

**Шукчус Любовь Виттаутасовна**

канд. психол. наук, доцент

**Зюзюкина Валерия Андреевна**

магистрант

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»  
г. Белгород, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С НЕАДАПТИВНЫМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ**

*Аннотация: в статье представлены результаты исследования склонности к нарушению пищевого поведения подростков в зависимости от того, какие копинг-стратегии они выбирают. Авторами проведен статистический анализ связи склонности к нарушению пищевого поведения и наиболее предпочтаемых копинг-стратегий подростков.*

**Ключевые слова:** совладающее поведение, совладание, копинг-поведение, уровень стресса, копинг-стратегии, адаптация, нарушение пищевого поведения.

Понятие совладающего поведения (копинг-поведения) в научной литературе рассматривается в качестве механизма адаптации современных подростков к постоянно меняющимся условиям среды [1]. Под «совладанием» понимается любое поведение, направленное на преодоление стресса и подавляющих чувств, возникающих в сложных ситуациях. Обучаясь и развивая позитивные навыки совладания, подросток приобретет устойчивость и благополучие.

Подростки, пытаясь справиться с возросшим уровнем стресса, часто склонны к такому виду дезадаптивного эмоционально-ориентированного копинга, как нарушение пищевого поведения. Так, Арашанский М.В. предполагает, что подростки, не обладающие здоровыми навыками преодоления трудностей и подверженные стрессовому окружению, имеют высокий риск к нарушению пищевого поведения [2].

Мы провели исследование, посвященное изучению особенностей нарушений пищевого поведения у подростков с различными копинг-стратегиями. Цель исследования – это изучение особенностей нарушений пищевого поведения у подростков. Задачами нашего исследования были:

- изучение разработанности понятий: «нарушения пищевого поведения», «копинг-поведение», «копинг-стратегии»;
- определение выраженности нарушений пищевого поведения у подростков;
- определение выраженности копинг-стратегий у подростков;
- разработка и внедрение программы коррекции нарушений пищевого поведения у подростков с неадаптивными копинг-стратегиями и определение ее эффективности.

Гипотетически мы предположили, что существует корреляционная связь между выраженностью нарушений пищевого поведения у подростков и предпочтаемыми ими различными копинг-стратегиями.

В качестве испытуемых в нашем исследовании принимали участие подростки 15–17 лет, учащиеся 9–11-х классов. Выбор методик мы осуществляли в соответствие с целью и задачами нашего исследования. В качестве психодиагностических методик мы использовали:

- методику определения склонности к нарушению пищевого поведения – «Шкала оценки пищевого поведения» D.M. Garner в адаптации О.А. Ильчика [3];
- голландский опросник пищевого поведения (англ. Dutch Eating Behavior Questionnaire, сокр. DEBQ) для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения [5];
- опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями (адаптация методики WCQ, авторы: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) [4].

Дополнительно к психодиагностическим методикам в нашем исследовании мы активно использовали такие методы, как наблюдение и беседу, которые использовались нами для получения качественных данных для анализа большого массива разнообразных проявлений и поведенческих особенностей испытуемых.

В начале исследования был выявлен уровень склонности к нарушению пищевого поведения у подростков. Мы получили данные о том, что респонденты, имеющие низкий уровень склонности к нарушению пищевого поведения, составляют 39%. Средний и высокие уровни представлены в следующих процентных соотношениях: 32% и 29% соответственно, что указывает на значительную тенденцию развития нарушения пищевого поведения у подростков.

Далее мы исследовали основные причины нарушения пищевого поведения у испытуемых подростков. Выраженной причиной нарушения пищевого поведения у подростков является экстернальное поведение, при котором человек склонен переедать в приятной компании друзей, в кафе; либо стимулом к употреблению еды является запах или внешний вид продуктов. Второй распространенной причиной переедания является эмоциогенное поведение, т. е. потребление пищи при сильных эмоциях и переживаниях, алекситимии, тревоге. Данный тип переедания чаще всего сопровождается потерей контроля над приемами пищи, что является важным признаком компульсивных проявлений.

Рассмотрим стратегии копинг-поведения, применяемые испытуемыми подростками. Так, среди подростков группы испытуемых в ситуациях разрешения конфликтов предпочтительными являются стратегии: «конfrontации», «дистанцирования» и «бегства-избегания». В целом данные стратегии являются неадаптивными, поскольку имеют высокий уровень напряженности, свидетельствующий о неспособности личности к преодолению трудных ситуаций. Представленные результаты позволяют сделать вывод, что подростки склонны не к конкретным, направленным действиям, а к преодолению негативных переживаний путем снижения их ценности для себя.

Достаточно редко испытуемыми подростками использовались такие стратегии, как «положительная переоценка» и «планирование решения проблемы». Данные стратегии поведения в конфликтных ситуациях являются наиболее конструктивными, позволяющими овладеть ими, однако именно эти конструктивные стратегии поведения в конфликтных ситуациях практически не используются испытуемыми подростками.

В результате корреляционного анализа были установлены статистически значимые связи копинг-стратегий с уровнем склонности к нарушению пищевого поведения. Так, наблюдается обратная значимая связь среднего уровня склонности к нарушению пищевого поведения со стратегией «конfrontации», а также прямая связь со стратегией «поиск социальной поддержки». Отмечается значимая прямая связь высокой склонности к нарушению пищевого поведения и стратегией «бегства», а также стратегией «дистанцирования».

Показатели проведенного корреляционного анализа дают нам право утверждать, что существует связь между использованием неадаптивных копинг-стратегий подростками и уровнем их склонности к нарушению пищевого поведения. При этом, сталкиваясь с трудностями в повседневной жизни, подростки предпочтуют конфронтацию, дистанцирование и бегство-избегание, а способом снятия психологического напряжения или наказания себя за неправильное поведение является изменение пищевого поведения.

Подростки используют прием пищи для того, чтобы противостоять своим негативным эмоциям или управлять ими. Это приводит к увеличению или уменьшению потребления еды и связано с использованием неадаптивных стратегий регуляции эмоций. Поэтому важно научить подростков использовать более адаптивные копинг-стратегии в напряженных и стрессовых ситуациях.

На основании результатов проведенного эмпирического исследования нами была разработана психокоррекционная программа, направленная на формирование и развитие у подростков адаптивных копинг-стратегий в напряженных и стрессовых ситуациях и, как следствие, на снижение уровня склонности к нарушению пищевого поведения.

Целью проведения психокоррекционной программы является активизация адаптивных копинг-стратегий у подростков в напряженных и стрессовых ситуациях и, как следствие, снижение уровня их склонности к нарушению пищевого поведения. Задачами психокоррекционной программы являются: развитие понимания своих эмоций и эмоций окружающих; развитие контроля над своими эмоциями; обучение активным высокоадаптивным стратегиям поведения в

---

конфликтных ситуациях, прежде всего таким, как: «положительная переоценка» и «планирование решения проблемы».

### ***Список литературы***

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Проблемы, теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: изд-во СПбГУ, 2004. – 53 с.
2. Аршанский М.В. Ранняя диагностика риска возникновения и направления профилактики аддиктивного поведения / М.В. Аршинский // Матер. Межд. Конгр. «Молодое поколение века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья». – Казань. – 2006. – С. 311–312.
3. Ильчик О.А. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2011. – №1. – С. 39–50.
4. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – М., 2007. – №3. – С. 93–112.
5. Шабанова Т.Л. Исследование нарушений пищевого поведения / Т.Л. Шабанова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №9. – С. 91–95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.appliedresearch.ru/ru/article/view?id=11833> (дата обращения: 09.11.2022).