

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САОМОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF STUDENT SELF-ATTACHMENT WITH DISORDERS OF EATING BEHAVIOR

*D. Ivanov
A. Khokhrina*

Summary: The article provides an analysis of domestic and foreign literature, summarizes scientific ideas about violations of food behavior, about connection of these violations with self-relationship at the student age. As a result of the analysis of domestic and foreign studies, it was revealed that the main causes of disorders of eating behavior at the student age are dissatisfaction with oneself and one's appearance, as well as a low level of self-attitude and self-esteem. The authors describe the course of experimental work on the approbation of the program of psychological correction of self-attitude of students with a tendency to eating disorders. The aim of the program is to develop positive self-attitude and increase the level of self-esteem among students. It has been empirically established that students of «risk groups» are characterized by a low level of claims, an exaggerated or underestimated level of self-esteem, a low level of self-attitude on scales «self-incrimination», «self-acceptance», «self-confidence», «self-sympathy», «attitude of others» and «self-interest». The program of psychological correction of self-attitude allowed to reduce the severity of eating disorders of students.

Keywords: student age, deviant behavior, eating behavior, perception of one's own appearance, self-esteem, self-attitude.

Иванов Дмитрий Викторович

кандидат психологических наук, доцент,
Самарский государственный социально-педагогический
университет
avatory@yandex.ru

Хохрина Алина Александровна

Магистрант, Самарский государственный социально-
педагогический университет
khokhrina.a@psga.ru

Аннотация: В статье дан анализ отечественной и зарубежной литературы, обобщены научные представления о нарушениях пищевого поведения, о связи этих нарушений с самоотношением в студенческом возрасте. В результате анализа отечественных и зарубежных исследований было выявлено, что основными причинами возникновения расстройств пищевого поведения в студенческом возрасте являются неудовлетворенность собой и своим внешним видом, а также низкий уровень самоотношения и самооценки. Авторы излагают ход экспериментальной работы по апробации программы психологической коррекции самоотношения у студентов со склонностью к нарушению пищевого поведения. Целью программы является развитие позитивного самоотношения и повышение уровня самооценки у студентов. Эмпирически установлено, что студенты «группы риска» характеризуются низким уровнем притязаний, завышенным либо заниженным уровнем самооценки, низким уровнем самоотношения по шкалам «самообвинение», «самопринятие», «самоуверенность», «аутосимпатия», «отношение других» и «самоинтерес». Программа психологической коррекции самоотношения позволила снизить выраженность нарушений пищевого поведения у студентов.

Ключевые слова: студенческий возраст, девиантное поведение, пищевое поведение, восприятие собственной внешности, самооценка, самоотношение.

Психологическая проблема восприятия себя, самоотношения и самооценки студентов с нарушениями пищевого поведения сегодня приобретает всё большую актуальность. Для подросткового и юношеского возрастов характерно обостренное внимание к своим недостаткам, в особенности к недостаткам во внешности. Отклонение от нормы во внешности (даже мнимое) достаточно часто приводит к болезненному самоотношению и дисморфофобии, вызывает чувства беспокойства, неуверенности, заниженной самооценки. Недостаток научных сведений о причинах и факторах риска нарушений пищевого поведения среди студентов обуславливает актуальность изучения данной проблемы. Актуальность проблемы подтверждается в исследованиях российских авторов А.В. Ермолаевой, М.Ю. Келиной, О.А. Скугаревского и др. [1-3]. Авторы указывают, что риск расстройств пищевого поведения во многом обусловлен некоторыми чертами личности.

Сегодня существует противоречие между недоста-

точностью научных сведений о личностных особенностях юношей и подростков, обуславливающих нарушения их пищевого поведения и необходимостью разработки программ психологической коррекции личностных особенностей подростков и юношей с нарушениями пищевого поведения. В нашем исследовании мы исходим из предположения о том, что самоотношение в студенческом возрасте является чертой личности, обуславливающей риск возникновения нарушений пищевого поведения. На данный момент в психологии не существует единого подхода к определению самоотношения.

Систему самооценки связывают с самоотношением ряд исследователей, к которым относят К. Роджерса, Л. Уельса, Дж. Марвела, С. Куперсмитта и М. Розенберга. С.Р. Пантелеев, как и многие зарубежные исследователи рассматривал самоотношение как возможную форму «общего самоуважения» [4]. С.Р. Пантелеев пришел к заключению о том, что большинство зарубежных авторов

рассматривают самоотношение через самоуважение и самооценку. Таким образом из индивидуальных самооценок формируется самоотношение, которое характеризуется степенью принятия себя индивидуумом и считается универсальным и целостным. Самоотношение — это компонент самосознания человека, который включает в себя знания человека о себе, восприятие себя, самооценку и оценку своих поступков, способностей и физических характеристик.

В результате сотрудничества исследователей В.В. Столина и С.Р. Пантелеева был создан тест для оценки самоотношения, который мы будем использовать как один из методов измерения в нашей работе [5].

Студенческий возраст включает в себя множество внутриличностных конфликтов и беспокойств. В результате теоретического анализа было выявлено, что чаще всего встречается обеспокоенность собственной внешностью и восприятием себя. Молодые люди заикливаются на своей внешности, что в свою очередь провоцирует возникновение расстройств пищевого поведения. Это оказывает негативное влияние на физическое и психологическое состояние студентов.

Студенты постоянно озабочены своим внешним видом, весом, находят все больше недостатков в себе. Они боятся не соответствовать веяниям моды. В итоге у студентов снижается самооценка, они становятся неуверенными в себе, что приводит к повышению уровня тревожности и чувства беспокойства. Постоянная обеспокоенность своим весом побуждает юношей и девушек категорично относиться к своему питанию, исключать различные продукты питания из рациона, прибегать к жестким диетам.

На молодых людей оказывают мощное влияние средства массовой информации (реклама, телевидение и в особенности большое влияние исходит от интернет-ресурсов). Это влияние может оказывать вредоносное воздействие. Особенно сильно подвержены этому воздействию девушки и юноши, которые сравнивают себя с идеальной иллюстрацией красоты, понимая, что образ транслируемой внешности не соответствует их образу [6]. Идеальная внешность, худоба и определенный статус являются причинами формирования тревожности, сомнений в привлекательности, неудовлетворенности собственным внешним видом. Это все приводит к тому, что у многих юношей и девушек меняется самоотношение, отношение к своему телу, а также возникают проблемы в пищевом поведении. В большинстве случаев у подростков и студентов нарушения в восприятии себя приводят к расстройству пищевого поведения, которое сопровождается страхом набрать вес или потерять контроль над потреблением пищи. Это приводит молодого человека к использованию форм избавления от пищи

(прием слабительных средств и очищение желудка). Их основной целью является снижение массы тела или поддержание текущего веса.

М.Ю. Дурнева, А.Б. Холмогорова и Е.В. Каменецкая говорят о том, что за последние годы значительно увеличилось распространение такого расстройства, как нарушение пищевого поведения, при этом причины такого роста еще исследуются [7, 8].

Как мы указали выше, одной из причин роста количества расстройств пищевого поведения среди молодежи может являться влияние средств массовой информации. Однако, на появление нарушений пищевого поведения влияют не только средства массовой информации. Также имеют влияние взаимоотношения со сверстниками и стиль родительско-детских отношений. Подшучивания, негативные оценки внешности (в особенности на тему фигуры и веса) могут привести к деформации восприятия своего телесного Я, что может стать причиной формирования отклоняющегося поведения. Родители сознательно или неосознанно оказывают колоссальное влияние на формирование личности своего ребенка. Родители своим поведением навязывают ребенку свои собственные тревоги и поведенческие установки, связанные с внешним видом и уходом за телом, а также отношение к собственной внешности, что в будущем может стать основой самоотношения и повлиять на восприятие образа собственного тела.

М.Ю. Келина, Е.В. Маренова и Т.А. Мешкова показывают существование тесной взаимосвязи между тем, что индивид испытывает по отношению к своему телу, и тем, как он относится к себе, к своей личности в целом [9]. А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, А.А. Дадеко и Т.Ю. Юдеева рассматривают перфекционизм как психологический фактор, который может оказать влияние на появление расстройств поведения [10]. А.А. Дадеко с позиций многофакторной модели расстройств аффективного спектра А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян исследует стандарты веса, уровень удовлетворенности собственным весом, уровень физического перфекционизма и симптомов депрессии и тревоги у девушек, занимающихся фитнесом и юношей, занимающихся бодибилдингом [11].

Расстройства пищевого поведения тесно сопряжены с самооценкой. Лица с неадекватной самооценкой сильнее предрасположены к расстройствам пищевого поведения, чем лица с адекватной самооценкой. Анализ научной литературы показывает необходимость изучения взаимосвязи видов нарушений пищевого поведения у студентов с особенностями восприятия себя, самооценки и самоотношения.

Нами было проведено эмпирическое исследование самоотношения студентов с нарушениями пищевого

поведения. Исследование было проведено на базе Самарского государственного социально-педагогического университета. Исследование проводилось в 2021/2022 учебном году. В исследовании приняли участие 46 студентов в возрасте от 18 до 21. Нашу выборку составили студенты факультетов психологии и специального образования, истории, иностранных языков, математики, физики и информатики.

Для изучения самоотношения и нарушений пищевого поведения у студентов нами были использованы следующие психодиагностические методики: 1) методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) [12], 2) методика «Опросник самоотношения (ОСО)» (В.В. Столина и С.Р. Пантिलеев) [13], 3) методика «EAT-26» (David M. Garner) [14], 4) методика «Шкала оценки пищевого поведения (ШОПП)» (О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суихи) [2].

Результаты исследования пищевого поведения с использованием шкалы оценки пищевого поведения (ШОПП) показали, что 39 % студентов свойственно нормальное пищевое поведение. Однако большинство (61 %) молодых людей имеют склонность к различным отклонениям в пищевом поведении. Среди этих студентов у 39 % выявлены признаки анорексии, выраженной в дискомфорте и излишнем беспокойстве о своем весе, стремлении к похудению. 22% студентов наоборот склонны к булимии, понимаемой в контексте нашего исследования как склонность к перееданию. Таким образом, пищевые нарушения в той или иной степени свойственны большинству лиц в студенческом юношеском возрасте.

Результаты по методике Eating Attitudes Test («EAT-26») показывают у 17% студентов высокий уровень склонности к нарушению пищевого поведения. У 61% студентов средний уровень, а 22% - имеют низкий уровень склонности к нарушениям пищевого поведения. Таким образом, результаты исследования нарушений пищевого поведения у студентов с помощью двух методик (ШОПП и EAT-26) показали высокую долю студентов (около 2/3 студентов), характеризующихся склонностью к различным нарушениям пищевого поведения.

Данные, полученные в результате применения методики «Опросник самоотношения (ОСО)» В.В. Столина и С.Р. Пантилеева показали, что у 26% студентов высокий уровень самоотношения, свидетельствующий о недифференцированном чувстве «за» и «против» самого себя. У 52% студентов средний уровень самоотношения. Низкий уровень у 22% студентов, что свидетельствует о таком отношении к себе, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров.

По интегральной шкале (Шкала S – измеряет инте-

гральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого) получены следующие результаты: у 46% наблюдается низкий уровень выраженности, что характеризуется недифференцированным чувством «за» в отношении собственного «Я», которое заключается в выраженном критическом взгляде на себя. У 35% - средний уровень и у 19% студентов выявлен низкий уровень.

По шкале «самоуважение» для 28% студентов характерно восприятие себя через самокритику, для 28% студентов наоборот это не характерно, они могут оценивать себя с адекватной точки зрения, у них выявлен высокий уровень самоуважения. У 20% средний уровень самоуважения.

Аутосимпатия на высоком уровне обнаружена у 24% студентов. У 30% студентов наблюдается низкий уровень аутосимпатии, для них характерна заниженная самооценка, они видят в себе преимущественно недостатки, часто испытывают к себе раздражение, презрение, склонны к вынесению самоприговоров. На среднем уровне по шкале «аутосимпатия» находятся 46% студентов, что говорит об их адекватном самоотношении.

Ожидание положительного отношения от других на высоком уровне выявлено у 26% студентов, на среднем уровне у 57% и у 17% на низком уровне (по шкале «ожидаемое отношение от других»). Таким образом, студенты, показавшие средний и высокий уровни, ждут от других поддержку и социальное одобрение.

У 43% студентов выявлен средний уровень по шкале «самоинтерес», а у 37% студентов высокий уровень. Это говорит о проявлении интереса данными студентами к своим чувствам и мыслям. Средние и высокие показатели по этой шкале отражают близость юноши к самому себе, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных». У 20% студентов обнаружен низкий уровень по шкале «самоинтерес» - отсутствие интереса к самому себе, студенты не уверены в своей интересности для других.

Также были получены результаты по шкалам, направленным на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я».

Высокий уровень самоуверенности выражен у 15% студентов, средний уровень у 61%, а низкий у 24% испытуемых студентов. По шкале «отношение других» высокий уровень выявлен у 65% студентов, средний уровень у 22% и низкий уровень у 13%. Установка на самопринятие у 11% на высоком уровне, у 48% студентов средний уровень, а низкий наблюдается у 41%. Высокий уровень по шкале «саморуководство, самопоследовательность» выявлен у 30% студентов, средний уровень у 46% и низкий уровень у 24%. По шкале «са-

мообвинение» у 50% студентов высокий уровень, у 22% средний уровень, и у 28% наблюдается низкий уровень. По шкале «самоинтерес» у 35% студентов выявлен высокий уровень, у 45% средний уровень и у 20% студентов выявлен низкий уровень самоинтереса. Установка на самопонимание на низком уровне наблюдается у 24%, на среднем уровне выражена у 57% и на высоком выявлена у 19% респондентов.

Таким образом, низкий уровень самооотношения в большей степени виден по шкалам «самообвинение», «самопринятие», «самоуверенность», «аутосимпатия» и «отношение других».

Результаты исследования по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) показали, что низкая самооценка выражена у 43% испытуемых. Это говорит о чрезмерном преуменьшении и недооценке своих внутренних качеств и собственного потенциала самим испытуемым. Средний уровень самооценки выявлен у 26% испытуемых, что говорит об адекватной самооценке. Высокий и очень высокий обнаружен у 31% студентов. Как правило, студенты, имеющие завышенный либо заниженный уровни самооценки, составляют «группу риска» появления нарушений в пищевом поведении.

По результатам исследования уровня притязаний выявлено, что 60% студентов обладают средним и низким уровнем притязаний. Обладание притязаниями на среднем уровне позволяет человеку реалистично оценивать свои возможности. Низкий уровень притязаний может свидетельствовать о неблагоприятном развитии личности и являться фактором риска возникновения нарушений в пищевом поведении. 40% испытуемых имеют очень высокий и высокий уровень притязаний. Высокий уровень позволяет оптимально оценивать свои возможности, и благоприятствует личностному развитию.

Таким образом, результаты исследования показали высокую долю студентов (около 2/3 студентов), характеризующихся склонностью к различным нарушениям пищевого поведения. Сопоставление склонностей к нарушениям пищевого поведения с особенностями восприятия себя, самооценки и самооотношения показало наличие определенных особенностей у таких студентов. Студенты «группы риска» возникновения пищевых нарушений могут характеризоваться низким уровнем притязаний, завышенным либо заниженным уровнем самооценки, низким уровнем самооотношения по шкалам «самообвинение», «самопринятие», «самоуверенность», «аутосимпатия», «отношение других» и «самоинтерес». Таким образом, проведенное эмпирическое исследование обусловило необходимость разработки программы психологической коррекции самооотношения студентов с нарушениями пищевого поведения. Целью программы

является развитие позитивного самооотношения и повышение уровня самооценки у студентов. Для дальнейшей работы с испытуемыми нами была разработана и реализована психологическая коррекционная программа. Особенностью программы психологической коррекции является акцентирование внимание в большей степени на развитие самооотношения студентов. Так как у юношей и девушек самооотношение является важнейшим компонентом самосознания и сочетает в себе когнитивный и эмоционально-ценностный компоненты.

Структура программы психологической коррекции самооотношения студентов с нарушениями пищевого поведения. Программа психологической коррекции состоит из 8 занятий. Длительность одного занятия 45-60 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Тематическое планирование психологической коррекционной программы включает в себя следующие темы:

Занятие 1. Актуализация знаний и представлений студентов о себе.

Занятия 2 и 3. Расширение системы знаний и представлений студентов о самом себе

Занятие 4. Формирование умения адекватно оценивать себя

Занятие 5. Зеркальное я: осознание представления о себе в глазах других людей.

Занятие 6. Формирование способности к безусловному принятию себя; осознание личностных ресурсов, возможностей; овладение навыками саморегуляции; формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Занятие 7. Формирование стремления к росту и саморазвитию

Занятие 8. Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию; подведение итогов.

После проведения программы психологической коррекции самооотношения студентов нами было проведено итоговое тестирование, в ходе которого были получены результаты, демонстрирующие динамику повышения уровня самооотношения у студентов с нарушениями пищевого поведения.

По результатам исследования пищевого поведения с использованием шкалы оценки пищевого поведения (ШОПП) можно сказать о том, что после участия студентов «группы риска» в коррекционной программе нормальное пищевое поведение наблюдается у 78% студентов (до участия в программе 39% студентов было свойственно нормальное пищевое поведение).

Результаты по методике Eating Attitudes Test («EAT-26») показывают, что после проведения коррекционной программы стал преобладать низкий уровень склонности к нарушениям пищевого поведения (у 56% испытуемых вместо 22% на первом этапе исследования), что говорит

об уменьшении числа студентов «группы риска» возникновения пищевых нарушений. Средний и высокий уровни склонности к нарушениям пищевого поведения снизились по сравнению с первым этапом исследования (38% и 6% соответственно).

Данные, полученные в результате применения методики «Опросник самоотношения (ОСО)» В.В. Столина и С.Р. Панталева показали, что значения сырых баллов по показателю среднего уровня самоотношения увеличились на 9% и стали составлять 61% (52% до участия в программе), по показателю высокого уровня значения увеличились на 13% (26% до участия в программе, 39% по результатам участия в программе), а низкий уровень самоотношения не был выявлен (до участия в программе был выявлен у 22%).

Результаты исследования по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) показали, что количественная разница между

диагностикой до и после участия в программе по низкому уровню самооценки оптимизировалось (с 43% испытуемых снизилось до 26%), что говорит о стабилизации адекватной самооценки, средний уровень самооценки составляет 48% (вместо 26% на первом этапе), а высокий уровень выявлен у 26% (вместо 31% на первом этапе).

Таким образом, разработанная нами коррекционная программа позволила изменить самоотношение студентов с нарушениями пищевого поведения, развить позитивное самоотношение и повысить уровень самооценки у студентов. Программа психологической коррекции самоотношения позволила снизить выраженность нарушений пищевого поведения у студентов. Благодаря участию в программе уменьшилось число студентов «группы риска» возникновения пищевых нарушений. Результатом нашего исследования стала разработанная и апробированная, готовая к применению программа психологической коррекции самоотношения студентов с нарушениями пищевого поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаева А.В. Восприятие собственной внешности в формировании личности: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М.: 2004. – 28 с.
2. Ильчик О.А., Сивуха С.В., Скугаревский О.А., Суихи С. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2011. – № 1. – С. 39-50.
3. Келина М.Ю., Маренова Е.В. Неудовлетворенность телом как риск-фактор возникновения нарушений пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Молодые ученые – нашей новой школе. Материалы X юбилейной научно-практической межвузовской конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. – М.: МГППУ. – 2014. – С. 211-212.
4. Панталева С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 108 с.
5. Панталева С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: «СМЫСЛ». 1993. – 32 с.
6. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05. – М., 2009. – 22 с.
7. Макушкина О.А., Березкин А.С., Дурнева М.Ю., Авдонина С.М. Апробация и внедрение методики структурированной оценки риска опасного поведения у лиц с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. 2017. Т. 27. № 4. С. 18-24.
8. Каменецкая Е.В., Ребеко Т.А. Репрезентация телесного я и защита эго при нарушении пищевого поведения // Экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8. – № 3. – С. 118-128.
9. Келина М.Ю., Маренова Е.В., Мешкова Т.А. Неудовлетворенность телом и влияние родителей и сверстников как факторы риска нарушений пищевого поведения среди девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2011. № 5. С. 44-51.
10. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4(31). – С. 18-48.
11. Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России. – 2010. – № 3. – С. 13.
12. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с.
13. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учеб. пособие. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с.
14. David M. Garner. The EAT-26 has been reproduced with permission. Garner et al. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>.

© Иванов Дмитрий Викторович (avatary@yandex.ru), Хохрина Алина Александровна (khokhrina.a@psga.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»