими и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам. При низких показателях отмечается несформированность способности моделирования ситуаций, неадекватная оценка значимых внутренних условий. Данный факт проявляется в фантазировании и резких перепадах отношения к развитию ситуации, трудностях в определении целей своей деятельности, что может привести к неудачам [28].

4) Оценивание результатов. Данный аспект характеризуется адекватностью оценки себя и своих результатов, поведения и деятельности. При высо-

ких показателях выраженными являются развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки достижения результатов. Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек не замечает собственных ошибок, у него нет критики к собственным действиям [28].

5) Гибкость. Данный показатель диагностирует уровень сформированности способности перестраивать систему регуляции в связи с изменениями окружающей среды. Высокие показатели характеризуются тем, что человек является гибким, пластичным для любых непредвиденных обстоятельств, он быстро оценивает обстановку и перестраивает программу деятельности. При низких показателях люди в таких ситуациях чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к изменениям и переменам, к смене обстановки и образа жизни в целом. В данных условиях люди не способны адекватно воспринимать ситуацию и выстраивать план действий, выделять значимые условия [28].

6) Самостоятельность. Подразумевает под собой развитость регуляторной автономности, а также способность планировать деятельность самостоятельно и организовывать работу по достижению определенных целей, проводить анализ полученных результатов. На другом полюсе находятся люди, которые зависимы от мнения окружающих, они не самостоятельны и при отсутствии посторонней помощи их деятельность сразу выходит из-под контроля [28].

7) Общий уровень саморегуляции. Данный показатель – это индивидуальная система осознанной регуляции и произвольной активности человека. При высоких показателях отмечается гибкость, самостоятельность человека, способность адекватно реагировать на изменяющиеся условия. Выдвижение целей и задач происходит осознанно. Высокая мотивация свидетельствует о способности сформировать индивидуальный стиль саморегуляции, который может позволить компенсировать влияние личностных психологических особенностей, которые препятствуют достижению целей. При низком уровне

саморегуляции не сформирована способность в осознанном программировании и планировании собственного поведения. Такие люди более зависимы от ситуации и мнения окружающих [28].

Понятие саморегуляции также рассматривается в более узком смысле. Л.С. Шубина отмечает, что «саморегуляция представляет собой регуляцию таких различных состояний, действий, процессов, которые осуществляются при помощи своей психической активности» [72, с.98]. В свою очередь Ю.А. Филимоненко под саморегуляцией понимает целенаправленное изменение психофизиологических функций и нервно-психического состояния в целом. Такое изменение достигается при помощи специально организованной активности [68].

По мнению М.Я. Басова понятие саморегуляции необходимо рассматривать с двух сторон. Во-первых, с точки зрения связи с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Во-вторых, в рамках рассмотрения регуляции в собственном смысле слова, то есть с точки зрения структуры процесса и способов ее организации [5].

Саморегуляцию стоит рассматривать как определенный процесс, в который включается не только приведение собственного состояния к оптимальному уровню, но и все частные процессы управления на уровне самой личности, ее целей, жизненного пути и смыслов. Так считает исследователь А.А. Кацера. На уровне различных видов активности субъекта должны быть: управление познавательной активностью, то есть регулирование свойств мышления, памяти, внимания, а также поведение, активность личности, деятельность, общение. А.А. Кацера также отмечает, что «...при разнице в уровнях обобщения различных понятий саморегуляции, общим фактором для них выступает выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, первоначально в средствах психической активности» [22, с.11].

Таким образом, саморегуляция – это процесс управления субъектом своей произвольной активностью, включающий в себя приведение собствен-



ного состояния к оптимальному уровню. Для данного процесса характерным является использование приемов самовоздействия и определенных техник, которые способствуют оптимизации личности в целом.

При рассмотрении данного процесса с разных точек зрения, стоит отметить, что в настоящее время саморегуляцию сводят к отдельным компонентам процесса регулирования. Например, в современных исследованиях А.А. Кацера и Н.В. Чуприкова показывают, что главное, центральное место занимает воля, а саморегуляция – это функция воли, которая отвечает за формирование целей и программ, направленных к исполнительным органам [22].

С точки зрения других отечественных исследователей, таких как О.А. Конопкин, А.К. Осницкий и В.И. Моросанова, саморегуляция рассматривается как внутренняя активность человека, которая реализуется за счет системного участия разных уровней психики и различных явлений. При этом В.И. Моросанова объединяет саморегуляцию с процессами инициации и выдвижением личностью каких-либо целей активности, а также с управлением достижениями этих целей. Предметом саморегуляции в данном случае будут выступать интегральные психические явления и процессы, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека, а также целостность его личности и индивидуальности [28;41; 43].

По мнению В.И. Моросановой «система осознанной саморегуляции объединяет содержательные и динамические аспекты личности, ее неосознаваемые и осознанные компоненты для достижения принимаемых субъектом целей» В своей концепции В.И. Моросанова доказала, что когнитивные процессы переработки информации имеют конкретную структуру. Также, стоит отметить, что исследователь разработала методические и теоретические подходы к исследованию индивидуальных различий и их личностных предпосылок [39].

Другой отечественный психолог, А.А. Кацера, рассматривает саморегуляцию с точки зрения сознательного процесса, направленного на управле-

ние своим поведением. Автор также выделяет два уровня саморегуляции: мотивационный и операционально-технический. Мотивационный имеет две формы: волевое поведение, протекающее в ситуации возникновения мотивационного конфликта; и саморегуляция, которая направлена на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних противоречий и конфликтов при сознательной перестройке и порождении новых смыслов. Операционально-технический, в свою очередь, связан с сознательным управлением действия при помощи определенных средств оптимизации [22].

В рамках зарубежных исследований понятие саморегуляции изучалось с точки зрения таких понятий, как «личность», «личностная саморегуляция». Взаимосвязь личности и процесса саморегуляции рассматривалось Г. Олпортом, К. Роджерсом, А. Бандурой. М.Ю. Кондатьяев отмечает, что при в своих исследованиях А. Бандура выделил две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции – внутренние и внешние. В качестве внутренних (личностных) факторов саморегуляции психолог рассматривает систему «Я», выделяя три необходимых условия: процесс вынесения суждений, самонаблюдение и активная реакция на себя. Внешние факторы связаны при этом с определенными стандартами, по которым оценивается собственное поведение личности [27].

Зарубежные исследователи также обращают внимание на изучение процесса саморегуляции. Так, современные психологи П. Кароли, Ю. Куль, Ж. Дьефендорф и другие рассматривают саморегуляцию как процесс, который позволяет субъекту управлять собственным поведением в постоянно изменяющихся условиях. При этом Н. Янковская при анализе работ Ю. Куль отмечает, что процесс саморегуляции входит в структуру волевой регуляции, то есть системы, которая функционирует на двух уровнях – самоконтроль и саморегуляция [73].

В свою очередь, А.К. Болтова выдвинула предположение о том, что «...регуляторные навыки выступают источником субъектности, которая лежит в основе самоощущения человека» [6, с.70]. Автором была описана

структура самоощущения, а также влияние на нее средовых и социальных факторов, дисфункции саморегуляции и дальнейшие направления ее развития. Б. Циммерман, в свою очередь, обращает внимание на то, что саморегуляция определяется возникающими у личности чувствами, действиями и мыслями, которые планируются и циклическим образом адаптируются к достижению личных целей. В.И. Моросанова в своих исследованиях подтверждает данный факт и отмечает, что при этом циклическая модель включает три фазы: планирование, выполнение и саморефлексия. Данная модель позволила четко продемонстрировать эффективность проактивных методов саморегуляции в сравнении с реактивными методами, которые могут привести к дисфункциям саморегуляции [42].

На основе рассмотрения процесса саморегуляции с точки зрения отечественных и зарубежных исследователей можно сделать вывод о том, что саморегуляция рассматривается ими как единый динамический процесс, который пронизывает все структуры на личностном и индивидуальном уровнях. Таким образом, саморегуляция выступает как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по управлению разными формами и видами активности.

## **1.2. Исследование нарушений пищевого поведения в отечественной и зарубежной психологии**

С каждым днем в мире растет число заболеваний, связанных с нарушениями пищевого поведения. Самыми распространенными являются анорексия и булимия, которые считаются психическими заболеваниями. Но помимо данных расстройств в современном мире появляются новые расстройства пищевого поведения, которые также трудно поддаются дальнейшему лечению и терапии. Нарушение пищевого поведения является одним из проявлений аддиктивного поведения и заслуживает внимания наравне с алкогольной и наркотической зависимостью.

Так, пищевое поведение по определению И.Г. Малкиной-Пых – это «...ценностное отношение к пище, а также ее приему, это такой стереотип питания в обыденных условиях, ситуациях стресса» [35, с.20]. Пищевое поведение ориентировано на образ собственного тела и деятельность по формированию этого образа. Оно включает в себя различные формы поведения, установки, эмоции и привычки, которые касаются еды и индивидуальны для каждого человека. И.Г. Малкина-Пых также отмечает, что пищевое поведение считается гармоничным или девиантным в зависимости от большого количества параметров: места, которое прием пищи занимает в иерархии потребностей человека, показателей питания – как качественных, так и количественных [35].

В свою очередь Л.А. Звенигородская отмечает, что «пищевое поведение – это все компоненты поведения человека, присутствующие в нормальном процессе при приеме пищи» [17, с.9]. При нарушении соотношения гормонов голода и насыщения формируется такое поведение, которое ведет к ожирению, анорексии и другим формам нарушения пищевого поведения [17].

Так, пищевое поведение – это такая форма поведения, это установки, эмоции и привычки, которые связаны с едой и являются индивидуальными для каждого человека [35].

По мнению большинства исследователей, нарушения пищевого поведения в большей степени характерны для лиц женского пола (около 95% всех случаев). В частности, данный тип нарушений характерен для молодого возраста. А.Н. Дорожовец отмечает, что девушки подросткового и юношеского возраста больше подвержены нарушениям пищевого поведения [13].

Современные исследователи, такие как О.А. Сагалакова и М.Л. Киселева отмечают также, что нарушения пищевого поведения начинают проявляться в подростковом возрасте и имеют различные формы выраженности – начиная от легких клинических проявлений и заканчивая выраженными патологиями в виде анорексии и нервной булимии [63].

Результаты многочисленных исследований также подтверждают тот факт, что наиболее подвержены риску развития расстройств пищевого поведения девушки в возрасте от 15 до 23 лет, но возможны и более поздние случаи заболеваний [47].

По данным других современных исследований отмечается, что в большинстве случаев, около 80% больных с нарушением пищевого поведения – это девушки 12-24 лет. Но А.Е. Брюхин подчеркивает также, что в последние годы увеличивается частота данных нарушений у молодых мужчин, что может быть связано с повышением значения внешнего вида у мужчины в современном обществе [8].

Так, О.В. Лаврова дает такое определение склонности к нарушению пищевого поведения – это предрасположенность человека к постоянному желанию употреблять пищу независимо от объективно возникающего чувства голода. Такая предрасположенность определяется, прежде всего, как навык или готовность к тенденциям действовать конкретным образом в ситуациях, которые связаны непосредственно с приемом пищи. Предрасположенность, в данном случае, выступает как вероятность развития нарушений пищевого поведения. При этом возникнуть они могут на любом возрастном этапе [31].

Как отмечает М.Ю. Келина, нарушения пищевого поведения, как правило, характеризуются выраженным искажением восприятия своего тела, наличием страха потери контроля над собственным весом и использованием компенсаторных форм поведения, не являющихся эффективными [23].

В исследовании Е.В. Каменецкой указывается на то, что расстройства пищевого поведения – это «...комплексы симптомов, возникающих из-за длительного воздействия эмоциональных, поведенческих, психологических, социальных и межличностных факторов» [20, с.119]. Автор также отмечает, что по многочисленным данным люди с нарушением пищевого поведения часто используют еду, а также контроль над ней, как попытку компенсировать собственные негативные эмоции и чувства. Данный способ помогает восстановить контакт со своей самостью. В определенном смысле, переизбыток, диеты

или очищение могут использоваться как способ справиться с возникающими тяжелыми чувствами, а также как способ почувствовать контроль над собственной жизнью [20].

Таким образом, расстройства приема пищи – это психогенно обусловленный поведенческий синдром, который связан с нарушениями в приеме пищи [60].

Так как пищевое поведение человека относится к инстинктивным формам поведения и определяется врожденными потребностями, то его нарушения могут быть вызваны различными причинами и иметь определенную возрастную специфику. Среди наиболее распространенных причин В.В. Ромацкий и И.Р. Семин выделяют следующие:

- преморбидные особенности личности;
- психологические травмы;
- особенности воспитания ребенка;
- избыточный вес;
- генетическая предрасположенность;
- низкая самооценка, неуверенность и повышенная требовательность к себе;
- культурные установки и общепринятые идеалы [61].

Другие исследователи, такие как Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева отмечают, что зависимость от пищи возникает тогда, когда человек использует ее как возможность ухода от субъективной реальности [29].

Например, А.Н. Дорожовец обращает внимание на то, что появление нервной анорексии и булимии связано с нарушением захвата серотонина, а также с отклонением в функционировании периферийных механизмов насыщения [13].

Значимыми и важными факторами распространения расстройств пищевого поведения выступает влияние общества на ценности и нормы индивида, считает исследователь Ю.С. Карабина. В данной теории автор рассматривает булимию и анорексию как следствие преувеличения принятых в обществе

ценностей. Ю.С. Карабина также указывает, что практически каждому человеку свойственно переживать относительно собственного внешнего вида, общепринятых стандартов, но лишь некоторым присуща склонность к нарушению пищевого поведения [21].

В свою очередь А.В. Визгина отмечает, что многие женщины, у которых в детстве были серьезные конфликты, которые касались взросления, сексуальности, сепарации, самооценки и трудностей регуляции психического напряжения в большей степени подвержены возникновению нарушений пищевого поведения [9].

В настоящий момент существует целый ряд гипотез, теорий и классификаций, отражающих современные представления о нарушениях пищевого поведения. В медицинских источниках их подразделяют на личностные, генетические, социальные, физиологические и эмоциональные.

В других классификациях выделяют только нервную анорексию и булимию.

В рамках клинической психиатрической практики, по мнению О.А. Скугаревского, принято рассматривать нарушения пищевого поведения как «...широкий спектр проявлений в совокупности между нервной анорексией и нервной булимией» [65, с.84]. Как дополнительную категорию включают еще расстройства по типу переедания. О.А. Скугаревский отмечает, что в целом для нарушений пищевого поведения характерным является выраженная озабоченность массой и формами собственного тела. При анорексии происходит сознательный отказ от пищи, в большинстве случаев в связи с убежденностью в чрезмерной полноте и недовольстве собственной внешностью. Исследователь также пишет о том, что булимические проявления складываются из повторяющихся приступов переедания и чрезмерным контролем собственного веса, что приводит в дальнейшем к принятию крайних мер для «уменьшения» влияния съеденной пищи [65].

При нарушении пищевого поведения, которое приводит к возникновению анорексии, важным для человека является привлечение внимания к себе,

возможность доказать собственную силу и возможность контроля за своей жизнью. При булимических проявлениях основной темой является зависимость от оценки окружающих, таким людям необходимо быть уверенными в одобрении их другими людьми [64].

Ряд авторов, таких как И.Г. Малкина-Пых, Ф. Минирт, А.В. Приленская, В.В. Ромацкий и другие, нервную булимию и анорексию относят к отклонениям обсессивно-компульсивного и аффективного спектров или рассматривают данные нарушения пищевого поведения как отдельный вариант психосоматических нарушений [35;37; 61].

Компульсивные переядания, по мнению Б. Палмер, имеют сходство по своим клиническим проявлениям с вышеупомянутыми расстройствами пищевого поведения, но при этом также отличаются собственными клиническими признаками: употребление определенно большого количества пищи за определенный промежуток времени, чувство утраты контроля за приемом пищи [53].

По наблюдениям Ю.Г. Фроловой и О.А. Скугаревского можно отметить, что при компульсивном переядании присутствует сниженная самооценка, неудовлетворенность образом своего тела, депрессивные состояния, соматические проявления (например, ожирение). Автор также отмечает, что переядание характерно чаще всего для лиц зрелого возраста и преимущественно для мужчин [69].

Еще один вид нарушений пищевого поведения Н.О. Николаева выделяет в исследованиях Дж. Нардонэ – это vomiting. Главными признаками данного расстройства выступают вызывание рвоты и обжорство. Авторы данного термина отмечают, что разница между другими нарушениями пищевого поведения и vomitingом заключается в том, что в последнем случае рвота выступает как самостоятельный и целостный процесс, который начинается с подготовительной фантазии и завершается заключительным освобождением. При этом весь процесс характеризуется интенсивным удовольствием [49].



Иную классификацию, которая подробно описана в исследовании М. Вудман, рассматривает Т.Г. Вознесенская. Она выделяет три основных вида нарушений пищевого поведения: эмоциогенное, ограничительное и экстернальное [10].

Эмоциогенное пищевое поведение М. Вудман описывает как гиперфагическую реакцию на стресс, это переедание под влиянием эмоционального состояния. Автор также приводит синонимы данного состояния, указанные Г. Шелтоном – это так называемое «пищевое пьянство». В данном случае первичным является не голод, а эмоциональный дискомфорт (например, обида, подавленность, тревожность). К эмоциогенному пищевому поведению относятся, в том числе, приступы переедания. Данная форма нарушений встречается в большинстве случаев [10].

Эмоциогенное пищевое поведение, по мнению Н.А. Халимовой выступает как «...следствие заученной неспособности к различению чувства голода и состояния тревоги, в ходе чего человек реагирует на стресс как на голод (увеличение потребления пищи), далее формируется нарушенное пищевое поведение» [70, с.8]. По данным исследования такое поведение закладывается еще в детстве. В таких семьях пища играет доминирующую роль, где любой дискомфорт ребенка воспринимается как состояние голода. Автор отмечает, что существенное формирование эмоциогенного типа пищевого поведения закладывается в раннем детстве. Оно обусловлено неправильным отношением матери к приему пищи у ребенка. Н.А. Халимова указывает на то, что в таких семьях «заедание» стрессовых ситуаций и трудностей является преобладающим способом поведения [70].

Ограничительное пищевое поведение М. Вудман и Т.Г. Вознесенская характеризуют как «...чрезмерное пищевое самоограничение и бессистемные строгие диеты» [9, с.181]. Человек в данном случае либо систематически переедает, либо наоборот ограничивает себя. Этот вид поведения связан с эмоциональной нестабильностью и неспособностью устоять от соблазнов. Все это сопровождается чувством вины и стремлением к самонаказанию [10].

При проявлении ограничительного поведения для человека соблюдение диеты – это преднамеренное замещение питания, которое регулируется чувством голода, а также рациональным и распланированным питанием. При этом люди, склонные к такому поведению в большинстве своем игнорируют внутренние сигналы голода и стараются употреблять низкокалорийные продукты. В результате возникает так называемая «диетическая депрессия», которая сопровождается агрессивностью, раздражительностью, повышенной утомляемостью, враждебностью, апатией и снижением настроения [70].

Наконец, экстернальное пищевое поведение М. Вудман описывает как повышенную реакцию индивида на внешние стимулы (человек, которые принимают пищу, реклама, накрытый стол и т.д.). Такое пищевое поведение чаще всего не осознается самим человеком [10].

В данном случае потенциальным источником формирования внешнего контроля пищевого поведения является поведение, сформированное еще в детстве. Родители заставляют ребенка есть, даже в том случае, если он не голоден, а также ограничивают доступ к еде, когда ребенок выражает желание поесть [70].

Таким образом, подводя итог, можно говорить о том, что пищевое поведение – это ценностное отношение человека к еде, к приему пищи, его стереотип питания в разнообразных условиях. Это поведение, которое ориентировано на образ собственного тела, на деятельность, формирующую этот образ. Нарушения пищевого поведения, в свою очередь, это – комплексная проблема, которая сочетает в себе как физиологический, так и психологический факторы. В качестве основных видов нарушений пищевого поведения выделяют эмоциогенное, экстернальное и ограничительное. Ряд исследователей также выделяют нервную анорексию, булимию и компульсивное переедание. Изучение склонности к нарушению пищевого поведения имеет дальнейшие перспективы развития и изучения, что позволит более точно понять психологические особенности лиц с данными видами аддиктивного поведения.

### **1.3. Особенности саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения**

В настоящее время юноши и девушки очень часто стремятся к идеальной внешности, к определенным стандартам красоты. Большое влияние и давление на них оказывает современное общество, идеалы красоты, которые оно постоянно навязывает. Именно в подростковом и юношеском возрасте особенно часто встречаются расстройства пищевого поведения, так как именно данный возрастной период характеризуется повышенным вниманием к собственной внешности и максимально подвержен мнению окружающих людей.

Исследователи О.А. Сагалакова и К.В. Терре отмечают тот факт, что особенностью расстройств пищевого поведения выступает нарушение компонента саморегуляции. В данном случае исследователи рассматривают ее как способность произвольно овладевать собственными эмоциями и поведением при реализации социально адекватных мотивов личности». Это также способность опосредовать сиюминутные побуждения, учитывая при этом отдаленные последствия [62].

В рамках других исследований подчеркивается, что саморегуляция выступает как возможность соподчинения актуальных побуждений с уже имеющейся иерархией мотивов личности. Б.В. Зейгарник указывает на то, что при возникающих нарушениях пищевого поведения характерным становится снижение опосредования побуждения за контролем веса или употреблением пищи. Характерным становится употребление пищи и изменение иерархии мотивов личности, что впоследствии приводит к их изменению и снижению их опосредующей поведение роли [18].

В работе Н.А. Халимовой рассматривается тот факт, что «для людей, которые уверены в том, что могут самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность за принятие каких-либо решений, контролировать и организовывать собственную деятельность отмечается ограничение в дове-

рительных отношениях с другими людьми, нежелание идти на компромисс для поддержания связи с окружающими» [70, с.37]. Автор в своем исследовании также отмечает, что для таких людей характерен ограничительный тип пищевого поведения, что проявляется в снятии с себя ответственности за свои трудности и перекладывании вины на обстоятельства, окружение. Исследователь предполагает, что такое поведение влияет и на межличностные отношения в целом [70].

В своем исследовании Н.А. Халимова также отмечает, что при сравнении значений удовлетворенности и неудовлетворенности образом собственного тела было выявлена особенность того, что люди с эмоциогенным и ограничительным типом пищевого поведения в большей степени удовлетворены образом собственного тела, принимают себя, в отличие от людей с экстернальным типом пищевого поведения [70].

В исследовании И.П. Посашковой отмечается, что «...лица, которые склонны к нарушению пищевого поведения, стараются максимально контролировать употребление пищи, контролировать собственный вес для того, чтобы преодолеть возникающее чувство тревоги, а также чувство собственной неполноценности и стыда» [56, с.10]. При этом расстройства пищевого поведения сопровождаются сильными чувствами усталости, раздражения, угнетенного настроения [56].

При изучении особенностей произвольной саморегуляции при склонности к нарушениям пищевого поведения О.А. Сагалакова и К.В. Терре обнаружили, что большинство исследуемых девушек гибки в плане замещения пищевой потребности какими-либо компенсаторно-иллюзорными способами. Девушки могут легко изменить собственное мнение по поводу отказа от пищи. Важно отметить, что в исследовании отмечается склонность испытуемых к контролю и управлению ситуацией, а также своим состоянием. Авторы выделяют тот факт, что при склонности к анорексии успешность решения задач и реагирование на изменение ситуации тесно связана с тенденцией к сверхрегуляции, то есть к гиперконтролю собственных проявлений [62].

Интересным фактом выступает показатель того, что девушки, которые имеют склонность к расстройствам пищевого поведения, склонны к контролю и ограничению употребления пищи, в связи с тем, что считают собственное тело недостаточно привлекательным для окружающих. При этом они не оценивают объективно свой вес, что нарушает произвольную регуляцию пищевого поведения [62].

Исследователи М. Д. Ладэ и Н.М. Горчакова также занимались исследованием особенностей саморегуляции при склонности женщин к нарушению пищевого поведения. Авторы отмечают, что, чем более адекватной является оценка себя и собственной личности и результатов своего поведения, тем выше неудовлетворенность отдельными частями тела и отстраненность от контактов с другими людьми. Также данные свидетельствуют о том, что в динамичной и постоянно изменяющейся обстановке человек чувствует себя некомфортно и неуверенно, что приводит к усилению ощущения неспособности контролировать свою жизнь [32].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для девушек, которые имеют склонность к нарушению пищевого поведения, характерны завышенные требования к собственной внешности и к себе в целом, что в дальнейшем приводит к изменению саморегуляции в сторону патологичности и проявляется в чрезмерном контроле над собственным весом, внешностью и поведением.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К НАРУШЕНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

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

Теоретические положения, которые изложены в первой главе, мы использовали при организации исследования сформированности процесса саморегуляции и склонности к нарушению пищевого поведения у девушек.

В соответствии с проблемой исследования было сформулировано следующее предположение: девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, характеризуются низким уровнем саморегуляции (а именно, низким уровнем оценивания результатов, моделирования и самостоятельности); применение комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня саморегуляции, позволит снизить склонность девушек к нарушению пищевого поведения.

В данном параграфе представлено описание этапов исследования, выборки испытуемых, методов диагностики и способов обработки эмпирического материала.

В рамках опытно-эмпирического исследования была выбрана разновидность экспериментального – для одной независимой переменной. Организационным методом исследования выступает метод поперечных срезов.

Структура исследования:

I. Констатирующее исследование.

На данном этапе проводятся диагностические методики.

Цель: формирование экспериментальной и контрольной выборки.

Распределение девушек с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции.

II. Эксперимент.

1. Экспериментальная группа

R1 X O1

2. Контрольная группа

R2 O2

В данном случае R – рандомизация, X – воздействие, O1 – тестирование первой группы, O2 – тестирование второй группы.

III. Повторное проведение тестирования в экспериментальной и контрольных группах.

IV. Сравнение полученных результатов в группах R1 и R, анализ, интерпретация данных, выводы.

Исследование проводилось в течение 2018-2019 учебного года в «Белгородском государственном национальном исследовательском университете» (НИУ БелГУ), на базе историко-филологического факультета и факультета психологии. В исследовании принимали участие 109 девушек в возрасте от 18 до 21 года.

Исследование влияния сформированной саморегуляции на склонность к нарушению пищевого поведения у девушек при помощи тренинговых занятий состояло из нескольких этапов.

На подготовительном этапе был проведен теоретический анализ психологической литературы по теме исследования, постановка проблемы, определение объекта и предмета исследования, выбор методов, формулировка цели и гипотезы.

На втором, организационно-исполнительском, этапе был осуществлен подбор психодиагностического инструментария, который соответствует целям исследования и возрасту испытуемых. На данном этапе также была проведена диагностика испытуемых (констатирующий срез) в начале 2018-2019 учебного года.

На третьем этапе была разработана и апробирована психокоррекционная программа для развития навыков саморегуляции у

девушек, склонных к нарушению пищевого поведения. Была установлена эффективность данной программы.

Четвертый этап работы включал количественную и качественную обработку результатов проведенного исследования. На данном этапе также осуществлялась систематизация полученных результатов и оформление дипломного исследования.

Для достижения задач исследования нами были выбраны следующие диагностические методики: «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой, «Шкала оценки пищевого поведения» D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy в адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревского, С Суихи, «Тест отношения к приему пищи» D.M. Garner в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи, «Голландский опросник пищевого поведения» T. V. Strein в адаптации Т.Г. Вознесенской.

Для изучения сформированности саморегуляции у девушек была использована методика «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» В.И. Моросановой (Приложение 1). Опросник направлен на диагностику процесса индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, который включает показатели моделирования, планирования, программирования, оценки результатов и показатели регуляторно-личностных свойств – самостоятельности и гибкости.

Методика «Шкала оценки пищевого поведения» D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy в адаптации О.А. Ильчик (Приложение 2) позволяет диагностировать склонность к расстройствам приёма пищи, в первую очередь к нервной анорексии и нервной булимии. В частности, рассматриваются такие особенности, как стремление к худобе, булимия, перфекционизм, неудовлетворенность телом, неэффективность, интероцептивная некомпетентность, недоверие в межличностных отношениях.

Опросник «Тест отношения к приему пищи» D.M. Garner в адаптации О.А. Скугаревского, С.В. Сивухи (Приложение 3) позволяет диагностировать вероятность расстройства пищевого поведения и выявить определенные



поведенческие симптомы, внутренние установки, которые характерны для нервной анорексии, нервной булимии и других расстройств пищевого поведения.

«Голландский опросник пищевого поведения» T.V. Strein (в адаптации Т.Г. Вознесенской) (Приложение 4), созданный голландскими психологами Сельскохозяйственного университета, направлен для выявления эмоциогенного, ограничительного и экстернального пищевого поведения. При разработке методики целью выступало получение простого и валидизированного инструмента для количественной и качественной оценки расстройств пищевого поведения, которые связаны с переизбытком и сопровождающим его ожирением, а также для дифференцированной выработки стратегии работы с пациентами.

Беседа и наблюдение. В процессе беседы и наблюдения была получена информация об особенностях питания в течение дня, соблюдения режима дня, планирования собственной деятельности студентками. Был разработан индивидуальный план беседы и наблюдения, включающий необходимые индикаторы планирования и моделирования собственной деятельности, особенности реагирования в стрессовых ситуациях, в частности, особенности питания при эмоционально значимых обстоятельствах (Приложение 5).

По окончании обработки полученных данных соответствующие результаты были предоставлены респондентам.

Для статистической обработки данных эмпирического исследования применялись такие методы математической статистики, как критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Обработка количественных данных была реализована с помощью пакета программ SPSS.

## 2.2. Результаты исследования саморегуляции девушек, склонных к нарушению пищевого поведения

На первом этапе исследования нами был определен уровень склонности к разным типам пищевого поведения в исследуемой группе девушек. Полученные данные позволят нам иметь общее представление о склонности девушек к нарушенному пищевому поведению. Результаты представим в виде таблицы 2.2.1.

Таблица 2.2.1

Распределение девушек по уровням склонности к различным типам нарушенного пищевого поведения (в %)

№	Типы пищевого поведения	Уровни склонности к различным типам пищевого поведения		
		низкий	средний	высокий
1.	Эмоциогенное ПП	39,5	16,5	44,0
2.	Экстернальное ПП	78,8	12,0	9,2
3.	Ограничительное ПП	33,0	25,7	41,3

Данные таблицы 2.2.1 свидетельствуют о том, что в исследуемой группе испытуемых выявлены девушки с высоким уровнем склонности к нарушению пищевого поведения. Проанализируем полученные данные более подробно. Склонность к эмоциогенному типу пищевого поведения обнаружена у 44% испытуемых, принявших участие в исследовании. Такие девушки склонны при возникновении психоэмоционального напряжения, стрессовых ситуаций, волнении «заедать» возникшие ощущения. Стимулом к приему пищи для них становится не голод, а эмоциональный дискомфорт. По данным исследования Н.А. Халимовой отмечается также, что для людей с эмоциогенным типом пищевого поведения характерным является «заедание тревоги», трудностей в жизни. Автор отмечает, что для таких людей может быть свойственна достаточно сильная эмоциональная реакция на стрессовые ситуации, при этом такие люди оценивают себя с позиции целеустремленного

человека, способным самостоятельно регулировать собственное поведение [70].

Высокие показатели также обнаружены у девушек, склонных к ограничительному пищевому поведению – 41,3% исследуемых. Таких испытуемых отличает склонность к избыточным пищевым самоограничениям и строгим диетам. Периоды ограничений себя в еде обычно сменяются периодами переедания. Интересными для нашей работы являются данные исследования М.Д. Ладэ, в котором отмечается, что при ограничительном типе пищевого поведения обнаруживается высокое ценностное отношение к прошлому и к будущему. Отмечается также, что, чем меньше у человека пищевых ограничений, тем ниже его оценка ценности прошлого, так и вероятного будущего. В рамках исследования М.Д. Ладэ также было выявлено, что при чрезмерных пищевых ограничениях для контроля веса чаще возникает чувство одиночества, мнительность и отсутствие инициативы [32]. В ходе беседы, в рамках нашего исследования, девушки с данным типом пищевого поведения также отмечают возникновение данных эмоциональных состояний в ситуации самоограничения в пище или при соблюдении строгих диет.

Отметим, что большинству девушек (78,8%) не свойственно реагировать на внешние стимулы, связанные с едой (накрытый стол, реклама и др.), то есть для них в меньшей степени характерен экстернальный тип пищевого поведения.

По данным современных исследователей О.А. Сагалаковой и М.Л. Киселевой было выявлено, что в группе девушек 12-13 лет среди всех типов нарушений пищевого поведения преобладающим является эмоциогенный тип пищевого поведения, при этом отмечается абсолютная не выраженность поведенческого компонента нарушения пищевого поведения. На исследуемой нами выборке эмоциогенный тип пищевого поведения также является преобладающим [63].

Таким образом, на первом этапе исследования нами были выделены девушки с высоким уровнем склонности к нарушению пищевого поведения и девушки со средним и низким уровнем склонности к нарушению пищевого поведения. Методом качественного анализа выборка испытуемых разделена на две группы: с высокими показателями 44 % (1 группа – 48 девушек) и средними и низкими значениями 56 % (2 группа – 61 девушка). Полученные данные представлены на рисунке 2.2.1.

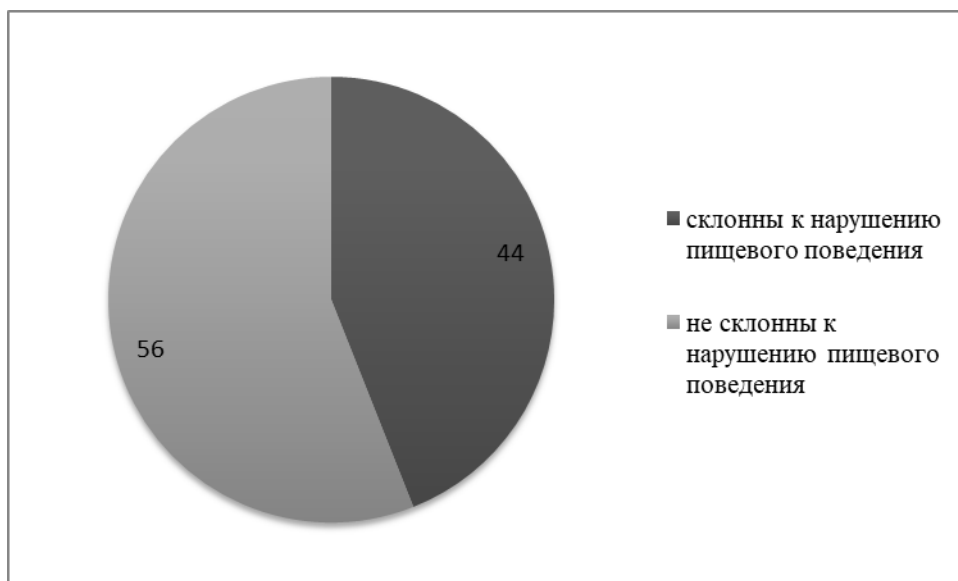


Рис.2.2.1. Распределение девушек по склонности к нарушению пищевого поведения (в %).

В ходе беседы большинство респондентов, не имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, отмечают, что стараются следить за соблюдением режима дня и режима питания, при этом они предпочитают избегать строгих самоограничений в еде в качестве способа снижения веса, отдавая предпочтение физическим нагрузкам. Девушки данной группы подчеркивают также, что при возникновении стрессовых, эмоционально значимых ситуаций «заедание» тревоги является для них неэффективным способом реагирования в большинстве случаев. В то время как, девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, в ходе беседы указывают на то, что при возникновении препятствий, сложностей у них возникает желание в принятии пищи. Также испытуемые данной группы

отмечают тот факт, что в качестве способов похудения они в большинстве случаев практически полностью ограничивают себя в потреблении пищи. Большинство испытуемых отмечают, что при этом они чаще всего испытывают негативные эмоции, появляется чувство подавленности и тревожности, повышается утомляемость.

Далее, для того, чтобы показать, что для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения характерны определенные поведенческие симптомы, внутренние установки, мы сравним показатели испытуемых с выраженной склонностью и не склонных к нарушениям пищевого поведения. Полученные данные представим на рисунке 2.2.2

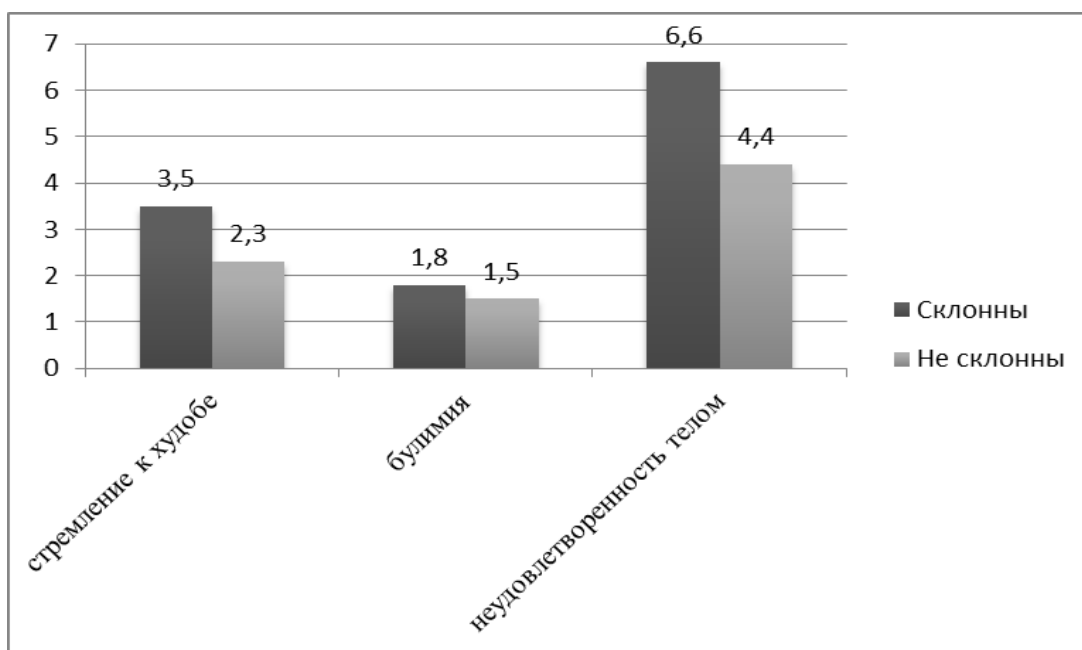


Рис. 2.2.2 Выраженность показателей пищевого поведения у девушек (в ср.б)

Как следует из данных рисунка 2.2.2, результаты исследования показали, что выявлен ряд различий между двумя группами девушек (склонных и несклонных к нарушению пищевого поведения) по некоторым критериям. Показатели по шкале «Стремление к худобе» выше у группы склонных девушек ( $M_e=3,5$  балла, что соответствует повышенному уровню выраженности по данной шкале). Это означает, что данная группа испытуемых характеризуется чрезмерным беспокойством к собственному весу, что может проявляться в постоянных попытках похудеть. В группе

несклонных девушек данный показатель менее выражен ( $Me=2,3$  балла). В ходе беседы с испытуемыми обеих групп было также выявлено, что девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, отмечают повышенный интерес к постоянному похудению, они считают, что не соответствуют стандартам красоты, которые приняты в современном обществе, тем самым стремясь к снижению веса и уменьшению объемов собственного тела.

Более детальный анализ данных позволил выявить статистические различия в обследуемых группах по представленным показателям. Результаты данных представлены в таблице 2.2.2. Статистически значимые различия также обнаружены по данной шкале ( $U=1198,500$ ;  $p \leq 0,05$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что девушки из этой группы периодически озадачены своим весом, стремлением похудеть, но переживания при этом не носят систематического характера.

Показатели по шкале «Булимия» у девушек двух групп находятся в зоне низкой выраженности признака (в группе склонных девушек  $Me=1,8$  балла, а в группе несклонных  $Me=1,5$  балла). Полученные данные свидетельствуют о том, что испытуемым практически не свойственно поведение, при котором имеются склонности к эпизодам очищения своего организма, чрезмерного переедания.

Отметим, что показатель «Неудовлетворенность своим телом» у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения заметно выражен ( $Me=6,6$ , что соответствует повышенному показателю) по сравнению с другой группой испытуемых ( $Me=4,4$ ). Обнаружены статистически значимые различия ( $U=1200,500$ ;  $p \leq 0,05$ ). Можно сделать вывод, что неудовлетворенность своим телом у первой группы девушек может характеризоваться опасениями набора веса, искаженным восприятием собственного тела, стремлением к субъективной стройности. М.Д Ладэ [32] при исследовании женщин в возрасте от 25 до 45 лет отмечает тот факт, что у них также ярко выражен показатель неудовлетворенности собственным

телом. При этом для них характерно чувство отстраненности от контактов с окружающими.

Таблица 2.2.2

Результаты статистического анализа различий в показателях склонности к нарушению пищевого поведения у двух групп девушек (склонных и несклонных)

Показатели склонности к нарушению пищевого поведения	Распределение групп испытуемых		U эмп.
	склонные	несклонные	
Стремление к худобе	60,53	50,65	1198,5**
Булимия	56,84	53,55	1375,5
Неудовлетворенность телом	60,49	50,68	1200,5**

Примечания: \* -  $p \leq 0,1$ ; \*\* -  $p \leq 0,05$ ; \*\*\* -  $p \leq 0,01$ .

По данным, полученным в ходе исследования, отметим, что две группы испытуемых не имеют выраженных признаков наличия серьезных расстройств пищевого поведения. Результаты исследования представлены на рисунке 2.2.3.

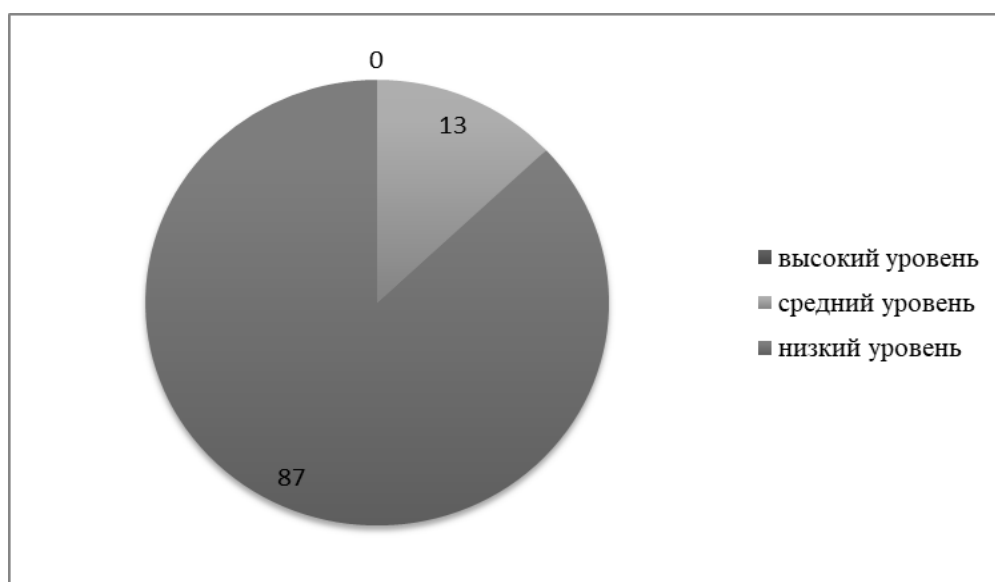


Рис. 2.2.3 Распределение испытуемых по уровню выраженности расстройств пищевого поведения (в %)

Как мы видим из данных рисунка 2.2.3. 87% девушек имеют низкий уровень выраженности расстройств пищевого поведения, что свидетельствует об отсутствии наличия проявлений патологических признаков анорексии и булимии. Полученные данные подтверждаются и беседой с испытуемыми обеих групп. Использование в работе метода наблюдения также позволило выявить тот факт, что видимых признаков таких расстройств пищевого поведения, как нервная анорексия и нервная булимия, у девушек нет. Но часть испытуемых (13%) имеют ряд особенностей, которые могут быть характерны для некоторых типов пищевого поведения, рассматриваемых в нашем исследовании.

На следующем этапе работы нами были проанализированы данные выраженности уровней саморегуляции у обследуемой выборки. Результаты полученных данных представим на рисунке 2.2.4.

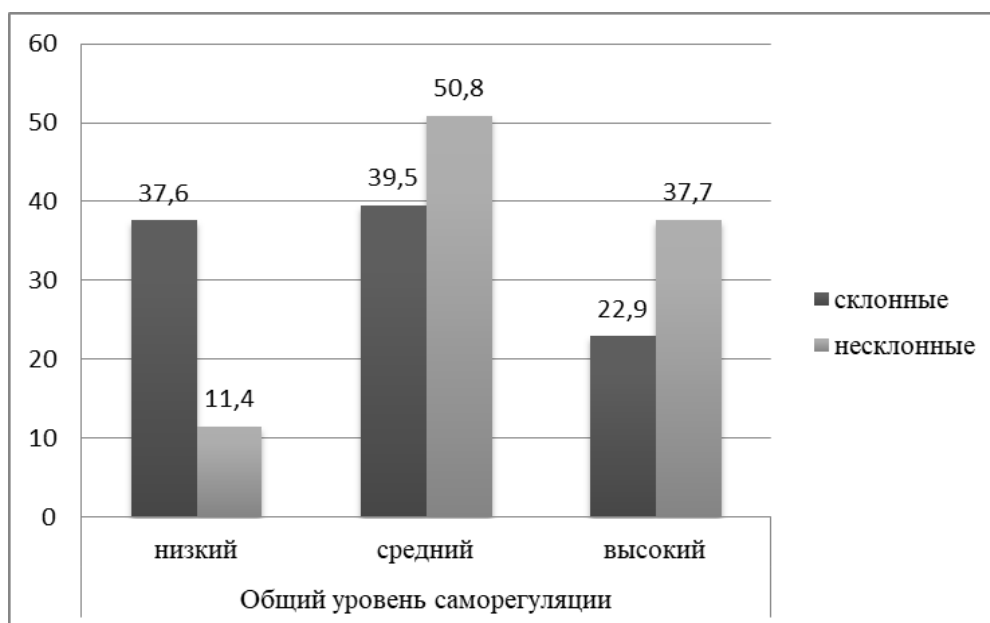


Рис. 2.2.4 Распределение испытуемых, склонных и несклонных к нарушению пищевого поведения по уровню саморегуляции (в %)

Как видно по данным рисунка испытуемые, склонные к нарушению пищевого поведения характеризуются средними (39,5%) и низкими (37,6%) показателями уровня развития саморегуляции. В то время как большинство



девушек, которые не имеют склонности к нарушению пищевого поведения, обладают средним (50,8%) и высоким (37,7%) уровнем саморегуляции.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у первой группы девушек в большей степени имеется несформированность потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения. Студентки зависят во многом от обстоятельств и мнения окружающих людей. Для них характерна сниженная способность компенсации личностных особенностей, которые являются неблагоприятными для достижения намеченных целей. При овладении новыми видами деятельности успешность данных испытуемых зависит от соответствия их особенностей регуляции требованиям осваиваемого вида деятельности. Для девушек, несклонных к нарушению пищевого поведения, характерным является высокая мотивация достижений. Они в большинстве ситуаций успешно овладевают новыми видами активности, уверенно чувствуют себя в незнакомых ситуациях и демонстрируют стабильные успехи в деятельности.

В ходе исследования нами также были выявлены регуляторно-личностные свойства испытуемых двух групп девушек. Полученные данные представлены на рисунке 2.2.5

Было обнаружено, что имеются значительные различия у девушек, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения и девушек, не имеющих склонности. Выявлено, что испытуемые первой группы имеют низкий уровень оценки результатов деятельности ( $Me=4,3$ ). Для данных девушек свойственно не замечать своих ошибок, в большинстве случаев они не критичны к собственным действиям. В то время как, девушки, не имеющие склонности к нарушению пищевого поведения ( $Me=6,9$ ) оценивают собственную деятельность адекватно, гибко адаптируясь к изменению условий. Также эти девушки имеют высокий уровень гибкости ( $Me=7,7$ ) и самостоятельности ( $Me=8$ ), что говорит о том, что испытуемые легко перестраивают планы и готовы быстро оценить изменения в значимых условиях, а также они способны самостоятельно планировать и

организовывать работу по выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения. Использование метода наблюдения и также позволило обнаружить ряд значимых различий в выборке испытуемых, имеющих и не имеющих склонность к нарушению пищевого поведения. Так, в качестве базовых в процессе наблюдения нами были использованы такие показатели, как «адаптация к изменяющимся условиям», «оценивание результатов собственной деятельности» и «провлечение самостоятельности». Было установлено, что респонденты, не имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, характеризуются достаточно быстрым реагированием на изменение окружающих обстоятельств. Они менее эмоциональны и спокойны. При увеличении работы результативность действий не изменяется. В то время как испытуемые со склонностью к нарушению пищевого поведения не замечают ошибок при выполнении заданий, результативность их работы уменьшается при возникновении внешних трудностей. Характерным поведенческим признаком при наблюдении для большинства испытуемых, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения, выступает потребность в помощи окружающих.

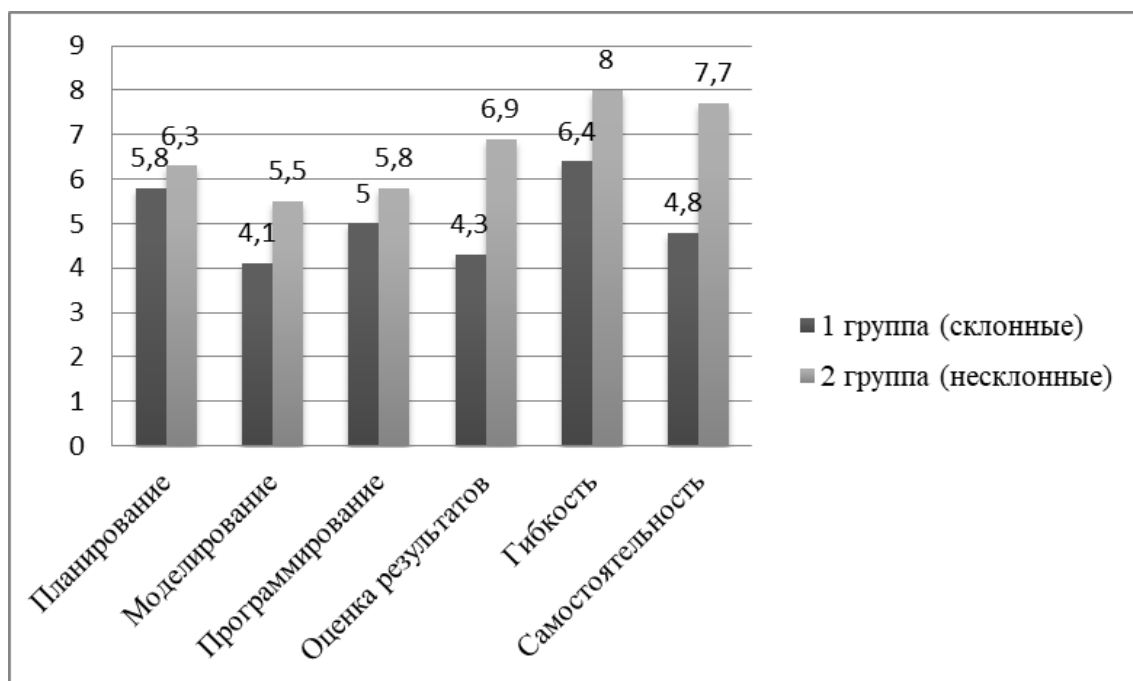


Рис.2.2.5 Выраженность регуляторно-личностных свойств девушек, склонных и несклонных к нарушению пищевого поведения (в ср.б)

Далее нами были рассмотрены особенности регуляторно-личностных свойств девушек с низким уровнем саморегуляции, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения. Было выявлено, что для данных испытуемых характерен низкий уровень оценки результатов действий ( $Me=2,4$ ), моделирования ( $Me=3,3$ ) и самостоятельности ( $Me=3,2$ ), средний уровень программирования ( $Me=5,8$ ) и гибкости ( $Me=5$ ) и достаточно высокий уровень планирования ( $Me=6,1$ ). Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.2.6.

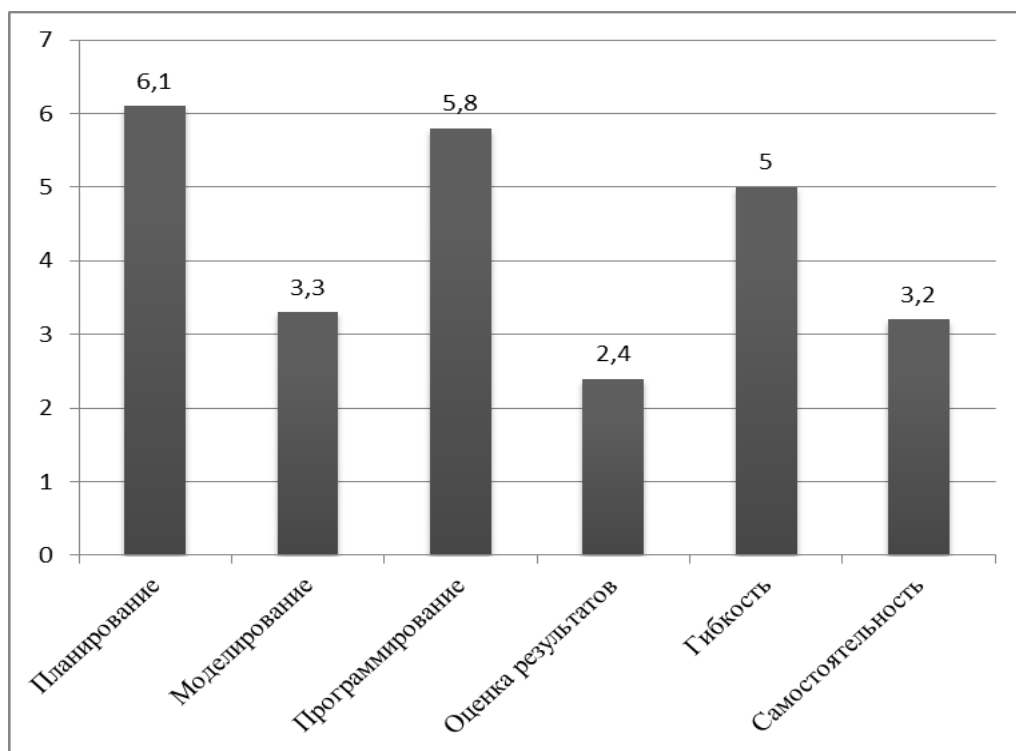


Рис. 2.2.6 Выраженность регуляторно-личностных свойств девушек с низким уровнем саморегуляции, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения (в ср.б)

Остановимся более подробно на анализе показателей регуляторно-личностных свойств данной группы девушек. Для них характерно отсутствие критичности к своим действиям в какой-либо деятельности, результаты их работы заметно ухудшаются в связи с тем, что критерии субъективной успешности недостаточно устойчивы. Чаще всего неадекватная оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств приводит к трудностям в определении цели и программы действий, что может привести к

неудачам. Испытуемые при этом зависимы от мнения и оценок окружающих, планы разрабатываются в основном несамостоятельно. Но при этом исследуемой группе девушек свойственна потребность в реализации планов, они детализированны, иерархичны и продуманы до мелочей. Полученные данные также подтверждаются и в ходе беседы с испытуемыми. Девушки отмечают, что при постановке цели они не всегда могут обозначить программу действий для конкретной ситуации, что чаще всего приводит к возникновению неудач. Важным фактором для них при решении сложных и значимых ситуаций являются мнение и советы других людей.

Также с целью подтверждения существования связи между выраженностью особенностей саморегуляции и склонности к нарушению пищевого поведения мы произвели расчет с применением коэффициента корреляции Спирмена. Данный критерий позволяет выявить связи между двумя сопоставляемыми явлениями. В результате мы обнаружили, что существует тесная положительная и отрицательная корреляция на уровнях 0,01 и 0,05 между показателями рассматриваемых нами данных у девушек с низким уровнем саморегуляции, имеющих склонность к нарушению пищевого поведения. Корреляционная плеяда рассматриваемых показателей представлена на рисунке 2.2.7.

Мы выяснили, что имеются тесные корреляционные связи между программированием и экстернальным типом пищевого поведения ( $r=-0,136$ ;  $p\leq 0,05$ ), что свидетельствует о том, что, чем более девушки подвержены влиянию внешних стимулов, относящихся к приемам пищи, тем менее они продумывают собственные действия, их последовательность. Чаще всего они действуют импульсивно и неосознанно. Статистически значимая обратная корреляционная связь обнаружена также между ограничительным типом пищевого поведения и оцениванием результата ( $r=-0,110$ ;  $p\leq 0,05$ ). Данные показывают тот факт, чем чаще и больше девушки прибегают к бессистемным, строгим диетам, которые способствуют возникновению внешних трудностей, тем им сложнее адекватно оценивать собственные

действия, которые ведут к ухудшению состояния и созданию ситуации неудачи.

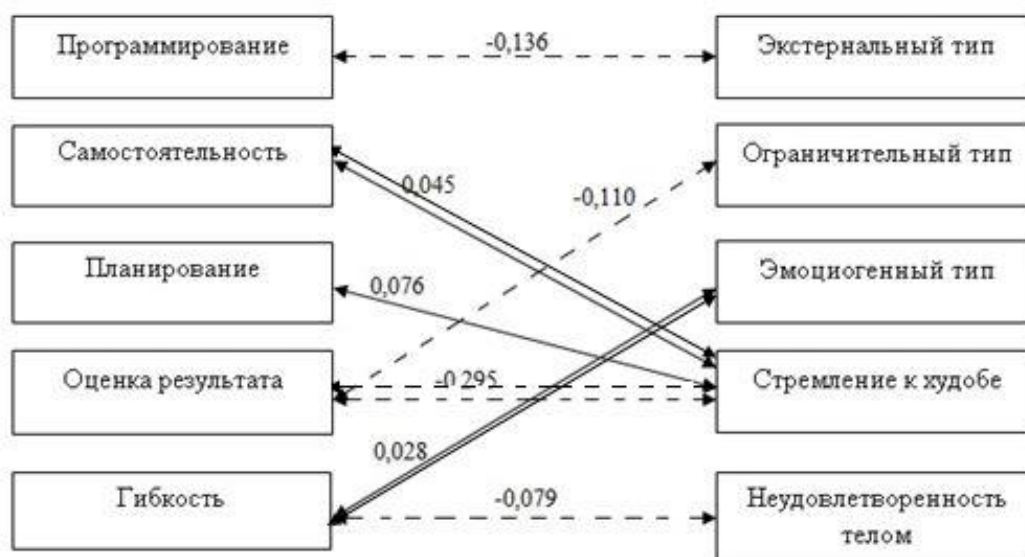


Рис. 2.2.7. Корреляционная плеяда показателей регуляторно-личностных свойств и пищевого поведения

Между показателями планирования и стремления к худобе выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь ( $r=0,076$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это значит, чем более девушки беспокоятся о собственном весе, систематически пытаются сбросить вес, то тем чаще они прибегают к построению целей, планов, детализируют различные способы и возможности их удержания. Важными статистическими связями выступают корреляционные связи между стремлением к худобе и оценкой результатов ( $r=-0,295$ ;  $p \leq 0,01$ ) и между стремлением к худобе и самостоятельностью ( $r=0,045$ ;  $p \leq 0,01$ ). Данные свидетельствуют о том, что, стремясь к похудению, девушки в большинстве случаев неадекватно оценивают результат и цели действий, а также стремятся максимально организовать и контролировать ход деятельности, что не всегда может приводить к позитивным последствиям. Наконец, статистически значимая корреляционная связь обнаружена между эмоциогенным типом пищевого поведения и гибкостью ( $r=0,028$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Данный факт свидетельствует о том, что при повышенной реакции на стрессовые ситуации девушки стремятся избавиться от возникших негативных эмоций при помощи еды, при этом им становится сложнее адекватно реагировать на ситуацию, изменять условия и свою деятельность.

Таким образом, можем сделать вывод, что для большинства девушек, склонных к нарушению пищевого поведения характерен низкий уровень саморегуляции и регуляторно-личностных свойств, таких как моделирование, оценивание результатов, самостоятельность.

На основании полученных данных по первому срезу, нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В обе группы вошли студентки с низким уровнем саморегуляции, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения.

### **2.3 Программа психологической коррекции саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения и оценка ее эффективности**

Исходя из результатов, полученных при первом диагностическом срезе, была разработана и реализована коррекционная программа, которая направлена на коррекцию саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения (Приложение 6).

Задачами данной программы стали:

- 1) развитие личностной саморегуляции участников тренинга;
- 2) создание условий для овладения способами психической саморегуляции;
- 2) способствование принятию участницами тренинга собственной внешности;
- 3) овладение способами нормализации эмоционального состояния в ситуации стресса;
- 4) обучение способам эмоциональной саморегуляции в ситуации стресса;
- 5) восстановление внутренних ресурсов и работа с ними;

б) формирование позитивного принятия себя.

На основании результатов диагностики в группу включены девушки с низким уровнем саморегуляции, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения. Экспериментальная и контрольная группы были сформированы путем проведения процедуры случайного отбора. Респондент, выбранный из списка всех подходящих испытуемых, включается в группу при помощи таблицы случайных чисел. С контрольной группой специальных занятий не проводится, в то время как экспериментальная группа подвергается экспериментальному воздействию. Число участников каждой группы составляет 9 человек.

Психокоррекционная программа включает в себя комплекс тренинговых упражнений, направленных на развитие навыков саморегуляции, формирование принятия себя и собственной внешности, восстановление внутренних ресурсов.

Программа рассчитана на группу из 8-12 девушек, 14 занятий средней продолжительностью 70-90 минут, 1-2 раза в неделю.

Коррекционная программа имела следующее строение:

1. Ритуал приветствия.

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, прояснения эмоционального состояния и настроения участников.

2. Основной этап работы. Данная часть включает в себя упражнения, техники и задания, которые связаны с основной целью занятий.

Цель: психологическая коррекция саморегуляции, коррекция психологических аспектов склонности к нарушению пищевого поведения.

3. Рефлексия. В конце каждого занятия отводится время на подведение итогов, обратную связь, обмен впечатлениями между участниками. Это помогает проследить динамику группы, а также самим участникам понять себя.

Цель: подведение итогов, оценка собственных действий, их результатов, оценка эмоционального состояния в конце занятия.

Примерный план занятия: ритуал приветствия – 10 минут, разминка – 10 минут, основная часть (упражнения, игры) – 30-50 минут, заключительная часть (рефлексия, подведение итогов) – 10 минут.

Принципы коррекционной работы: принцип единства коррекции и диагностики; деятельностный принцип (организация активной деятельности участников тренинговых занятий, в ходе которых создаются условия для ориентировки в конфликтных, трудных, стрессовых ситуациях, организуется основа для позитивных сдвигов в дальнейшем развитии личности); принцип психологической безопасности участников группы, при котором обеспечивается индивидуальный выбор каждого как в степени включенности в групповой процесс, так и происходящих в ходе этого процесса изменений,

Тематический план коррекционной программы «Психологическая коррекция саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения» приведен в таблице 2.3.1

Таблица 2.3.1

Тематический план программы «Психологическая коррекция саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения»

<b>№ П/П</b>	<b>Цели, задачи занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Цель: - знакомство с группой, создание положительной мотивации, заинтересованности в занятиях, создание доверительной обстановки Задачи: - познакомить участников друг с другом, - принять правила групповой работы, - познакомить участников с программой тренинга, - снять эмоциональное напряжение и раскрепостить участников группы.	Знакомство. Ознакомление с правилами. Упражнение «Установление правил» Упражнение «Меняются местами те, у кого...» Упражнение «Меня зовут... я умею...» Упражнение «Письмо себе» Рефлексия, ритуал прощания
2	Цель: - раскрепощение и раскрытие своих личностных качеств, ознакомление участников с понятием, приемами психической саморегуляции, понятиями пищевого поведения и нарушенного пищевого поведения. Задачи: - повысить уровень доверия друг к другу и	Ритуал приветствия Мини-лекция по тематике тренинговых занятий: «Контролируя себя, ты контролируешь свое тело» Упражнение «Циферблат. Интервью»



	<p>сплотить группу,  - предоставить информацию о понятиях «саморегуляция», «пищевое поведение», «нарушение пищевого поведения»  - помочь достичь позитивного эмоционального состояния,  - помочь овладеть первичными навыками процессов саморегуляции.</p>	<p>Упражнение «Расхождение рук»  Рефлексия, ритуал прощания</p>
3	<p>Цель: овладение базовыми навыками и приёмами саморегуляции на различных уровнях (физиологический, психологический, личностный), Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.  Задачи:  - создать благоприятный эмоциональный настрой группы,  - снять эмоциональное напряжение,  - помочь сформировать навыки произвольного контроля.</p>	<p>Ритуал приветствия  Упражнение «Покажи пальцем»  Упражнение «Ловец блага»  Упражнение «Прыжок с трамплина»  Упражнение «Фокусировка»  Рефлексия, ритуал прощания</p>
4	<p>Цель: стимулирование потребности в самопознании и познании особенностей окружающих, самораскрытие, развитие положительной самооценки.  Задачи:  - помочь в определении собственных психологических характеристик и характеристик окружающих,  - помочь в развитии положительной самооценки,  - исследовать отношение к своему телу и самому себе.</p>	<p>Ритуал приветствия  Упражнение «Никто не знает, что я...»  Упражнение «Ласковое слово»  Упражнение «Портрет»  Рефлексия, ритуал прощания</p>
5	<p>Цель: формирование позитивного принятия себя, овладение техниками медитации.  Задачи:  - снизить эмоциональное напряжение у участниц тренинга,  овладеть техниками медитации,  сформировать позитивное отношение к своему образу.</p>	<p>Ритуал приветствия  Упражнение «Привет, я хочу тебе сказать...»  Упражнение «Поплавок в море»  Упражнение «Я обладаю, знаю, умею!!!»  Упражнение «Пальцы»  Рефлексия, ритуал прощания</p>
6	<p>Цель: - просмотр и обсуждение социального ролика, анализ личного опыта участниц.  Задачи:  - повысить мотивацию к работе на тренинговых занятиях,  - снизить эмоциональное напряжение,  - обсудить и проанализировать социальный ролик,  - проанализировать собственный опыт участниц.</p>	<p>Ритуал приветствия  Упражнение «Передай предмет»  Просмотр и обсуждение социального ролика  Рефлексия, ритуал прощания</p>
7	<p>Цель: - повышение самооценки участниц, овладение техниками медитации.</p>	<p>Ритуал приветствия  Упражнение «Что нового»</p>

	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию положительной самооценки у участниц,</li> <li>- обучить нахождению положительных качеств у других,</li> <li>- помочь овладеть техниками релаксации.</li> </ul>	<p>Упражнение «Ладощка» Упражнение «Берег моря» Рефлексия, ритуал прощания</p>
8	<p>Цель: - работа с ресурсами.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исследовать собственные ресурсы и возможности,</li> <li>- мобилизовать внутренние ресурсы,</li> <li>- проработать навыки оказания моральной поддержки и помощи другим.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Подарок» Работа с ресурсами и ресурсными состояниями Рефлексия, ритуал прощания</p>
9	<p>Цель: - формирование и проработка приемов саморегуляции, поддержка и получение обратной связи.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снизить эмоциональное напряжение,</li> <li>- помочь развить навыки саморегуляции,</li> <li>- проанализировать способы совладания со стрессовыми ситуациями.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Письмо другу» Упражнение «Сербские ладушки» Упражнение «Мозговой штурм» Рефлексия, ритуал прощания</p>
10	<p>Цель: - формирование приемов саморегуляции, освоение медитативных техник.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- настроить участниц на работу,</li> <li>- помочь развить навыки саморегуляции,</li> <li>- обучить медитативным техникам</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Что нового» Упражнение «Цветок-медитация на образе» Упражнение «Приятные воспоминания» Рефлексия, ритуал прощания</p>
11	<p>Цель: - обучение техникам саморегуляции, совершенствование свойств личности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установить доброжелательную атмосферу,</li> <li>- развить умение открыто выражать свои чувства,</li> <li>- натренировать навыки адаптивного поведения для лучшего преодоления стресса.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Лучи солнца» Упражнение «Изменчивая походка» Упражнение «Аутогенная тренировка» Рефлексия, ритуал прощания</p>
12	<p>Цель: - исследование собственных источников удовольствия; обучение навыкам регулирования своего эмоционального состояния, освоение техник релаксации.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исследовать собственные источники удовольствия,</li> <li>- способствовать осознанному использованию различных способов получения удовольствия,</li> <li>- снизить эмоциональное напряжение в группе,</li> <li>- помочь участникам сосредоточиться на расслаблении и достичь состояния успокоения.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия Упражнение «Я в группе» Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Круг удовольствий» Рефлексия, ритуал прощания</p>

13	<p>Цель: - избавление от негативных эмоций, исследование отношения к своему телу, развитие позитивного отношения к себе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снизить состояние эмоционального напряжения у участниц,</li> <li>- исследовать взаимоотношение участниц с собственным телом,</li> <li>- способствовать самопринятию.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Упражнение «Мусорная корзина»</p> <p>Упражнение «Карта тела»</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания</p>
14	<p>Цель: - подведение итогов тренинговых занятий, осознание изменений, происходящих с участниками, получение обратной связи.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создать позитивное эмоциональное состояние у участников,</li> <li>- осознать изменения, которые произошли,</li> <li>- проанализировать собственные изменения в течение всех занятий,</li> <li>- подвести итоги тренинговых занятий.</li> </ul>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Упражнение «Фотография на память»</p> <p>Упражнение «Изменения образа жизни»</p> <p>Упражнение «Письмо себе»</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Рефлексия, ритуал прощания</p>

После реализации коррекционной программы, направленной на коррекцию саморегуляции, нами был сделан контрольный срез с целью выявления изменений в показателях саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

В ходе проведения контрольного среза нами были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики развития компонентов саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения. Итоговое тестирование также было пройдено контрольной группой, однако, по результатам статистической обработки данных значимых различий между показателями предварительного и итогового тестирования этой группы выявлено не было.

В результате сравнения показателей регуляторно-личностных свойств и общего уровня саморегуляции экспериментальной группы до и после психокоррекции были получены данные, свидетельствующие о положительной динамике и повышении общего уровня саморегуляции. Результаты исследования представлены на рисунке 2.3.1

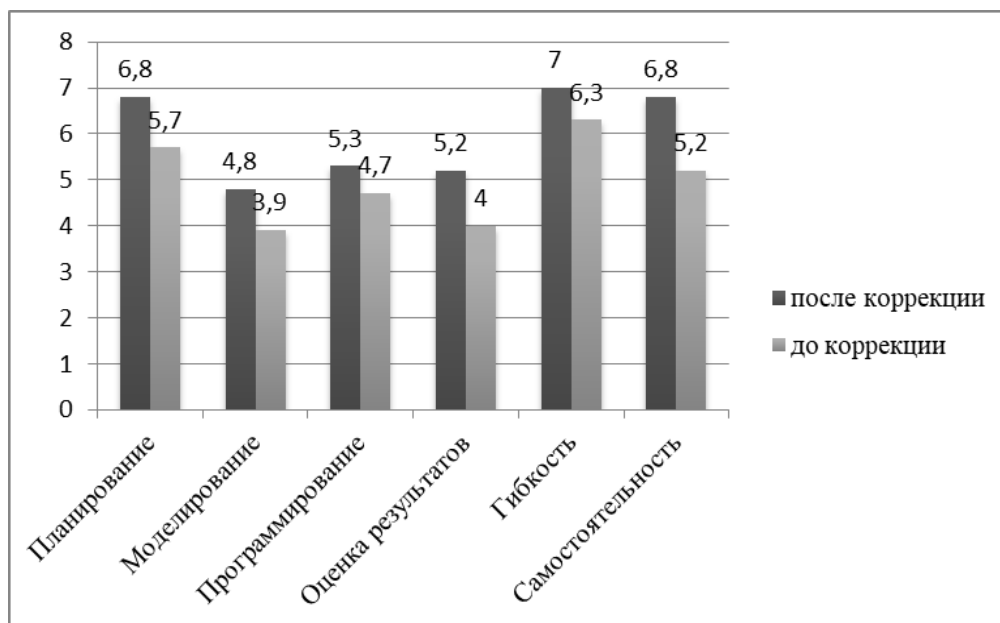


Рис. 2.3.1 Выраженность регуляторно-личностных свойств у испытуемых до и после психокоррекционного воздействия (в ср.б)

В экспериментальной группе выявлено существенное повышение показателей по всем шкалам регуляторно-личностных свойств и общего уровня саморегуляции. После проведения психокоррекционной работы испытуемые этой группы демонстрируют средние и высокие показатели, соответствующие норме. В ходе беседы с испытуемыми данной группы было установлено, что девушки стали более четко планировать собственную деятельность, выстраивать цели, которые бы они хотели достичь в течение определенного промежутка времени, а также находить более конструктивные способы по их достижению. Планы стали более реалистичными и иерархичными. При возникновении стрессовых ситуаций отмечается более гибкое перестроение программы поведения и действий, а также более спокойное реагирование на возникновение напряженных ситуаций.

Результаты изучения выраженности уровней саморегуляции, полученные в ходе итогового тестирования респондентов экспериментальной и контрольной групп, представлены наглядно в виде рисунка 2.3.2.

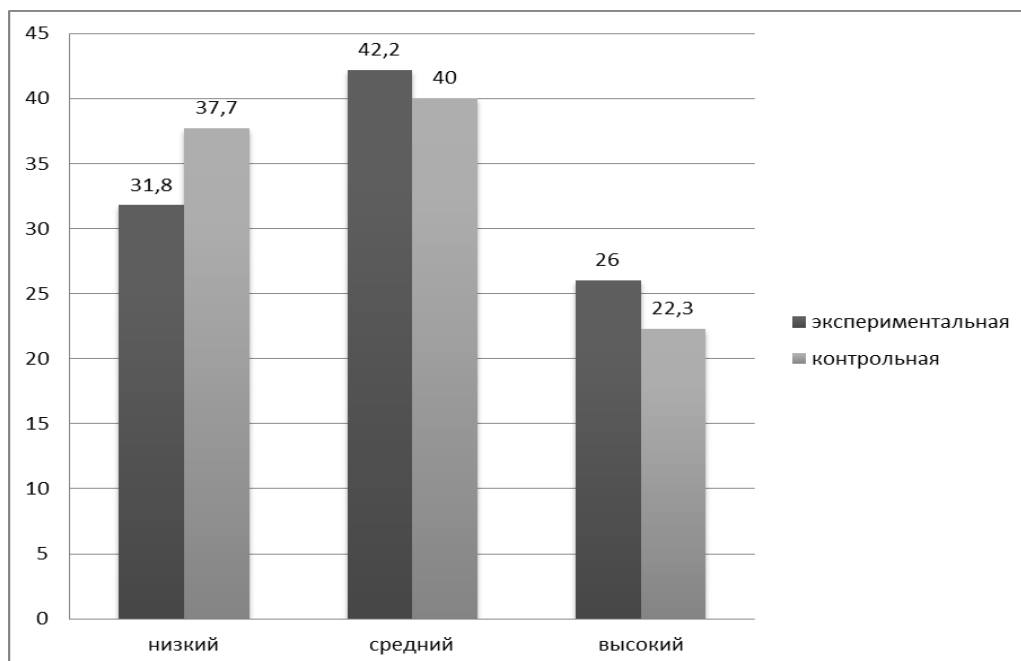


Рис.2.3.1. Распределение показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп по уровням саморегуляции (в %).

Полученные данные свидетельствуют о том, что в группе девушек, имеющих низкий уровень саморегуляции, выявлена положительная динамика. Низкий уровень саморегуляции выявлен у 31,8% девушек по сравнению с 37,7% девушек, которые не подвергались коррекционному воздействию. Также обнаружена тенденция повышения среднего и высокого уровня саморегуляции, что свидетельствует о том, что девушки экспериментальной группы стали более самостоятельными, гибкими и в значительной степени более осознанно реагируют на изменение условий. Для респондентов экспериментальной группы характерно более осознанное выдвижение и достижение поставленных целей, адекватная реакция на изменение условий.

При более детальном анализе регуляторно-личностных свойств у экспериментальной группы девушек также отмечается положительная динамика. Для девушек экспериментальной группы характерным стало более детальное и реалистичное планирование своей деятельности, адекватность оценки результатов действий. Испытуемые стали более гибко адаптироваться под изменения условий и самостоятельно организовывать свою работу согласно поставленной цели. В ходе беседы девушки данной группы указывают

на то, что характерологические особенности и личностные факторы стали меньше влиять на выдвижение и дальнейшую реализацию поставленных целей, в то время как испытуемые контрольной группы таких изменений не отмечают. По показателям стиля саморегуляции поведения девушек по шкалам «Планирование», «Моделирование», «Оценка результатов» и «Самостоятельность» обнаруживается наибольшая тенденция к повышению у экспериментальной группы. Данный факт свидетельствует о том, что планы стали носить более устойчивый, детализированный характер, цели формируются самостоятельно или адекватно воспринимается цель, поставленная другими. У контрольной группы испытуемых в ситуации моделирования деятельности отмечается более резкий перепад отношения к развитию ситуации, последствиям собственных действий, что подтверждается и в ходе беседы. У них чаще возникают трудности в определении программы действий, постановке цели, которые адекватны текущей ситуации. Результаты сравнения двух групп испытуемых представлены на рисунке 2.3.2.

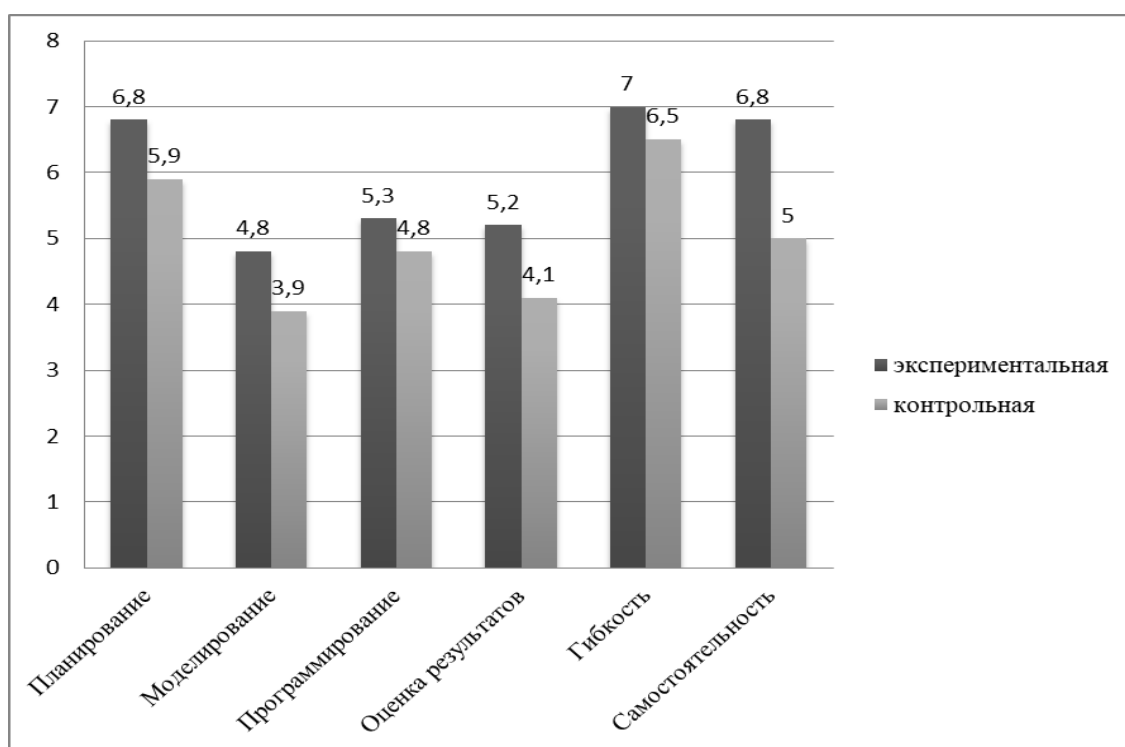


Рис.2.3.2 Выраженность регуляторно-личностных свойств в контрольной и экспериментальной группах после коррекционно-развивающей работы (в ср.б)

В результате сравнения данных итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп выявлены и статистически значимые различия с применением U-критерия Манна-Уитни. Достоверные различия представлены в таблице 2.3.2

Таблица 2.2.3

Результаты статистического анализа показателей регуляторно-личностных свойств у контрольной и экспериментальной групп

Показатели регуляторно-личностных свойств	Распределение групп испытуемых		U эмп.
	экспериментальная	контрольная	
Планирование	7,22	11,78	20,000*
Моделирование	8,67	10,33	33,000
Программирование	7,61	11,39	23,500
Оценка результата	9,56	9,44	40,000*
Гибкость	8,33	10,67	30,000
Самостоятельность	10,78	8,22	29,000*
Примечания: * - $p \leq 0,1$ ; ** - $p \leq 0,05$ ; *** - $p \leq 0,01$ .			

Как видно из таблицы 2.3.2. по результатам коррекционной работы имеются статистически значимые различия между показателями контрольной и экспериментальной групп в планировании ( $U=20,000$ ;  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о том, что цели экспериментальной группы девушек стали более иерархичны и устойчивы, планы реалистичны, эти данные подтверждаются и в ходе беседы с испытуемыми. В то время как испытуемые контрольной группы чаще всего выдвигают цели ситуативно и обычно не самостоятельно, они предпочитают не задумываться о будущем.

Статистически значимые различия обнаружены и в показателях оценивания результатов ( $U=40,000$ ;  $p \leq 0,05$ ), что говорит о положительной динамике в оценивании своего поведения, деятельности, устойчивости субъективных критериев оценки результатов по сравнению с контрольной группой де-

вушек, которые не замечают своих ошибок при выполнении какой-либо деятельности и недостаточно критичны в своих действиях.

Значимые изменения выявлены и в показателе самостоятельности ( $U=29,000$ ;  $p\leq 0,05$ ), что свидетельствует о развитии автономности в организации собственной активности девушек, способности организовывать собственную работу и оценивать как промежуточные, так и итоговые результаты деятельности. В то время как испытуемые контрольной группы в большей степени зависимы от мнения и оценок окружающих. Планы и программы действий чаще всего выдвигаются несамостоятельно, при помощи других.

В ходе итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп девушек по показателям склонности к нарушению пищевого поведения также была обнаружена положительная динамика. Результаты полученных данных представлены на рисунке 2.3.3.

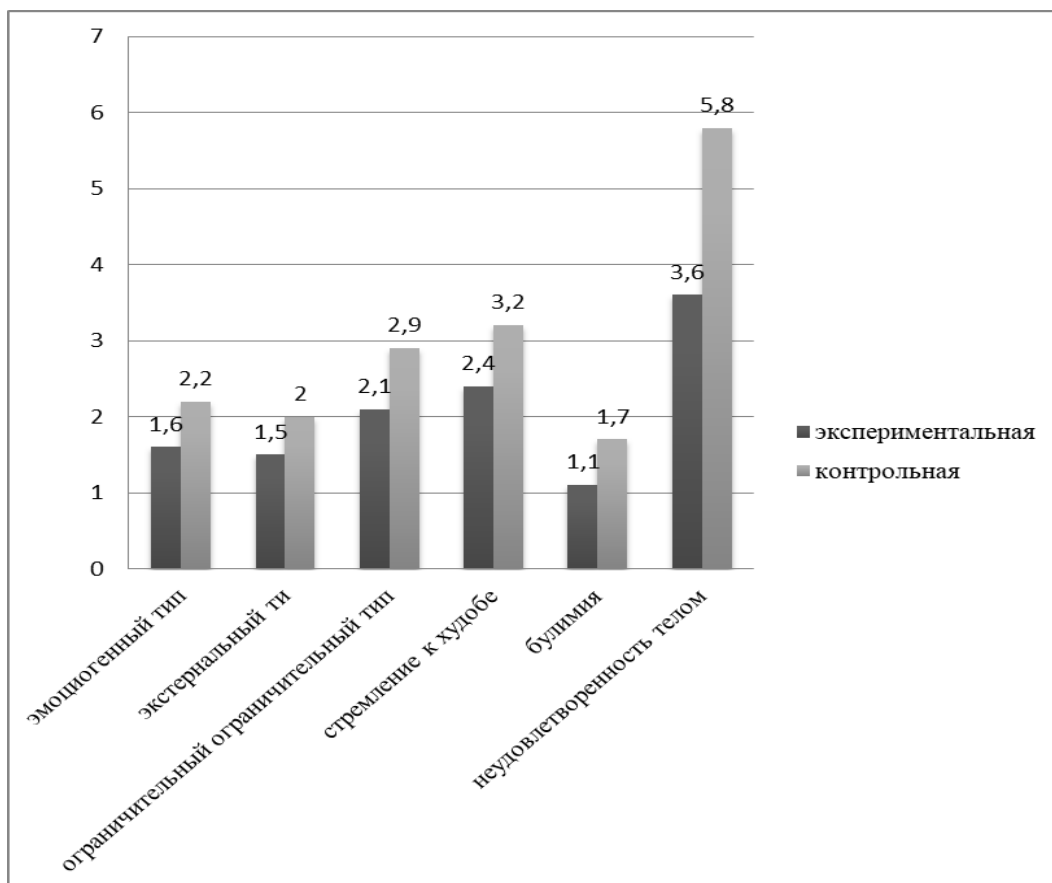


Рис.2.3.3. Выраженность показателей склонности к нарушению пищевого поведения экспериментальной и контрольной групп (в ср.б)



Среди респондентов экспериментальной группы выявлено снижение неудовлетворенности девушек своим телом ( $Me=3,6$ ) и стремления к худобе ( $Me=2,4$ ). Также обнаружена выраженная тенденция снижения склонности к нарушениям пищевого поведения по эмоциогенному ( $Me=1,6$ ) и ограничительному ( $Me=2,1$ ) типам пищевого поведения.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что девушки экспериментальной группы стали меньше времени уделять беспокойству о собственном весе, обращать внимание на какие-то отдельные части тела, которые раньше способствовали тому, что они пытались систематически худеть, изменить себя. В ходе беседы с испытуемыми экспериментальной группы выяснилось, что девушки отмечают большую осмысленность в принятии себя и собственного тела, а также указывают на то, что стали более целеустремленными и способными отстаивать свое мнение перед окружающими, в том числе и по поводу собственной внешности. Как следствие, у девушек, включенных в экспериментальную группу психологической коррекции, снизился негативный фон отношения к себе и собственной внешности. Включенность в экспериментальную группу, по мнению испытуемых, обусловила формирование позитивной самооценки и осмысленности в принятии дальнейших решений и осведомленности в сфере расстройств пищевого поведения и их последствий.

Выявлено также, что при возникновении стрессовых ситуаций испытуемые экспериментальной группы в меньшей степени прибегают к «заеданию» эмоционального дискомфорта, тревоги, подавленности, а также меньше прибегают к самоограничениям и бессистемным строгим диетам, которые сменяются затем периодами переедания. Полученные данные также подтверждаются беседой с испытуемыми. Девушки отмечают, что легче стали принимать себя и свое тело, стали более организованными, и научились по другому реагировать на стрессовые и дискомфортные ситуации. Полученные результаты также могут говорить о развитии регуляторно-личностных свойств девушек, новых способов эмоционального

реагирования. К тому же у испытуемых экспериментальной группы появился интерес рассмотрению новых способов планирования режима дня, питания и распределения физических нагрузок, а также возникло желание к исследованию своей личности в целом.

Таким образом, результаты экспериментального исследования свидетельствуют о наличии различий в показателях контрольной и экспериментальной групп, а также различий в экспериментальной группе «до» и «после» психокоррекционной работы. Результаты математической статистики позволяют говорить об эффективности разработанной нами психокоррекционной программы. Наконец, результаты экспериментального исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу: девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, характеризуются низким уровнем саморегуляции (а именно, низким уровнем оценивания результатов, моделирования и самостоятельности); применение комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня саморегуляции, позволит снизить склонность девушек к нарушению пищевого поведения.

## Заключение

Теоретический анализ по проблеме исследования показал, что проблематикой нарушений пищевого поведения занимаются ведущие ученые мира уже не одно десятилетие. Пищевое поведение человека приобретает переносные значения, которые связаны с задачами самоутверждения, самовыражения, самостоятельности. Таким образом, пищевое поведение выступает как ценностное отношение человека к еде, к приему пищи, его стереотип питания в разнообразных условиях. Это поведение, которое ориентировано на образ собственного тела, на деятельность, формирующую этот образ.

Нарушения пищевого поведения, как правило, характеризуются выраженным искажением восприятия своего тела, наличием страха потери контроля над собственным весом и использованием компенсаторных форм поведения, не являющихся эффективными. Нарушения пищевого поведения – это комплексная проблема, которая сочетает в себе как физиологический, так и психологический факторы. В качестве основных видов нарушений пищевого поведения выделяют эмоциогенное, экстернальное и ограничительное. Ряд исследователей также выделяют нервную анорексию, булимию и компульсивное переедание. Изучение склонности к нарушению пищевого поведения имеет дальнейшие перспективы развития и изучения, что позволит более точно понять психологические особенности лиц с данными видами аддиктивного поведения.

В нашей работе склонность к нарушению пищевого поведения была рассмотрена в связи с феноменом саморегуляции. Саморегуляция рассматривается как единый динамический процесс, который пронизывает все структуры на личностном и индивидуальном уровнях. Саморегуляция также выступает как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по управлению разными в формами и видами активности.

Сравнительный анализ группы девушек, склонных к нарушению пищевого поведения с группой испытуемых, не имеющих склонности, показал значимые различия в таких показателях, как эмоциогенный и ограничительный типы пищевого поведения, стремление к худобе и неудовлетворенность телом. По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1) Испытуемые, склонные к нарушению пищевого поведения характеризуются средними и низкими показателями уровня саморегуляции, в то время как, большинство девушек, которые не имеют склонности, обладают средним и высоким уровнем саморегуляции.

2) Для девушек, склонных к нарушению пищевого поведения характерен низкий уровень оценки результатов, моделирования и самостоятельности, средний уровень программирования и гибкости и достаточно высокий уровень планирования.

3) Обнаружена тесная корреляционная связь между выраженностью особенностей саморегуляции и склонности к нарушению пищевого поведения. Мы выяснили, что имеются тесные корреляционные связи между программированием и экстернальным типом пищевого поведения, между ограничительным типом пищевого поведения и оцениванием результата, между планированием и стремлением к худобе, между стремлением к худобе и оценкой результатов, самостоятельностью, а также между эмоциогенным типом пищевого поведения и гибкостью.

Для коррекции саморегуляции и проработки склонности девушек к нарушению пищевого поведения нами была составлена психокоррекционная программа. Экспериментальная группа прошла курс психокоррекционных занятий, основными целями которых являлись коррекция саморегуляции девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

После осуществления психокоррекционной работы мы выявили в экспериментальной группе положительную динамику:

1) У испытуемых данной группы обнаружена тенденция повышения среднего и высокого уровней саморегуляции. Респонденты группы стали бо-

лее самостоятельными, гибкими и в значительной степени более осознанно реагируют на изменение условий. Цели девушек стали более иерархичны и устойчивы, планы реалистичны.

2) Среди респондентов экспериментальной группы выявлено снижение неудовлетворенности телом и стремления к худобе.

3) Обнаружена тенденция снижения склонности к нарушениям пищевого поведения по эмоциогенному и ограничительному типам пищевого поведения.

Доказавшая свою эффективность психокоррекционная программа была внедрена в инструментарий психологов психологической службы Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ БелГУ).

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: девушки, имеющие склонность к нарушению пищевого поведения, характеризуются низким уровнем саморегуляции (а именно, низким уровнем оценивания результатов, моделирования и самостоятельности); применение комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня саморегуляции, позволит снизить склонность девушек к нарушению пищевого поведения.

В соответствии с результатами проведенного исследования нами были составлены рекомендации для дальнейшего поддержания девушками достигнутых результатов в ходе психокоррекционных занятий:

1) Для проработки навыков саморегуляции и регуляторно-личностных свойств рекомендуется повторное выполнение ряда упражнений, представленных в психокоррекционной программе, направленных на снятие эмоционального напряжения, восстановление внутренних ресурсов, принятие себя.

2) Систематическое выполнение дыхательных техник, техник релаксации, медитативных техник, направленных на восстановление сил,

расслабление, ритмизацию дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности.

3) Соблюдение режима дня, режима питания; выполнение физических упражнений, направленных развитие психофизических способностей, поддержание здорового образа жизни.

4) Изучение научной и научно-популярной литературы по интересующим вопросам проработки навыков саморегуляции, особенностей пищевого поведения, самовоспитанию личности.

5) Ведение дневника, который предполагает планирование дня, постановку целей, анализ и проработку результатов деятельности, отслеживание эмоционального состояния в течение дня.

## Список использованных источников

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности / А.К. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1970. – 336 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская / Проблемы психологии личности. М.: Наука, 1982. – 92-99 с.
3. Абульханова-Славская, К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1973. – 3-27 с.
4. Артемьева, М.С. Психосоциальные последствия нарушений пищевого поведения // М.С. Артемьева, А.Е. Брюхин // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». – 2012. – №3. – С. 275-276.
5. Басов, М.Я. Общие основы педологии / М.Я. Басов. – М.: Алетейя, 2007. – 776 с.
6. Болотова, А.К. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе. / А.К. Болотова, М.М. Пурецкий // Культурно-историческая психология. – 2015. – №3. – С. 64-75.
7. Бояринцев, В.П. Проблемы психологии и психофизиологии активности и саморегуляции личности: М.: о – 1988. – 178 с.
8. Брюхин, А.Е., Атипичная нервная анорексия у мужчин / А.Е. Брюхин, А.В. Ушкалова // Журн. неврол. и психиатр. им. Корсакова. – 2007. – № 7(107). – С. 59–61.
9. Визгина, А.В. Гендерные особенности процессов самосознания и самоотношения / А.В. Визгина // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Материалы XXIX международной заочной научно-практической конференции. – Новосибирск: изд. «СибАК» – 2013 – С.43-55.
10. Вудман, М. Сова была раньше дочкой пекаря. Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / М. Вудман. – М.: Когито-Центр. – 2011. – 312 с.

11. Гавриленко, А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дисс. канд. псих. наук / А.А. Гавриленко. – ИСУП Государственного университета управления. – М., 2013. – 18 с.
12. Головин, С.Ю. Словарь психолога – практика / С.Ю. Головин – Минск.: Харвест, 2001. – 975 с.
13. Дорожовец, А.Н. Искажение образа физического Я у больных с ожирением и нервной анорексией : автореф. дисс. канд. псих. наук / А.Н. Дорожовец; Государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 1986. – 19 с.
14. Дурнева, М.Ю. Особенности совладающего поведения у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // V Международный конгресс «Молодое поколение XXI века: Актуальные проблемы социально-психологического здоровья». – М., 2013. – С. 317-319.
15. 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.
16. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы. Особенности деятельности студентов и преподавателей вуза / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ. – 2008. – 320 с.
17. Звенигородская, Л. А. Типы пищевого поведения и гормоны пищевого поведения у больных с метаболическим синдромом / Л.А. Звенигородская // Экспер. и клин. гастроэнтерология 2007. – № 1(24). – С.8-10.
18. Зейгарник, Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психологический журнал. – 2007. – №2. – С. 122-132.
19. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – М.: Прайм-Еврознак. – 2003. – 634 с.
20. Каменецкая, Е. В. Репрезентация телесного Я при нарушении пищевого поведения [Электронный ресурс] / Е.В. Каменецкая, Т.А. Ребеко //



Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 118–128.  
[URL:doi:10.17759/exppsy.2015080311](https://doi.org/10.17759/exppsy.2015080311) (дата обращения: 23.09.2018)

21. Карабина, Ю.С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного Я у женщин / Ю.С. Карабина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Том 16. – С. 144-148.
22. Кацера, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди. – 2014. – 10-12 с.
23. Келина, М.Ю. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Келина, Е.В. Маренова, Т.А. Мешкова // М.: МГППУ. Психологическая наука и образование, 2011. – №5. – С. 44-51.
24. Киселева, М. Л. Когнитивно-поведенческие паттерны при нарушениях пищевого поведения в контексте социальной тревоги / М.Л. Киселева // Материалы 51-й Международной студенческой научной конференции «Студент и научно-технический прогресс»: Психология. – Новосибирск. – 2015. – 144 с.
25. Ключко, В.Е. Категория саморегуляции в контексте парадигмальных изменений современной психологии / В.Е. Ключко, В.И. Моросанова // Психология саморегуляции в XXI веке / М.: Нестор-История. – 2011. – 38-55 с.
26. Колесникова, Е.И. Личностные и ценностные аспекты саморегуляции субъектов образовательного процесса в ВУЗе / Е.И. Колесникова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2012. - № 1 (11). – С. 9-26.
27. Кондратьев, М.Ю. Азбука социального психолога-практика / Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. / М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.
28. Конопкин, О.А. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии – 1989. – № 5. –

С. 1826.

29. Короленко, Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Академический проект. Екатеринбург. Деловая книга. – 2008. – 460 с.
30. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: феноменология и плоскости пересечения понятий / Н.Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. – 2014. – №1(5). – С. 25-29.
31. Лаврова, О.В. Концепция телесности в интегративной психотерапии [Электронный ресурс] / О.В. Лаврова // Журнал практического психолога, 2006. – URL: <http://www.adhoc-coaching.spb.ru>. (Дата обращения: 15.09.2018).
32. Ладэ, М.Д. Временная перспектива у женщин с нарушениями пищевого поведения / М.Д. Ладэ, Н.М. Горчакова / Спб.: СпбГУ. – 2016. – 88 с.
33. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев / М: Политиздат, 1975. – 304 с.
34. Малкина-Пых, И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением / И.Г. Малкина-Пых // Экология человека. – 2010. – №1. – С. 21-27.
35. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых / М.: Эксмо, 2007. – 1300 с.
36. Мариллов, В.В. Результаты длительного лонгитудинального исследования нарушений пищевого поведения // В.В. Мариллов, М.С. Артемьева // Вестник РУДН. – 2006. – № 2(34). – С. 129-130.
37. Минирт, Ф. Наркотик под названием еда / Ф. Минирт, П. Майер / М.:Триада. – 2009. – 364 с.
38. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 1995. – № 4. – С. 2635.
39. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной

- саморегуляции произвольной активности человека. / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. – 2010. – №1. – С. 36-45.
40. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С.132-144.
41. Моросанова, В.И. Роль осознанной саморегуляции в контроле агрессивности у педагогов / В.И. Моросанова, Т.Н. Банщикова // Мир образования – образование в мире. – 2014. – №4(56). – С. 112-123.
42. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова / М.: Наука. – 2012. – 519 с.
43. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2002. – №2. – С. 118-127.
44. Моросанова, В.И. Стилиевые особенности саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – №1. – С. 121-127.
45. Мэрри, Н.М. Выявление факторов, влияющих на расстройства пищевого поведения / Н.М. Мэрри / Под ред. М. Мэйа, К. Халми, Х.Х. Лопез-Ибора, Н.К. Сарториусы. 2013. – 217 с.
46. Неверов, В.Н. Психологическая структура осознанной саморегуляции студентов разных типов специальностей [Электронный ресурс] / В.Н. Неверов // Современные исследования проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 3(11). – С. 7-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskaya-struktura-osoznannoy-samoregulyatsii-studentov-raznyh-tipov-spetsialnostey> (Дата обращения: 15.09.2018).
47. Незнанов, Н.Г. Проблемы питания: их виды, причины и лечение // Н.Г. Незнанов / Психотерапия в НИПИНИ им. В.М. Бехтерева. – 2017. – 13 с. URL: <http://www.bekhterev.ru/clinika/psikhoterapiya/pitanie/index.php>. (Дата обращения: 19.06.2018)
48. Никифоров, Г.С. Виды психической саморегуляции / Г.С. Никифоров,

- С.М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – №1. – Т.5. – С. 92-101.
49. 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. 12-15.
50. Николаева, Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) [Электронный ресурс] / О.Н. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2012. – № 1. – С. 7-9. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49969.shtml> (Дата обращения: 24.09.2018).
51. Никуленкова, О.Е. Личностная саморегуляция как компонент психологической готовности к деятельности / О.Е. Никуленкова, О.П. Широков // Научное и образовательное пространство: перспективы развития: материалы IV междунар. науч.-практич. конф. / Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». – 2017. – 34-38 с.
52. Отт, Т.О. Особенности саморегуляции учебной деятельности студентов на начальных этапах обучения в вузе / Т.О. Отт, И.С. Морозова // Вестник КемГУ. – 2011. – № 1(45). – С.124-131.
53. Палмер, Б. Нарушения питания. Все, что нужно знать / Б. Палмер. – М.: МАСТ. – 2006. – 80 с.
54. Петровский, А.В. Психология. Словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
55. Пономарева, Л.Г. Восприятия образа собственного тела у студентов младших курсов, склонных к нарушениям пищевого поведения / Л.Г. Пономарева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 10. – С.19-27.
56. Посашкова, И.П. Психологические особенности самоотношения современного учителя и условия его позитивного развития: автореф. дис. канд. псих. наук / И.П. Посашкова. – Омск: ОГПУ. – 2004. – 28 с.

57. Приленская, А.В. Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции / А.В. Приленская, Б.Ю. Приленский // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2008. – №2. – С. 102-105.
58. Прохоров, А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров. М.: Институт психологии РАН. – 2016. – 245 с.
59. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ. – 2005. – 352 с..
60. Расстройства приема пищи (нарушения пищевого поведения) / [Электронный ресурс] // РИА Новости. – URL: [https://ria.ru/fs\\_misc/20110822/421729343.html](https://ria.ru/fs_misc/20110822/421729343.html). (Дата обращения: 19.06.2018).
61. Ромацкий, В.В. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I) / В.В. Ромацкий, И.Р. Семин // Бюллетень сибирской медицины. – 2006. – №3. – С. 61-69.
62. Сагалакова, О. А. Особенности произвольной саморегуляции при склонности к расстройствам пищевого поведения [Электронный ресурс] / О.А. Сагалакова, К.В. Терре // Психологические науки. – 2015. № 34-2 URL: <https://novainfo.ru/article/3688> (Дата обращения: 17.09.2018).
63. Сагалакова, О.А. Антивитальная направленность поведения у девушек с нарушениями пищевого поведения в контексте социальной тревоги / О.А. Сагалакова, М.Л. Киселева / Педагогика и психология: перспективы развития. М.: Изд-во «Институт стратегических исследований». – 2014. – 25-29 с.
64. Скугаревский, О.А. Методы диагностики нарушений пищевого поведения: инструкция по применению / О.А. Скугаревский. – Минск: Изд-во БГМУ. – 2005. – 34 с.
65. Скугаревский, О.А. Нарушения пищевого поведения: клинко-биологический подход / О.А. Скугаревский // Белорус.мед.журн. – 2002. № 1. – С. 82-87.

- 66.Скугаревский, О.А. Нарушения пищевого поведения: монография / О.А. Скугаревский. – Минск: БГМУ. – 2007. – 340 с.
- 67.Соловьева, А.В. Факторы риска формирования нарушений пищевого поведения у лиц с избыточной массой тела и ожирением / А.В. Соловьева // Медицинский альманах. – 2013. – №5(30). – С. 178-180.
- 68.Филимоненко, Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции / Ю.И. Филимоненко // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. – 1982. – №23. – С.78-80.
- 69.Фролова, Ю.Г. Социальные факторы формирования негативного образа тела / Ю.Г. Фролова, О.А. Скугаревский // Социология. – 2004, – №2. – С. 61-68.
- 70.Халимова, Н.А. Особенности взаимосвязи саморегуляции поведения и психологического благополучия у людей с признаками пищевого поведения / Н.А. Халимова / Томск. – 2018. – 57 с.
- 71.Черенева, Е.А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения / Е.А. Черенева // Вестник БГУ. – 2010. – № 5. – С.7-11.
- 72.Шубина, Л.С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии / Л.С. Шубина / Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. – 1978. – 97-104 с.
- 73.Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя / Н. Янковская // Народное образование. – 2009. – №2. – С. 127-137.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

### Психодиагностические методики

#### 1. «Стиль саморегуляции поведения, ССМП» (В.И. Моросанова)

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз				



	отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неизменно страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала				

	надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

## Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)		
	Верно Пожалуй, верно	Пожалуй, Не верно не верно	
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42	
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41	
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32	
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39	
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43	
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34	
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	
Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

## Интерпретация результатов

### Описание шкал

*Шкала «Планирование» (Пл)* характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. *Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

*Шкала «Моделирование» (М)* позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

*Шкала «Программирование» (Пр)* диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

*Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

*Шкала «Оценивание результатов» (Ор)* характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

*Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

*Шкала «Гибкость» (Г)* диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

*Шкала «Самостоятельность» (С)* характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «*Общий уровень саморегуляции*» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

## Приложение 2

2. «Шкала оценки пищевого поведения» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy в адаптации О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревского, С. Суихи).

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. Пожалуйста, читайте каждый вопрос внимательно.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Обычно	Всегда
1.	Я ем конфеты и углеводы, не испытывая напряжения.						
2.	Я считаю, что мой живот слишком толстый.						
3.	Я ем, когда взволнован (растерян).						
4.	Я объедаюсь.						
5.	Я боюсь испытывать сильные эмоции.						
6.	Я считаю, что мои бедра слишком толстые.						
7.	Я чувствую себя бесполезным.						
8.	Я чувствую себя чрезмерно виноватым после того, как слишком много съел.						
9.	Я полагаю, что размер моего желудка в пределах нормы.						
10.	В моей семье учитываются только огромные достижения.						
11.	Я выражаю мои эмоции открыто.						
12.	Я испытываю ужас от возможности растолстеть.						
13.	Я доверяю другим людям.						
14.	Я удовлетворен моей внешностью.						
15.	В целом, я чувствую, что контролирую мою жизнь.						
16.	При столкновении с собственными эмоциями, я испытываю замешательство.						
17.	Я легко общаюсь с другими.						

18.	Я преувеличиваю важность веса.						
19.	Я могу четко определять эмоции, которые чувствую.						
20.	Я не чувствую себя на высоте.						
21.	У меня были такие приемы пищи, при которых я чувствовал, что не могу остановиться.						
22.	Когда я был маленьким, то делал все, чтобы не разочаровать своих родителей и учителей.						
23.	У меня близкие отношения с людьми.						
24.	Мне нравится форма моих ягод.						
25.	Я все время думаю о похудении.						
26.	Я не знаю, что со мной происходит.						
27.	Я беспокоюсь, выражая мои эмоции другим.						
28.	Когда я что-либо делаю, то хочу быть лучше других.						
29.	Я уверен в себе.						
30.	Я думаю о переедании.						
31.	Я не могу точно понять, голоден я или нет.						
32.	Я низко себя оцениваю.						
33.	Я чувствую, что я могу достигать мои цели.						
34.	Мои родители всегда ожидают, что я буду лучшим.						
35.	Я беспокоюсь, что мои чувства выйдут из-под моего контроля.						
36.	Я нахожу, что мои бока слишком толстые.						
37.	Я ем нормально в присутствии других людей и набиваю живот, когда они уходят.						
38.	Я чувствую вздутие живота после небольшого перекуса.						
39.	Когда я сильно взволнован, то не знаю: то ли мне грустно, то ли мне страшно, то ли я злюсь.						

40.	Я думаю, что я должен что-то либо делать идеально, либо вообще не делать.						
41.	Я думаю вызывать рвоту, чтобы снижать вес.						
42.	Мне нужно держать людей на определенной дистанции (мне неприятно, если кто-то пытается ко мне приблизиться).						
43.	Я считаю, что мои бедра нормального размера.						
44.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным.						
45.	Я могу говорить о своих мыслях и чувствах.						
46.	Я нахожу, что мои ягодицы слишком толстые.						
47.	У меня есть чувства, которые я не могу точно определить.						
48.	Я ем или пью тайком.						
49.	Я считаю, что мои бока нормального размера.						
50.	У меня чрезвычайно высокие (амбициозные) цели.						
51.	Когда я взволнован, то боюсь, что начну есть.						

Обработка результатов.

Подсчёт сырых баллов

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.

#### Перевод в станайны

Станайн	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1	–	–	–	–	–	–	–
2	–	–	–	–	–	–	–
3	–	–	–	–	1-2	–	–
4	–	–	1	–	3	1	–
5	1-2	–	2-4	1-2	4-5	2	1
6	3-5	1-2	5-7	3-4	6-8	3-4	2-4
7	6-8	3-6	8-12	5-7	9-10	5-7	5-8
8	9-11	7-13	13-18	8-9	11-12	8-10	9-11
9	12+	14+	19+	10+	13+	11+	12+
М	3,0	2,0	4,7	2,6	5,3	2,8	2,6
σ	3,67	3,92	5,60	3,36	3,83	3,11	3,69

## Приложение 3

### 3. «Тест отношения к приему пищи» (D.M. Garner).

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

Помните, что данный тест является инструментом предварительной оценки и не может служить для постановки диагноза.

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

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

Обработка результатов.

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

Дополнительную информацию может дать содержательный анализ ответов на каждый вопрос.

## Приложение 4

### 4. «Голландский опросник пищевого поведения»

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.

<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Очень часто</b>	
1. Если ваш вес начинает нарастать, вы едите меньше обычного?	1	2	3	4	5
2. Стараетесь 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. Стараетесь 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 предчувствуете какую-либо неприятность?	1	2	3	4	5

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 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?	5	4	3	2	1
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

#### Обработка результатов.

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.

### Содержание диагностической беседы с девушками

1. Соблюдение режима дня – организация личного времени, чередование труда и отдыха, построение режима дня согласно биоритмам, физическая нагрузка.
2. Приемы пищи – интервал времени между приемами пищи в период трудовой занятости и в период отдыха, основные составляющие приемов пищи.
3. Основные приемы выхода из стрессовых и напряженных ситуаций, с помощью каких средств (физическая нагрузка, творчество, употребление пищи и др.), реакция на меняющиеся обстоятельства, на ситуации неудачи.
4. Отношение к себе, собственной внешности, своему телу – достоинства и недостатки.
5. Тенденции склонности к расстройствам приема пищи – наблюдались ли когда-либо признаки анорексии, булимии и других расстройств пищевого поведения.
6. Особенности взаимоотношений с окружающими – личное отношение к мнению других, зависимость от советов, разрешение конфликтных ситуаций.

Программа занятий, направленная на коррекцию саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения

**Цель:** коррекция саморегуляции у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения.

**Принципы:** принцип единства коррекции и диагностики; деятельностный принцип (организация активной деятельности участников тренинговых занятий, в ходе которых создаются условия для ориентировки в конфликтных, трудных, стрессовых ситуациях, организуется основа для позитивных сдвигов в дальнейшем развитии личности); принцип психологической безопасности участников группы, при котором обеспечивается индивидуальный выбор каждого как в степени включенности в групповой процесс, так и происходящих в ходе этого процесса изменений,

**Задачи:**

- 1) развитие личностной саморегуляции у участников тренинга;
- 2) создание условий для овладения способами психической саморегуляции;
- 2) способствование принятию участницами тренинга собственной внешности;
- 3) овладение способами нормализации эмоционального состояния в ситуации стресса;
- 4) восстановление внутренних ресурсов и работа с ними;
- 5) обучение способам эмоциональной саморегуляции в ситуации стресса;
- 6) формирование позитивного принятия себя.

Программа рассчитана на группу из 8-12 девушек, 14 занятий средней продолжительностью 70-90 минут, 1-2 раза в неделю.

**Структура программы:**

1. Разминка. Включается в себя упражнения, которые способствуют созданию непринужденной атмосферы в группе, активизации участников, сплоченности и позитивному настрою на занятия.

2. Основное содержание занятий. Данная часть включает в себя упражнения, техники и задания, которые связаны с основной целью занятий.

3. Рефлексия. В конце каждого занятия отводится время на подведение итогов, обратную связь, обмен впечатлениями между участниками. Это помогает проследить динамику группы, а также самим участникам понять себя.

**Занятие № 1**

**Цель:** знакомство с группой, создание положительной мотивации, заинтересованности в занятиях, создание доверительной обстановки

**Задачи:**

- познакомить участников друг с другом,
- принять правила групповой работы,
- познакомить участников с программой тренинга,
- снять эмоциональное напряжение и раскрепостить участников группы.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10мин).

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Установление правил» (10 минут)*

Цель: усвоение участниками группы основных правил и форм поведения во время трениговых занятий. Оглашаются основные правила затем предлагается участникам дополнить этот список, внести дополнительные варианты.

Основные правила групповой работы:

1. Мы обращаемся друг к другу только по имени.
2. Безоценочное отношение друг к другу.
3. Пунктуальность.
4. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово.
5. Все, что происходит на занятиях в группе, остается в группе (конфиденциальность).
6. Правило активности.
7. Общение по принципу «здесь и сейчас».
8. Правило «Я-высказываний».

*Упражнение «Меня зовут...я умею...» (15 минут)*

Цель: знакомство участников между собой.

Участники группы стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут (имя), я умею делать так (движение)». Каждый последующий участник сначала повторяет все имена и движения предыдущих участников, затем называет свое имя и делает собственное движение. Таким образом, последний участник повторяет имена и движения всех остальных членов группы.

*Упражнение «Меняются местами те, у кого...» (15 минут)*

Цель: знакомство участников между собой, создание комфортной атмосферы в группе.

Все стоят в кругу. Выбирается один ведущий. Он говорит: «-Поменяйтесь местами те, у кого ...» и называет любые признаки, на свое усмотрение, например, ...темные волосы; ...голубые глаза; ...черные джинсы; ...есть домашние животные; ...есть братья или сестры; ... кто увлекается танцами ... и т. д. Все меняются местами. Кто остался в центре и не успел занять место в кругу, тот – ведущий.

*Упражнение «Письмо себе» (30 минут)*

Цель: повышение мотивации работы на тренинге, рефлексия собственных целей, актуализация опыта в рамках работы тренинга.

Каждый член группы получает лист бумаги с датой проведения первого тренинга.

Сначала участники подписывают свои листы. Далее они в свободной форме записывают ожидания от тренинга: какие навыки хотели бы освоить и какие сведения получить; какие вопросы хотели бы задать; чем хотели бы поделиться с другими участниками группы. Кроме того, необходимо предельно конкретно сформулировать цели участия в тренинге, например: повысить уровень каких-либо качеств, решить ту или иную проблему и т. п.

Ведущий перед началом выполнения задания предупреждает участников группы о том, что никто, кроме них самих, не будет иметь доступа к их письмам, что содержание письма будет известно только самому автору и не предполагает обсуждения в группе. После того как письма написаны (на эту работу отводится 5—10 минут), их нужно положить в конверты и эти конверты надежно запечатать. Конверты сдаются ведущему, который в и



хранит их до последнего дня тренинга, когда группа переходит ко второму этапу выполнения этого задания.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 2**

**Цель:** раскрепощение и раскрытие своих личностных качеств, ознакомление участников с понятием, приёмами психической саморегуляции, понятиями пищевого поведения и нарушенного пищевого поведения.

### **Задачи:**

- повысить уровень доверия друг к другу и сплотить группу,
- предоставить информацию о понятиях «саморегуляция», «пищевое поведение», «нарушение пищевого поведения»
- помочь достичь позитивного эмоционального состояния,
- помочь овладеть первичными навыками процессов саморегуляции

### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Мини-лекция по тематике тренинговых занятий: «Контролируя себя, ты контролируешь свое тело» (15-20 минут)*

Цель: познакомить участниц с понятиями саморегуляции, пищевого поведения, нарушения пищевого поведения.

Содержание лекции:

С каждым днем в мире растет число заболеваний, связанных с нарушениями пищевого поведения. Самыми распространенными являются анорексия и булимия, которые считаются психическими заболеваниями. Но помимо данных расстройств в современном мире появляются новые расстройства пищевого поведения, которые также трудно поддаются дальнейшему лечению и терапии. Нарушение пищевого поведения является одним из проявлений аддиктивного поведения и заслуживает внимания наравне с алкогольной и наркотической зависимостью.

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 (РПП) – это нарушение приёма пищи у человека, которое связано с возникновением психологической зависимости. При такой зависимости человек восполняет недостаток или же подавляет избыток эмоций с помощью определённой деятельности, которая непосредственно связана с едой.

При нарушении пищевого поведения, которое приводит к возникновению анорексии, важным для человека является привлечение внимания к себе, возможность доказать собственную силу и возможность контроля за своей жизнью. При булимических проявлениях основной темой является зависимость от оценки окружающих, таким людям необходимо быть уверенными в одобрении их другими людьми.

На данный момент выделяется несколько основных расстройств пищевого поведения:

\* Анорексия – расстройство приёма пищи, которое характеризуется значительным снижением веса, преднамеренно вызываемым или/и поддерживаемым самим пациентом. Все это происходит в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса, нанося при этом значительные нарушения организму.

\* Булимия – расстройство приёма пищи, для которого характерны повторные приступы переедания, а также чрезмерная озабоченность контролем массы тела. Данный факт приводит к тому, что человек переходит к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела.

Помимо вышеперечисленных, также достаточно распространёнными являются следующие расстройства пищевого поведения:

\* Орторексия – современное расстройство пищевого поведения, которое возникает тогда, когда у человека появляется идея-фикс, призванная улучшить здоровье. При этом человек отдаёт предпочтение определенным продуктам, что может привести к недостаточности питания и даже смерти.

\* Компульсивное переедание – неконтролируемое поглощение большого количества пищи. Человек съедает большое количество продуктов, не чувствуя при этом насыщения и удовольствия от процесса еды. Несмотря на большое количество съеденных продуктов, насыщения все таки не наступает.

\* Извращенный аппетит – это устойчивое поедание непищевых веществ, например, мела, глины и др. Данное расстройство часто сопровождается умственную отсталость и в таких случаях классифицируется как расстройство питания младенчества или раннего детства.

\* Дранкорексия – расстройство пищевого поведения, которое характеризуется переходом человека на так называемую алкогольную диету. Прием пищи при этом заменяется приемом алкоголя с целью преднамеренного снижения веса, контроля над ним.

\* Прегорексия – это модный «глянцевый» современный термин, который означает пищевое расстройство, при котором беременная женщина соблюдает жесткие диеты и продолжает усиленные тренировки в зале.

\* Неспецифическое расстройство пищевого поведения.

Перейдем к рассмотрению понятия «саморегуляция». По мнению К.А. Абульхановой-Славской психическая саморегуляция – это способность человека к организации собственной внутренней активности, а также ее регулированию, согласованию с объективными требованиями окружающей действительности, активности других людей и мобилизации.

Саморегуляция применяется для самостоятельного решения проблем, связанных с поддержанием физического и психического здоровья. Людям, которые овладели ее приемами, саморегуляция позволяет: избавляться от усталости, быстрее, чем за время обычного сна, уменьшать психическое напряжение, которое может возникать в результате

стресса, активировать имеющиеся психологические способности (мышление, память, внимание и др.), мобилизовать свои физические возможности, легче справляться с физической болью.

Естественными методами саморегуляции являются:

- Физическая нагрузка (спорт, пешеходные прогулки, легкий бег и т.д.). Это способствует тому, что накопившееся раздражение снижается или исчезает совсем.
- Плавание, водные процедуры. В данном случае вода помогает быстро успокоиться и снять усталость.
- Хобби – важно иметь увлечение, от которого вы получаете удовольствие.
- Приятное общение. Состояние изменяется в сторону позитивного, если общаться с жизнерадостными, оптимистичными и спокойными людьми.

Таким образом, саморегуляция рассматривается как единый динамический процесс, который пронизывает все структуры на личностном и индивидуальном уровнях. При этом она выступает как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по управлению разными формами и видами активности.

*Упражнение «Циферблат. Интервью» (30 минут)*

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

Инструкция:

Сейчас я прошу вас нарисовать на выданных листах круг и разметить его как циферблат у часов.

Теперь вам нужно будет назначить на каждый час встречу с другими членами нашей группы. Давайте разберем на примере: сходятся два участника А и В и договариваются повстречаться в 8 часов. Что напишет А рядом с цифрой 8 в своем плане? Правильно, В. А что напишет у себя В? Совершенно верно – А. Понятно? Теперь встаем и начинаем назначать время для встреч.

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 просто присоединитесь к любой паре. Итак, начали.

список вопросов для обсуждения:

1. Ваша любимая еда;
2. Ваш любимый литературный или киногерой, с которого вы стараетесь брать пример (которому подражаете);
3. Ваш любимый музыкальный исполнитель, группа;
4. Что Вы сделаете, если Вам «с неба упадут» 100 000 долларов;
5. Ваше самое любимое воспоминание из детства;
6. Кем вы хотели стать, когда были ребенком;
7. Ваше самое яркое запоминающееся воспоминание за последнее время;
8. От чего в жизни Вы получаете больше всего удовольствия;
9. Как Вы видите себя через пять лет;

10. На какое животное Вы считаете себя похожим и почему;
11. Если бы Вы смогли обладать какой-либо суперспособностью, то, что бы это было;
12. Ваши ожидания от этого тренинга;

Когда участники рассядутся по местам после «встреч», задается вопрос всей группе: «Подумайте и скажите, что вам запомнилось из всех встреч? Что врезалось вам в память? Может, кто-то чем-то удивил вас? Кто начнет?».

*Упражнение «Расхождение рук» (15 минут)*

**Цель:** ознакомление участников с понятием, приёмами психической саморегуляции.

**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 «зажатость»: 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».

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

**Цель:** осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

**Оборудование:** мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

### **Занятие № 3**

**Цель:** овладение базовыми навыками и приёмами саморегуляции на различных уровнях (физиологический, психологический, личностный), Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

#### **Задачи:**

- создать благоприятный эмоциональный настрой группы,
- снять эмоциональное напряжение,
- помочь сформировать навыки произвольного контроля.

#### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

**Оборудование:** игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Покажи пальцем» (10 минут)*

**Цель:** реализация обратной связи в группе, снятие эмоционального напряжения.

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Ведущий называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил? и др.»

После того как участники группы определились с выбором, ведущему стоит сделать паузу, чтобы они могли рассмотреть, кто на кого указал. Затем все снова поднимают правые руки вверх и ведущий называет следующее свойство.

*Упражнение «Ловец блага» (20 минут)*

Цель: развитие умения позитивного отношения к различным жизненным ситуациям.

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. Ваш близкий друг не поздравил Вас с Днем Рождения.
4. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь отдохнуть».

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты.

*Упражнение «Прыжок с трамплина» (15 минут)*

Цель: ознакомление участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма на примере данного упражнения.

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.

Затем проводится анализ возникших ощущений, все проговаривается участниками группы.

*Упражнение «Фокусировка» (15 минут)*

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

Инструкция: 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.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

#### **Занятие № 4**

**Цель:** стимулирование потребности в самопознании и познании особенностей окружающих, самораскрытие, развитие положительной самооценки.

##### **Задачи:**

- помочь в определении собственных психологических характеристик и характеристик окружающих,
- помочь в развитии положительной самооценки
- исследовать отношение к своему телу и самому себе.

##### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Никто не знает, что я...»* (10 минут)

Цель: создание атмосферы доверия в группе.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

«Мы все сегодня будем...».

*Упражнение «Ласковое слово»* (20 минут)

Цель: самоанализ, самопознание, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение? Затем все ситуации анализируются в группе между участниками.

*Упражнение «Портрет» (20 минут)*

Цель: способствование активизации процессов самопознания и самораскрытия.

Возьмите простые карандаши, листы бумаги А4, разделите их вертикальной линией пополам.

В левой части нарисуйте себя сегодня, а в правой нарисуйте себя в будущем. Вы можете изобразить себя растениями, животными, схематично или с помощью техники коллажа. Для работы вы можете использовать журналы, клей, ножницы, цветные карандаши, мелки, цветную бумагу. Помните, что, создавая свой портрет, вы должны получать удовольствие. Важно не то, как вы нарисуете, а что вы изобразите. Никто не будет оценивать ваши работы, постарайтесь рисовать так, как хочется вам.

После завершения работы каждый участник показывает свою работу и рассказывает о ней группе. Ведущий и другие участники задают вопросы рассказчику.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 5**

**Цель:** формирование позитивного принятия себя, овладение техниками медитации.

**Задачи:**

- снизить эмоциональное напряжение у участниц тренинга,
- овладеть техниками медитации,
- сформировать позитивное отношение к своему образу.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Привет, я хочу тебе сказать...» (10 минут)*

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

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 делится с остальными самой запоминающейся информацией.

*Упражнение «Поплавок в море» (20 минут)*

Цель: овладение медитативной практикой, развитие умения контролировать себя во время конфликтных ситуаций.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...  
...у вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...  
...вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские 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...

Вопросы для обсуждения:

- какие чувства вы испытывали, и какие эмоции были преобладающими?
- какие выводы появились после упражнения?

*Упражнение «Я обладаю, знаю, умею!!!» (15 минут)*

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».

Вопросы для обсуждения участниками группы:

Какие затруднения вы испытывали?

Узнали ли вы что-то новое о себе, о других?

*Упражнение «Пальцы» (10 минут)*

Цель: развитие самоконтроля.

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

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 6**

Цель: просмотр и обсуждение социального ролика, анализ личного опыта участниц.

Задачи:

- повысить мотивацию к работе на тренинговых занятиях,
- снизить эмоциональное напряжение,



- обсудить и проанализировать социальный ролик,
- проанализировать собственный опыт участниц.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Передай предмет»* (10 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники передают по кругу предмет. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

*Просмотр и обсуждение социальных роликов* (40 минут)

Цель: иллюстрация реальных проблем по направлениям тренинговых занятий, анализ личного опыта участниц.

1. Просмотр социального ролика «Социальная реклама против расстройства пищевого поведения (Анорексия)» рассказывает о девушке, которая подверглась влиянию социальных стереотипов, а также о дальнейшем заболевании – анорексии.

2. Просмотр социального ролика «Про несовершенное тело» о людях с другими особенностями строения тела, о том, что необязательно быть идеальным.

3. Обсуждение.

- какие чувства у вас вызвал первый ролик? А второй?

- какие эмоции вы испытывали при просмотре?

- понимаете ли вы главную героиню фильма? Случалось ли у вас что-то подобное?

- что бы вы хотели сказать героям данных роликов?

- чем можно помочь главной героине?

*Рефлексия, ритуал прощания* (10 минут)

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

**Занятие № 7**

**Цель:** повышение самооценки участниц, овладение техниками медитации.

**Задачи:**

- способствовать формированию положительной самооценки у участниц,
- обучить нахождению положительных качеств у других,
- помочь овладеть техниками релаксации.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Что нового» (10 минут)*

Цель: настрой на работу, снятие эмоционального напряжения.

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 с предыдущим днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

Вопросы для обсуждения:

- соответствовало ли вашим ощущениям то, что вы слышали?

*Упражнение «Ладонка» (15 минут)*

Цель: повышение самооценки, снижение страха самовыражения через анализ качеств личности.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

*Упражнение «Берег моря» (20 минут)*

Цель: полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонизации.

Сделайте три глубоких вдоха. Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь на берегу тропического острова... Вокруг растут пальмы, перед вами чистое зеленовато-прозрачное море... Песок белый и теплый... Вы не видите ничьих следов... Возможно, вы первый человек, ступивший на этот остров...

Небо над вами темно-голубое, легкий ветерок смягчает жар солнечных лучей, он поднимает маленькие волны и раскачивает листья пальм из стороны в сторону...

Вы чувствуете лучи солнца на коже и хотите двигаться... Вы бежите по воде вдоль берега, брызги воды охлаждают разгоряченное тело. Ваши движения все шире, темп — быстрее. Вы чувствуете свою силу и удивляетесь тому, что вам хочется двигаться еще быстрее. Большими прыжками вы перемещаетесь по пляжу и чувствуете — чтобы взлететь, вам достаточно раскинуть руки... Невидимая сила поднимает вас выше и выше... Вы управляете своим полетом с помощью легких движений рук и ног... Позади вы видите зеленый остров, окруженный ожерельем белого песка, в центре острова поднимаются холмы...

Вы удивляетесь своему спокойствию и ощущению счастья... Потoki ветра уносят вас, и вы становитесь все более легким и спокойным... Вы скользите по воздуху и наслаждаетесь тишиной... Вы думаете о том, что должны чувствовать большие морские птицы, летящие в небе... солнце над собой... море и песок внизу... уносимые силой ветра, который помогает им описывать круги в небе... На какое-то мгновение вы забываете про время и не можете сказать, сколько минут длится ваш полет...

Вы обнаруживаете, что с помощью тончайших движений своего тела вы можете управлять полетом...

Какой-то шум напоминает вам, что пора возвращаться. Может быть, вы услышали крик морской птицы или равномерный шум прибоя пробудил вас от погруженности в себя... Вы спускаетесь на землю по большой спирали все ниже и ниже, пока не начинаете скользить вдоль береговой линии... Чтобы замедлить темп, вы используете руки... Ногами вы чувствуете песок под собой, ваш полет переходит в быстрый бег, и вы радуетесь успешному приземлению... Вы бежите по воде... и краски вокруг становятся ярче... вода еще больше вас освежает... Вам хочется лечь на песок, закрыть глаза и отдохнуть... Может быть, вы думаете, что иногда мечты становятся явью...».

«Вы знаете, что настало время вернуться в сенсорную комнату. Потянитесь и сделайте три глубоких вдоха... Откройте глаза и посмотрите вокруг...».

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 8**

**Цель:** работа с ресурсами.

**Задачи:**

- исследовать собственные ресурсы и возможности,
- мобилизовать внутренние ресурсы,
- проработать навыки оказания моральной поддержки и помощи другим.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Подарок» (15 минут)*

Цель: понимания невербального поведения, повышение ресурсных возможностей.

Каждый участник дарит воображаемый подарок своему соседу слева (по очереди). При этом он касается рук участника, как бы передавая воображаемый подарок, и словами образно характеризует его. В этом упражнении важен творческий подход и искреннее желание сделать другому что-то очень приятное и необычное.

*Работа с ресурсами и ресурсными состояниями (40 минут)*

Цель: повышение уверенности в себе, актуализация личностных ресурсов.

Оборудование: ножницы, клей, фломастеры, журналы, газеты, листы А4

Каждый участник получает свой конверт, который будет выступать в качестве «копилки ресурсов». На столе лежат журналы, газеты, вырезки. Каждый выбирает ресурс себе и каждому участнику группы, проговаривая, что хочет подарить и дать тому или иному человеку.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

### **Занятие № 9**

**Цель:** формирование и проработка приемов саморегуляции, поддержка и получение обратной связи.

#### **Задачи:**

- снизить эмоциональное напряжение,
- помочь развить навыки саморегуляции,
- проанализировать способы совладания со стрессовыми ситуациями.

#### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Письмо другу»* (15 минут)

Цель: настрой участников на работу; получение обратной связи.

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».

*Упражнение «Сербские ладушки»* (10 минут)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Игра по типу детской игры «Ладушки» с увеличением хлопков после первого круга каждый раз на один.

*Упражнение «Мозговой штурм»* (20 минут)

Цель: создание условий для овладения участниками способов психической саморегуляции, для восстановления их внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления.

Инструкция: 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. Далее участники обобщают полученные данные и делают выводы.

*Рефлексия, ритуал прощания* (10 минут)

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

### **Занятие № 10**

**Цель:** формирование приемов саморегуляции, освоение медитативных техник.

**Задачи:**

- настроить участниц на работу,
- помочь развить навыки саморегуляции,
- обучить медитативным техникам

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Что нового»* (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие эмоционального напряжения.

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 с предыдущим днем они увидели в этом человеке. Ведущий следит за тем, чтобы мяч побывал у каждого участника.

Вопросы для обсуждения:

- соответствовало ли вашим ощущениям то, что вы слышали?

*Упражнение «Цветок-медитация на образе»* (20 минут)

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

Инструкция: «Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза. Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колыхает 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».

*Упражнение «Приятные воспоминания» (15 минут)*

Цель: получение внутренних ресурсов.

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.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 11**

**Цель:** обучение техникам саморегуляции, совершенствование свойств личности.

**Задачи:**

- установить доброжелательную атмосферу,
- развить умение открыто выражать свои чувства,
- натренировать навыки адаптивного поведения для лучшего преодоления стресса.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Лучи солнца» (15 минут)*

Цель: снятие эмоционального напряжения, получение участниками обратной связи.

Один из участников стоит в центре комнаты с закрытыми глазами, вся группа располагается вокруг него на максимально большом расстоянии. Ведущий предлагает участникам очень медленно и бесшумно подойти к тому, кто стоит в центре. Остановиться каждый должен на таком расстоянии от центра, которое соответствует его отношению к игроку, получающему обратную связь. Когда все участники определили свое положение, ведущий просит всех осмотреться и запомнить, где кто стоял относительно друг друга. Затем по команде ведущего все тихо возвращаются на свои первоначальные позиции.

Стоящий в центре открывает глаза. Ведущий предлагает ему отгадать, кто как к нему относится, расположив каждого на каком-то расстоянии от себя. Участник, который находится в центре, просит всех по очереди медленно приближаться к нему и останавливает их там, где считает нужным. Группа замирает на некоторое время, чтобы постоять так, как ее расставил стоящий в центре.

Далее игрок, получающий обратную связь, последовательно смотрит в глаза каждому, и все медленно занимают те места, которые соответствуют их собственному отношению к водящему. Расстояние может увеличиваться или уменьшаться, что и является невербальной обратной связью для того, кто стоит в центре.

Вопросы для обсуждения:

-что вы чувствовали при выполнении данного упражнения?

-какие переживания испытывали?

-что вас удивило, что порадовало, чего не ожидали услышать?

*Упражнение «Изменчивая походка» (15 минут)*

Цель: развитие

Вообразите себя тихо бредущим домой после тяжелой физической работы или утомительной тренировки и в действительности пройдитесь 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.

Во время выполнения этого упражнения внимательно наблюдайте за своим состоянием и за тем, как оно изменяется в зависимости от смены походки.

*Упражнение «Аутогенная тренировка» (15 минут)*

Физическая релаксация (выполняется сидя):

- Тянуть вверх носки ног, опираясь на пятки – до максимума; затем расслабить.
- Поднимать вверх пятки с опорой на носки – до максимума; затем расслабить.
- Вдавить подошвы в пол – до максимума; затем расслабить.
- Вытянуть ноги вперед (на весу) – до максимума; затем расслабить.
- Руки лежат на солнечном сплетении: вдох (максимально глубоко) – задержка дыхания – выдох ртом.
- Руки сжать в кулаки – до максимума; затем расслабить.
- Растопырить пальцы рук – до максимума; затем расслабить.

- Плечи (лопатки) потянуть вверх при прямой спине – до максимума; затем расслабить.
- Растянуть губы в улыбке – до максимума; затем расслабить.
- Сжать губы в точку – до максимума; затем расслабить.
- Зажмурить глаза – до максимума; затем расслабить.
- Поднять брови – до максимума; затем расслабить.
- Сидя: руки в замке у солнечного сплетения – выпрямить вверх, потянуться (на вдохе/выдохе).
- Стоя: руки в замке у солнечного сплетения – выпрямить вверх, потянуться на вдохе; на выдохе – бросить руки и постучать пятками об пол.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## **Занятие № 12**

**Цель:** исследование собственных источников удовольствия; обучение навыкам регуляции своего эмоционального состояния, освоение техник релаксации.

### **Задачи:**

- исследовать собственные источники удовольствия,
- способствовать осознанному использованию различных способов получения удовольствия,
- снизить эмоциональное напряжение в группе,  
-помочь участникам сосредоточиться на расслаблении и достичь состояния успокоения

### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Я в группе» (10 минут)*

Цель: освоение техники релаксации, формирование доверительного отношения друг к другу.

«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 ... 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 ... 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... А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом откройте глаза».

*Упражнение «Мышечная релаксация» (30 минут)*

Цель: освоение приемов релаксации, расслабление, снижение нервного напряжения.

Главная задача – сосредоточиться на глубоком, медленном вдохе, напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

В таком режиме дыхания мы сейчас будем выполнять следующие упражнения:

Группы мышц	Упражнения
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кисть, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10. Вытянуть губы трубочкой

Все упражнения повторяются два раза.

*Упражнение «Круг удовольствий» (20 минут)*

Цель: исследование собственных источников удовольствия, их приоритетность и количество; способствование осознанному использованию возможных способов получения удовольствия.

Упражнение выполняется сидя в кругу. На каждого участника – листы бумаги А4 и набор карандашей.

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 для обсуждения:

- 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?

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

### **Занятие № 13**

**Цель:** избавление от негативных эмоций, исследование отношения к своему телу, развитие позитивного отношения к себе.

**Задачи:**

- снизить состояние эмоционального напряжения у участниц,
- исследовать взаимоотношение участниц с собственным телом,
- способствовать самопринятию.

**Ход занятия:**

*Ритуал приветствия (10 минут)*

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Мусорная корзина» (10 минут)*

Цель: избавление от негативных эмоций.

Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

*Упражнение «Карта тела» (50 минут)*

Цель: исследование отношения к своему телу, помощь в принятии особенностей своего тела.

«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».

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства по отношению к собственному телу являются ярко выраженными?
- В каких частях тела живут эти переживания?
- Какие осознания у вас появились?
- Какие выводы или предположения вы готовы сделать прямо сейчас?

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

Цель: осознание процессов и изменений, которые происходят с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий, подведение итогов занятия.

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

#### **Занятие № 14**

Цель: подведение итогов тренинговых занятий, осознание изменений, происходящих с участниками, получение обратной связи.

Задачи:

- создать позитивное эмоциональное состояние у участников,
- осознать изменения, которые произошли,
- проанализировать собственные изменения в течение всех занятий,
- подвести итоги тренинговых занятий.

#### **Ход занятия:**

*Ритуал приветствия* (10 минут)

Оборудование: игрушка в виде футбольного мяча.

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

*Упражнение «Фотография на память»* (10 минут)

Цель: подведение итогов тренинга, снятие эмоционального напряжения.

Тот, кто играет роль фотографа, расставляет участников группы близко друг к другу, просит их принять определенные позы, сделать нужное выражение лица. Далее «фотограф» объясняет, почему он расположил участников именно в таком порядке и в таких позах, рассказывает историю этой фотографии. После этого он занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. Фотография на память готова! Это упражнение можно повторить несколько раз.

Заключаящим аккордом тренинга может быть еще одна, последняя фотография, но в ее создании уже не участвует фотограф. Каждый занимает то положение, в котором ему комфортно, выглядит так, как он хочет, чтобы его запомнили остальные. Желательно, чтобы ведущий тоже участвовал в этом упражнении. После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ.

*Упражнение «Изменения образа жизни»* (15 минут)

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

Инструкция: 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.

*Упражнение «Письмо себе» (15 минут)*

Участники группы писали каждый сам себе письмо, в котором описывали свои ожидания от тренинга, цели своего участия в группе, пожелания себе на время участия.

Ведущий раздает участникам конверты с письмами, которые они писали самим себе. Каждый распечатывает свой конверт и перечитывает написанное.

После этого группе предлагается по кругу ответить на несколько вопросов:

- Все ли ваши ожидания сбылись?
- Удалось ли вам вести себя так, как вы планировали?
- На все ли свои вопросы вы получили ответы?
- Удалось ли вам поделиться с группой теми знаниями, с которыми вы пришли на тренинг?

*Подведение итогов тренинга (10 минут)*

Обсуждение итогов занятий, получение обратной связи, подведение итогов коррекционной программы.

*Рефлексия, ритуал прощания (10 минут)*

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

Оборудование: мягкая игрушка в виде футбольного мяча.

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

## Приложение 7

Результаты корреляционного анализа показателей саморегуляции и пищевого поведения  
(критерий Спирмена)

		Э м о ц и о н н ы й	Эк с т ер на л ь н ы й	Ог р а н и ч и т ел ь н ы й	ху д о б а	бу л и м ия	неудо удо вле тво рен ность	пла ни ро ва ние	моде ли ро ва ние	про грам ми ро ва ние	оцен ка рез	гиб кость	само мо сто ятел ьнос ть
Эмоцио генный	Ко эф фи ци ент кор ре ля ции Знч. (2- сто рон ) N	1, 00 0	,991 ..	,989 ..	,05 4	,019	,119	,100	,089	,118	,147	,028**	,015
		.	,000	,000	,71 4	,897	,421	,500	,546	,424	,318	,850	,921
		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Экстер нальный	Ко эф фи ци ент кор ре ля ции Знч. (2- сто рон ) N	,9 91 ..	1,00 0	,991 ..	,05 4	- 0,015	,100	,080	,108	-,136*	,143	,026	-,001
		,0 00	.	,000	,71 3	,919	,497	,590	,464	,356	,332	,858	,992
		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Ограни читель ный	Ко эф фи ци ент кор ре ля ции Знч. (2- сто рон ) N	,9 89 ..	,991 ..	1,00 0	,05 7	- 0,009	,105	,072	,086	,112	- ,110*	,044	,003
		,0 00	,000	.	,69 8	,951	,477	,626	,562	,447	,457	,769	,985
		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
худоба	Ко эф фи ци ент кор ре	,0 54	,054	,057	1,0 00	,227	,569**	,076*	-,162	,061	- ,295 **	,082	,045 **

	ля- ции												
	Знч. (2- сто рон )	,7 14	,713	,698	.	,121	,000	,609	,273	,681	,042	,579	,761
	N	48	48		48	48	48	48	48	48	48	48	48
булимия	Ко- эф- фи- ци- ент кор- ре- ля- ции	,0 19	- ,015	- ,009	,22 7	1,00 0	,429**	-,002	,184	,058	,073	-,116	,075
	Знч. (2- сто рон )	,8 97	,919	,951	,12 1	.	,002	,988	,211	,695	,622	,432	,612
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
неудо- влетво- рен- ность	Ко- эф- фи- ци- ент кор- ре- ля- ции	,1 19	,100	,105	,56 9**	,429**	1,000	,181	-,109	-,010	,128	-,079*	,000
	Знч. (2- сто рон )	,4 21	,497	,477	,00 0	,002	.	,218	,460	,946	,387	,592	1,00 0
	N	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

## Приложение 8

Результаты выявления статистических различий между данными двух групп девушек (склонных и несклонных к нарушению пищевого поведения) по критерию U-Манна-Уитни

### Ранги

	группа	N	Средний ранг	Сумма рангов
худоба	склонны	48	60,53	2905,50
	несклонны	61	50,65	3089,50
	Всего	109		
булимия	склонны	48	56,84	2728,50
	несклонны	61	53,55	3266,50
	Всего	109		
неудовлетворенность	склонны	48	60,49	2903,50
	несклонны	61	50,68	3091,50
	Всего	109		

### Статистики критерия<sup>a</sup>

	худоба	булимия	неудовлетворенность
Статистика U Манна-Уитни	1198,500	1375,500	1200,500
Статистика W Уилкоксона	3089,500	3266,500	3091,500
Z	-1,652	-,587	-1,621
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,049	,557	,050



## Приложение 9

Результаты выявления статистически значимых различий между данными контрольной и экспериментальной групп по регуляторно-личностным свойствам (по критерию U-Манна-Уитни)

Ранги

группа	N	Средний ранг	Сумма рангов	
планирование	экспериментальная	9	7,22	65,00
	контрольная	9	11,78	106,00
	Всего	18		
моделирование	экспериментальная	9	8,67	78,00
	контрольная	9	10,33	93,00
	Всего	18		
программирование	экспериментальная	9	7,61	68,50
	контрольная	9	11,39	102,50
	Всего	18		
оценкарезультата	экспериментальная	9	9,56	86,00
	контрольная	9	9,44	85,00
	Всего	18		
гибкость	экспериментальная	9	8,33	75,00
	контрольная	9	10,67	96,00
	Всего	18		
самостоятельность	экспериментальная	9	10,78	97,00
	контрольная	9	8,22	74,00
	Всего	18		

Статистики критерия<sup>b</sup>

	планирование	моделирование	программирование	оценкарезультата	гибкость	самостоятельность
Статистика U Манна-Уитни	20,000	33,000	23,500	40,000	30,000	29,000

Статистика W Уилкоксона	65,000	78,000	68,500	85,000	75,000	74,000
Z	-1,842	-,705	-1,524	-,046	-,960	-1,091
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,046	,481	,127	,04	,337	,0275
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,077 <sup>a</sup>	,546 <sup>a</sup>	,136 <sup>a</sup>	1,000 <sup>a</sup>	,387 <sup>a</sup>	,340 <sup>a</sup>

## Приложение 10

Результаты выявления статистически значимых различий между данными контрольной и экспериментальной групп по показателям пищевого поведения (по критерию U-Манна-Уитни)

### Ранги

группа	N	Средний ранг	Сумма рангов	
худоба	экспериментальная	11	10,59	116,50
	контрольная	11	12,41	136,50
	Всего	22		
булимия	экспериментальная	11	11,73	129,00
	контрольная	11	11,27	124,00
	Всего	22		
неудовлетворенность	экспериментальная	11	8,91	98,00
	контрольная	11	14,09	155,00
	Всего	22		

### Статистики критерия<sup>b</sup>

	худоба	булимия	неудовлетворенность
Статистика U Манна-Уитни	65,500	52,000	29,500
Статистика W Уилкоксона	116,500	124,000	98,000
Z	-,669	-,173	-1,886
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,504	,862	,049
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,519 <sup>a</sup>	,898 <sup>a</sup>	,065 <sup>a</sup>

## Приложение 11

Сводная таблица показателей саморегуляции после психокоррекции контрольной и экспериментальной группы

	ОУ	Планир(Пл)	Моделир(М)	Прогр (П)	Оцен.рез.(Ор)	Гибк(Г)	Самост(С)
Эксп	27	7	5	4	5	8	7
	30	6	5	5	5	7	6
	28	6	6	4	6	7	8
	35	9	4	8	5	5	7
	26	6	5	6	5	8	7
	28	6	5	4	6	6	5
	30	7	4	6	5	7	8
	36	9	5	6	5	7	6
	28	5	4	5	5	8	7
Контр	24	6	5	5	5	9	6
	25	6	3	7	4	8	3
	25	6	5	4	5	5	5
	26	5	6	5	4	6	5
	26	5	3	5	4	8	6
	29	6	4	5	4	5	4
	23	7	3	3	4	5	6
	24	6	3	5	4	6	54
	25	6	3	4	3	7	6

## Приложение 12

Сводная таблица показателей пищевого поведения контрольной и экспериментальной группы

### Экспериментальная группа

худоба	булимия	неудовлетворенность
3	3	3
0	0	5
1	0	0
6	1	3
2	3	5
4	2	3
2	0	2
2	1	4
2	0	2

### Контрольная группа

худоба	булимия	неудовлетворенность
8	3	17
2	0	10
1	0	0
6	1	3
2	3	10
4	2	3
2	0	2
2	1	4
2	0	2

## Приложение 13

Сводная таблица показателей пищевого поведения контрольной и экспериментальной группы

Группа	эмоциогенное пищевое по- ведение	экстернальное пищевое по- ведение	ограничительное пищевое пове- дение
Эксп	3,7	2,076923	2,3
	2,5	1,923077	2,5
	2,4	2,176883	2,7
	2,5	3,692308	3,2
	3,2	2,461538	3,7
	3,2	2,615385	2,6
	2,7	2,769231	3,4
	2,6	2,879261	3,2
	2,5	3,076023	3,2
Контр	1,6	1,352308	2,5
	2,2	1,769231	2,1
	2,4	1,384615	2,2
	2,1	2,235677	1,6
	1,8	2	2,4
	2,6	2,046154	2,1
	2,5	1,692308	2
	1,9	2	2,1
	2	1,307692	3