

Секция «Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

Психологическая коррекция неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения

Научный руководитель – Черный Сергей Васильевич

Манухина Владислава Руслановна

Студент (бакалавр)

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

E-mail: raevskaya.vladislava21@mail.ru

Аннотация: В статье анализируется понятие «копинг-стратегии», особенности неадаптивных копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения; разрабатывается психокоррекционная программа для девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения, имеющих неадаптивные копинг-стратегии

Ключевые слова: копинг-стратегии, неадаптивные копинг-стратегии, нарушение пищевого поведения, эмоциональное здоровье, психическое здоровье

Annotation: The article analyzes the concept of "coping strategies", the features of maladaptive coping strategies in girls with a tendency to eating disorders; a psychocorrection program is being developed for girls with a tendency to eating disorders who have maladaptive coping strategies

Keywords: coping strategies, maladaptive coping strategies, eating disorders, emotional health, mental health

В современном обществе проблема нарушения пищевого поведения среди девушек юношеского возраста становится все более актуальной. Юношеский период характеризуется повышенным вниманием к образу тела и стремлением соответствовать социальным стандартам красоты, что часто приводит к несоответствию между ожиданиями общества и собственным восприятием себя. Это может негативно сказываться на образе жизни и поведении девушек, способствуя развитию нарушений пищевого поведения. В статье рассматривается связь между неадаптивными копинг-стратегиями и склонностью к нарушениям пищевого поведения, а также предлагается психокоррекционная программа для работы с данной проблемой.

Актуальность исследования обусловлена ростом случаев нарушений пищевого поведения среди девушек юношеского возраста, что связано с влиянием социокультурных стандартов красоты и стрессовых факторов современной жизни. Неадаптивные копинг-стратегии, такие как избегание, самоконтроль и принятие ответственности, часто используются девушками для совладания с негативными переживаниями, что может усугублять проблемы с пищевым поведением.

Работа направлена на изучение особенности копинг-стратегий у девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения и разработать психокоррекционную программу для коррекции неадаптивных стратегий.

В исследовании использовались следующие методики: Голландский опросник пищевого поведения (Татьяна Ван Стриен, адаптация Т.Г. Вознесенской) для диагностики склонности к нарушениям пищевого поведения; методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Е. Хайм, адаптация Л.И. Вассерман) для оценки стратегий совладания со стрессом; опросник способов совладания с тяжелыми жизненными ситуациями (адаптация методики WSCQ, авторы: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) для анализа копинг-стратегий.

В исследовании приняли участие 50 девушек в возрасте 17-21 года, которые были разделены на две группы: склонные и не склонные к нарушениям пищевого поведения.

Результаты исследования показали, что девушки со склонностью к нарушениям пищевого поведения чаще используют неадаптивные копинг-стратегии, такие как подавление эмоций, избегание проблем и чрезмерный самоконтроль. Эти стратегии снижают спонтанность и интуитивность в поведении, что затрудняет разрешение стрессовых ситуаций и способствует накоплению трудностей. Было выявлено, что такие стратегии негативно влияют на психологическое состояние девушек и препятствуют их личностному развитию.

На основе полученных данных была разработана психокоррекционная программа, направленная на обучение адаптивным способам поведения в стрессовых ситуациях. Программа включает активное участие девушек в совместной деятельности, обсуждение трудностей и поиск эффективных способов решения проблем.

Особенности копинг-стратегий девушек со склонностью к нарушениям пищевого поведения заключаются в преобладании неадаптивных стратегий, таких как подавление эмоций, избегание и чрезмерный самоконтроль. Эти стратегии негативно влияют на психологическое состояние и препятствуют полноценному развитию личности. Разработанная психокоррекционная программа позволяет скорректировать неадаптивные копинг-стратегии и обучить девушек новым, адаптивным способам совладания со стрессом.

Источники и литература

- 1) Дурнева, М.Ю. Влияние социокультурных стандартов привлекательности на формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // Психологическая наука и образование. – М., 2013. – № 2. – С. 25-34.
- 2) Пономарева, Л.Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения / Л.Г. Пономарева // Молодой ученый. – 2010. – № 10. – С. 274-276.
- 3) Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 236-252.
- 4) Сирота, Н.А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. психиат. и мед. психол. – 1994, – № 1. – С. 63-75.
- 5) Церковский, А.Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – №3 (5). – С. 1-15.