

**Самооценка и защитные механизмы у подростков со склонностью к нарушениям пищевого поведения**

**Научный руководитель – Михайлова Ирина Викторовна**

***Жаркова Юлия Петровна***

*Студент (бакалавр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

*E-mail: yuliya\_zharkova00@mail.ru*

Одной из наиболее важных потребностей в поддержании жизнедеятельности человека является потребность в приеме пищи. Это - базовая биологическая потребность, необходимая для выживания. Однако пищевое поведение не ограничивается лишь биологическим значением. Прием пищи для человека может служить средством снятия психоэмоционального напряжения, получения чувственного наслаждения, элементом общения в ситуации пребывания в коллективе; способом компенсации неудовлетворенных потребностей (в общении, родительской заботе и т.д.); наградой или поощрением за счет вкусовых качеств пищи; удовлетворением эстетической потребности [3]. Таким образом, помимо биологического значения, еда приобрела для нас и социальное значение, сопровождая процесс общения, социализации. Однако, став важнейшей частью жизни, она для многих превратилась в культ, что неизбежно приводит к появлению негативных тенденций в пищевом поведении.

Нарушения пищевого поведения (НПП) - психические расстройства, связанные с серьезными негативными изменениями в эмоциональной, поведенческой, личностной сферах, а также с нарушениями восприятия собственного тела [1]. Выделяют три основных вида: нервная анорексия, нервная булимия и компульсивное переедание [3]. Помимо перечисленных трех видов нарушений, существует еще несколько типов: экстернальное, эмоциогенное и ограничительное пищевое поведение [2]. В зависимости от того, какое место занимает еда в иерархии ценностей человека, пищевое поведение оценивается как гармоничное или нарушенное. Когда прием пищи становится важнейшей ценностью, формируются различные пищевые расстройства.

Зачастую НПП впервые начинают проявляться в подростковом возрасте, и это связано с процессом формирования самооценки у школьников. Наиболее болезненно этот процесс протекает у девочек. Они начинают анализировать свою внешность и зачастую склонны преувеличивать свои недостатки, и сопровождается это сильными эмоциональными переживаниями. Чрезмерная чувствительность к собственным недостаткам в этот период приводит к формированию низкой самооценки и способствует появлению поведения, направленного на преодоление комплексов. В случае недовольства своим телом таким поведением становятся диеты, являющиеся основой для формирования пищевых расстройств. А чтобы справиться с сильными эмоциями, снять напряжение и адаптироваться в социуме подростки могут использовать различные защитные механизмы, выбор которых имеет свою специфику в зависимости от ситуации. Поэтому целью нашего исследования стало изучение особенностей самооценки и наиболее типичных защитных механизмов у девочек-подростков со склонностью к нарушениям пищевого поведения.

В нашем исследовании мы предполагаем, что девочки - подростки, имеющие склонность к нарушениям пищевого поведения, имеют заниженную самооценку и большую степень выраженности защитных механизмов. В качестве методов исследования были использованы: клинический опросник «Шкала оценки пищевого поведения» (ШОПП) (авт. D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy) в русскоязычной адаптации О.А. Ильчик, С.В.

Сивухи, О.А. Скугаревского, С. Суихи; «Шкала самооценки и уровня притязаний» Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан; опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана в русскоязычной адаптации Л.И. Вассермана. Статистическая обработка производилась с использованием U-критерия Манна - Уитни.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы МБОУ СОШ №6 в городе Димитровград. В тестировании принимали участие девочки - подростки 14 - 15 лет, учащиеся в 8 и 9 классах. Всего было протестировано 32 человека. В результате диагностики нам удалось выявить группу девочек, имеющих склонность к пищевым нарушениям (37,5% от общей выборки). У данной группы было обнаружено выраженное стремление к худобе, неудовлетворенность своим телом, склонность к перееданию, а так же более высокий уровень перфекционизма. При дальнейшем исследовании было выявлено, что они имеют более низкий уровень самооценки, преимущественно в аспекте оценивания своей внешности и уверенности в себе, однако в уровне притязаний значимых различий не обнаружено. Так же не было обнаружено значимых различий между самооценкой двух групп девочек в отношении интеллекта, характера, навыков и авторитета у сверстников, что позволило нам сделать вывод о том, что эти аспекты самооценки не зависят от пищевых нарушений. По результатам последней методики наиболее выраженными механизмами психологической защиты у девочек со склонностью к пищевым расстройствам оказались вытеснение и замещение.

По итогам проведенного исследования мы можем подтвердить тот факт, что нарушения пищевого поведения могут проявляться уже в подростковом возрасте. В случае с самооценкой, наше исследование доказывает тот факт, что девочки со склонностью к НПП имеют более низкую самооценку, нежели девочки с адекватным отношением к еде. Однако проявляется это исключительно в отношении внешности и уверенности в себе, самооценка же других личностных особенностей, не касающихся внешности, у обеих групп значимо не различается. В результате изучения защитных механизмов нам удалось выявить, что у группы школьниц со склонностью к НПП механизмы защиты обладают большей напряженностью, и определить наиболее типичные их виды - вытеснение и замещение. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась полностью. Полученные результаты можно использовать для дальнейшей работы психологу в школе по профилактике пищевых расстройств.

### Источники и литература

- 1) Дурнева М.Ю., Мешкова Т.А. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста // Психологическая наука и образование. 2013. №2. С. 25 – 34.
- 2) Малкина-Пых И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. 2010. №1. С. 21 – 27.
- 3) Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040 с.