

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Басалаева Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия

« 02 » 06 2025 г.

## ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения  
код - наименование специальности

### ВОЗМОЖНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПАТТЕРНОВ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Руководитель Басалаева 02.06.25 зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева  
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник А.В. 02.06.25 А.В. Лебеяднцева  
подпись, дата инициалы, фамилия

Рецензент Чупина 02.06.25 доц.каф., канд. психол. наук В.Б. Чупина  
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Нормоконтролер М.А. 02.06.25 М.А. Мартынова  
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Возможности изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы» содержит 111 страниц текстового документа, 42 использованных источника, 5 таблиц, 4 приложения, 29 рисунков.

### ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, ГРУППОВАЯ РАБОТА, ДЕВУШКИ.

Наиболее склонны к пищевым нарушениям девушки подросткового и юношеского возраста. В качестве причин нарушений пищевого поведения специалисты рассматривают: генетическую предрасположенность, гиподинамию, неправильное питание, особенности воспитания, недовольство своим телом и др. Исходя из этих взглядов на сегодняшний день накоплен широкий спектр методов диетотерапии, фармакотерапии, психотерапии, психокоррекции и т.д. При этом, достигнутый результат не всегда оказывается стойким. В этой связи актуальность приобретает разработка программ профилактики нарушений пищевого поведения, включающие научно обоснованные и доказавшие свою эффективность психологические интервенции, нацеленные на развитие здорового пищевого поведения.

Цель работы – изучение возможности изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

Проводя анализ полученных результатов, мы выявили, что у 53,3 % респондентов имеется склонность к нарушениям пищевого поведения, а у остальных 46,7 % склонность к нарушениям пищевого поведения находится на низком уровне. По итогам первичной диагностики нами была разработана программа профилактики «К себе бережно». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что профилактическая работа способствовала снижению выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек экспериментальной группы.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Введение.....  | 4   |
| 1 Теоретические аспекты изучения нарушений пищевого поведения у девушек и возможностей изменения их паттернов в условиях групповой работы.....   | 8   |
| 1.1 Теоретический обзор изучения пищевого поведения и его нарушений.....   | 8   |
| 1.2 Причины и паттерны нарушений пищевого поведения у девушек...   | 13  |
| 1.3 Возможности применения групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения.....  | 19  |
| 2 Эмпирическое исследование нарушений пищевого поведения у девушек и возможностей изменения их паттернов в условиях групповой работы..           | 24  |
| 2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....   | 24  |
| 2.2 Описание программы профилактики, направленной на изменение паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы..... | 31  |
| 2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....   | 37  |
| Заключение.....  | 51  |
| Список использованных источников.....  | 54  |
| Приложение А Результаты первичной диагностики.....   | 60  |
| Приложение Б Содержание программы профилактики «К себе бережно»..  | 64  |
| Приложение В Результаты повторной диагностики экспериментальной группы.....  | 108 |
| Приложение Г Результаты повторной диагностики контрольной группы...  | 110 |

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема пищевого поведения имеет важное значение для общества. Согласно данным ANAD (Национальной ассоциации нервной анорексии и связанных с ней расстройств), около 9 % населения по всему миру имеют нарушения пищевого поведения. Эти расстройства связаны с преобладанием деструктивных мыслей, эмоций и поведения по отношению к питанию, весу, форме тела. Следует отметить, что глобальная распространенность нарушений пищевого поведения увеличилась с 3,4 % до 9 % в период с 2000 по 2023 год [41].

Нарушения пищевого поведения входят в десятку главных факторов, влияющих на ухудшение психического и соматического здоровья. Наиболее склонны к нарушению пищевого поведения девушки подросткового и юношеского возраста [2].

В качестве причин нарушений пищевого поведения специалисты рассматривают: генетическую предрасположенность, гиподинамию, неправильное питание, особенности воспитания, недовольство своим телом и др. Исходя из этих взглядов, на сегодняшний день накоплен широкий спектр методов диетотерапии, фармакотерапии, психотерапии, психокоррекции и т.д. При этом, достигнутый результат не всегда оказывается стойким и может наблюдаться смена одного расстройства другим (например, переедание, которое привело к ожирению, в результате недовольства своим внешним видом порождает склонность к анорексии). В этой связи актуальность приобретает разработка программ профилактики нарушений пищевого поведения, включающие научно обоснованные и доказавшие свою эффективность психологические интервенции, нацеленные на развитие здорового пищевого поведения.

Цель: изучение возможности изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

Объект: нарушения пищевого поведения как психологический феномен.

Предмет: изменение паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

Гипотеза: мы предполагаем, что в условиях групповой работы при применении методов арт-терапии, стресс-преодолевающего поведения, радикально открытой диалектической поведенческой терапии, возможно снижение выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек.

Для достижения поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по проблеме пищевого поведения и его нарушений у девушек;
2. Охарактеризовать возможности применения групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения;
3. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление нарушений пищевого поведения у девушек;
4. Разработать и реализовать программу профилактики, направленной на изменение паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы, определить ее эффективность.

Методы исследования:

- Анализ психологической литературы по теме исследования;
- Эмпирические методы: тестирование (методики: «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи), «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха);
- Методы количественной и качественной обработки данных, в том числе метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона.

Методологической основой выступили труды отечественных и зарубежных ученых по проблеме пищевого поведения (Красноперова Н.Ю., Савенков Ю.И., Скугаревский О.А.); а также психологов М.Ю. Дурневой, О.А. Ильчик, И.Г. Малкиной-Пых, В.И. Слепковой, рассматривающих проявления нарушений пищевого поведения у девушек. Проблемой применения

групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения занимались А.В. Приленская, Б.Ю. Приленский, Ф. Скордеруд, В.И. Шебанова.

Экспериментальная база исследования представлена Лесосибирским педагогическим институтом – филиалом Сибирского федерального университета. Исследование проводилось в октябре 2024 года – апреле 2025 года. Выборка представлена студентками различных направлений подготовки в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 17 до 22 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – октябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы нарушений пищевого поведения у девушек, определение категориального аппарата, методов и выборки эмпирического исследования, проведение первичной диагностики нарушений пищевого поведения у девушек.

2 этап (октябрь 2024 г. – апрель 2025 г.) – разработка и реализация программы, направленной на профилактику нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

3 этап (апрель – июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики нарушений пищевого поведения у девушек, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения, формулирование выводов, оформление ВКР.

Результаты исследования представлены на конференциях и конкурсах разного уровня: всероссийском конкурсе научных работ «Молодежный научный потенциал» (Лесосибирск, 2024, 2025); Международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал» (Красноярск, 2024); Всероссийском молодежном сибирском психологическом форуме «Психология XXI века в исследованиях молодых ученых: междисциплинарные проблемы и комплексные стратегии их решения» (Томск, 2024); Всероссийском научном молодежном форуме «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2025). По теме ВКР опубликовано 3 статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в возможности использования представленных материалов для организации профилактической работы с девушками, имеющими склонность к нарушениям пищевого поведения. В данной работе описан материал по проблеме нарушений пищевого поведения, а также выделены причины и паттерны нарушений пищевого поведения у девушек. Данный материал может быть использован психологической службой института, психологами, педагогами с целью изменения паттернов нарушений пищевого поведения.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает в себя 42 источника, 4 приложения. В работе содержится 5 таблиц и 29 рисунков. Общий объем работы – 111 страниц.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ ИХ ПАТТЕРНОВ В УСЛОВИЯХ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

## 1.1 Теоретический обзор изучения пищевого поведения и его нарушений

В настоящее время под влиянием различных факторов проблема нарушений пищевого поведения набирает все большую актуальность. Не так давно, было принято нарушения пищевого поведения рассматривать лишь с позиции медицинского диагноза или генетической предрасположенности. В настоящее время, проблема пищевого поведения также изучается с позиции психологического расстройства. Ученые (Круглякова Е.Г., Савенков Ю.И., Федорова И.И. и др.) внесли свой вклад в исследование нарушений пищевого поведения для более глубокого понимания психологического аспекта этой проблемы и для разработки эффективных методов коррекции и профилактики [13; 24; 30].

В своей работе В.Д. Менделевич под пищевым поведением понимает: «ценностное отношение к пище и ее приёму, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию» [18, с. 241].

Уточняя настоящее понятие, И.Г. Малкина-Пых отмечает, что пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Рассматривая пищевое поведение обязательно необходимо учитывать, что этнокультурные особенности существенно влияют на стереотипы в пищевом поведении, так как важность приема пищи отличается в различных культурах и у представителей разных национальностей [17].

По мнению М. Коннер и К.Д. Армитейдж, привычки и стратегии мышления по отношению к пище формируются в социуме и в дальнейшем оказывают влияние на пищевое поведение [10]. Вместе с тем, зарубежные

ученые (Киньонес И.С., Хедт-Мэтт А., Хербозо С.) отмечают, что существует взаимосвязь между пищевым поведением и удовлетворенностью собственным телом, стремлением к худобе [42].

С точки зрения Ю.И. Савенкова, через пищевое поведение удовлетворяются не только биологические и физиологические, но и психологические и социальные потребности. Исходя из этого, автор выделяет ряд психологических и социальных потребностей, которые могут удовлетворяться посредством пищи [24]. Рассмотрим их на рисунке 1.



Рисунок 1 – Психологические и социальные потребности, которые могут удовлетворяться посредством пищи (автор – Ю.И. Савенков)

По мнению зарубежных авторов (Кордери Х., Корсторфайн Э., Уоллер Г. и др.), развитие нарушенного пищевого поведения включает переход от того, когда продукты питания употребляются для поддержания физического здоровья, к тому, когда пища начинает использоваться для удовлетворения психологических и социальных потребностей [8].

Взгляды современных ученых на нарушенное пищевое поведение позволяют классифицировать их в несколько подходов: медицинский

(Менделевич В.Д., Скугаревский О.А.), адаптационный (Федорова И.И.), психологический (Красноперова Н.Ю., Короленко Ц.П., Малкина-Пых И.Г., Приленская А.В. и др.) [11; 12; 17; 18; 20; 27; 30], которые в качестве предикторов нарушений пищевого поведения выделяют соответствующие направлению ключевые факторы [32].

С точки зрения медицинского аспекта, О.А. Скугаревский под нарушениями пищевого поведения понимает расстройство, характеризующееся изменением пищевых привычек или поведения по контролю массы тела, которое приводит к повреждению соматического и психологического здоровья [27].

Наиболее распространенными формами нарушенного пищевого поведения являются:

1. Нервная анорексия характеризуется умышленным снижением веса, обусловленным самим человеком, часто вызванным недовольством своим внешним видом или ощущением избыточной полноты [18]. Нарушение собственного восприятия веса или формы является характерной чертой нервной анорексии [32].

2. Нервная булимия характеризуется циклическими приступами переедания, когда человек поглощает огромное количество пищи за короткий промежуток времени. После этих эпизодов возникают попытки избавиться от съеденного, чтобы не набрать вес. Это может включать в себя искусственно вызванную рвоту, использование клизм, злоупотребление слабительными или мочегонными средствами, а также изнурительные тренировки [9]. Люди с булимией имеют нереалистичные и сверхценные представления о том, каким должен быть их вес и форма тела, и это становится определяющим фактором их самооценки [22].

3. Компульсивное переедание проявляется приступами переедания, которые носят особенно нетипичный характер и обычно связаны со стрессом или эмоциональным дискомфортом [25]. У людей, страдающих от компульсивного переедания, наблюдаются случаи принятия больших порций пищи за короткий отрезок времени, часто с ощущением утраты контроля.

Компульсивное переедание отличается от нервной булимии тем, что не сопровождается компенсаторными действиями. У людей с компульсивным перееданием наблюдается неудовлетворенность своим телом, низкая самооценка, депрессия и физические проявления (например, избыточная масса тела) чаще всего наблюдается у людей зрелого возраста, и в трети случаев – у мужчин [22].

В рамках адаптационного подхода, И.И. Федорова в своем исследовании определяет, что нарушения пищевого поведения – это результат сложного взаимодействия конституционально-биологических, социокультуральных и психологических факторов. Автор выделяет четыре фактора, способствующих возникновению нарушений пищевого поведения [30], которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Факторы, способствующие возникновению нарушений пищевого поведения

| <b>Факторы</b>             | <b>Характеристика</b>   |
|----------------------------|---|
| Биологические              | 1. Женский пол;<br>2. Соматические заболевания в анамнезе (вегетососудистая дистония, желудочно-кишечные расстройства, остеохондроз позвоночника, гипертоническая болезнь);<br>3. Наследственная предрасположенность. |
| Социокультуральные         | 1. Желание иметь стройную фигуру в соответствии со стандартами;<br>2. Традиции питания (еда как способ общения, проявление любви, заботы и уважения к людям).   |
| Микросоциальные (семейные) | 1. Завышенные требования, предъявляемые родителями;<br>2. Семейные скандалы;<br>3. Напряженные отношения в детстве с матерью.   |
| Психологические            | 1. Неумение совладать со стрессовыми ситуациями;<br>2. Сложности в дифференцировке и вербализации собственных чувств и эмоций;<br>3. Высокий уровень тревожности в психотравмирующих ситуациях.                       |

С позиции психологического подхода, в отечественной литературе нарушения пищевого поведения нередко рассматриваются как проявления аддиктивного поведения и ставятся в один ряд с другими видами зависимостей: алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой и др.

В своей работе И.Г. Малкина-Пых рассматривает нарушение пищевого поведения как дезадаптивный способ разрешения конфликтов, когда пища выступает как средство символической коммуникации со своим чувством неадекватности перед лицом требовательной жизни [17].

Н.Ю. Красноперова в своих трудах отмечает стадийность развития пищевой зависимости.

1. Доклиническая стадия. Формируется на «почве» сочетания факторов (конституционально-биологических, социально-культурных, микросоциальных, социально-психологических) под воздействием психотравм. Под влиянием острого и кратковременного стресса активируются адаптивные механизмы, приводя к увеличению активности пищевого центра, повышению аппетита и возникновению нарушенных пищевых реакций. Эти изменения в поведении в отношении пищи имеют защитный характер, помогают снять внутреннее напряжение и, при наличии достаточных внутренних ресурсов, способствуют приспособлению человека к новым условиям. При исчезновении стрессора пищевое поведение нормализуется.

2. Стадия начальных проявлений. При продолжительном воздействии стресса, затрагивающем существенные аспекты жизнедеятельности человека, происходят изменения на психологическом и физиологическом уровне. Вкусная еда начинает рассматриваться как средство для снижения внутреннего напряжения и способ ухода от реальности.

3. Стадия развернутых клинических проявлений. В клинической картине можно отметить: снижение насыщаемости, повышение толерантности по отношению к съедаемой пище, утрата ситуационного контроля, торопливый прием пищи.

4. Стадия булимического развития. На данном этапе происходит чередование периодов переедания и ограничения в еде, очистительного поведения (например, применение самоиндуцированной рвоты, клизмы, слабительных или диуретиков). Масса тела и способы ее коррекции становятся центральным аспектом жизни [12].

А.В. Приленская утверждает, что тревога и внутреннее напряжение являются наиболее устойчивыми и стойкими признаками, сопровождающими развитие пищевой зависимости на всех ее стадиях. Они играют ключевую роль в возникновении нарушений пищевого поведения на ранних стадиях. С увеличением веса тела тревога снижается благодаря особому выражению её через соматические проявления [20].

По мнению А.А. Кружилиной, нарушения пищевого поведения могут сопровождаться: тревожными состояниями, депрессией, апатией, невротами, злоупотреблением психоактивными веществами и/или алкоголем, а также избеганием общения с семьей и друзьями [14]. Кроме того, отмечаются значительные физические симптомы (боли, одышка, усталость, слабость, ухудшение общего самочувствия, качества жизни и др.). Риск самоубийства и смертности также увеличивается.

Таким образом, понятие «пищевое поведение» включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Нарушения пищевого поведения являются результатом сложного взаимодействия биологических, социокультуральных, миросоциальных (семейных), психологических факторов и могут рассматриваться в рамках медицинской, адаптационной и психологической парадигм. В настоящем исследовании мы опираемся на определение, предложенное И.Г. Малкиной-Пых, согласно которому нарушение пищевого поведения трактуется как дезадаптивный способ разрешения конфликтов, когда пища выступает как средство символической коммуникации со своим чувством неадекватности перед лицом требовательной жизни.

## **1.2 Причины и паттерны нарушений пищевого поведения у девушек**

Нарушения в пищевом поведении могут наблюдаться на различных этапах развития человека. Однако, в подростковом и юношеском возрасте риск возникновения нарушений со стороны питания в разы выше, в связи с

физическими, когнитивными и социальными изменениями, которые осложняют развитие в эти возрастные периоды. На протяжении молодого возраста, человеку свойственно решать и возникающие социальные проблемы. В частности, продолжение учебы вдали от дома, проживание в общежитии, стрессовые события, связанные с учебой и требованиями академической дисциплины, поступление на работу и смена мест ее, формирование значимых межличностных отношений и создание семьи – все это может стать факторами, провоцирующими развитие или «проявляющими» имеющиеся до того «неполные» синдромы нарушений пищевого поведения [27]. Распределение по полам выглядит так: около 90 % девушек и женщин и 10 % юношей и мужчин. Биологически женщины более предрасположены к колебаниям веса и росту массы тела. В женском теле массовая доля жира вдвое больше, чем в мужском. У женщин метаболизм – обмен веществ – медленнее, чем у мужчин, что затрудняет снижение веса. Кроме того, женское тело в большей степени, чем мужское, рассматривается как эстетический объект, подверженный оценке и осуждению [26].

Как отмечает А.В. Приленская, у девушек наиболее распространенными формами нарушенного пищевого поведения являются нервная анорексия и нервная булимия. Нервная анорексия (болезнь отличниц, болезнь тинэйджеров) – примерно у 85 % всех больных заболевание начинается между 13 и 20 годами. Нервная булимия (бычий голод) формируется к концу подросткового возраста. Как правило нервной булимии предшествует нервная анорексия [20].

М.Ю. Келина в своем исследовании указывает на то, что неудовлетворенность своим телом – важный фактор в развитии нарушений пищевого поведения у девушек [6]. Отрицательное отношение к своему телу часто возникает под влиянием социального окружения и медиа. Как следствие, формируется низкая самооценка, искаженное восприятие себя и проблемы в отношениях с другими людьми. Стоит отметить, что при низкой самооценке человек искажает собственные представления о себе и своем теле [34].

В своем исследовании О.А. Скугаревский утверждает следующее: «негативная самооценка, пониженное чувство собственного достоинства, ощущение собственной неэффективности – идентифицированные факторы риска. Природа негативной самооценки связана с перфекционизмом, который прочно связан с риском развития нарушенного пищевого поведения. Существует предположение, что при негативном восприятии себя человек может прибегать к дезадаптивному обращению с едой как способу противостоять субъективному ощущению неадекватности и неуспешности» [27, с. 127].

По мнению М.Ю. Дурневой, имеются психологические факторы, обуславливающие возникновение нарушений пищевого поведения у девушек [3], которые представлены ниже на рисунке 2.

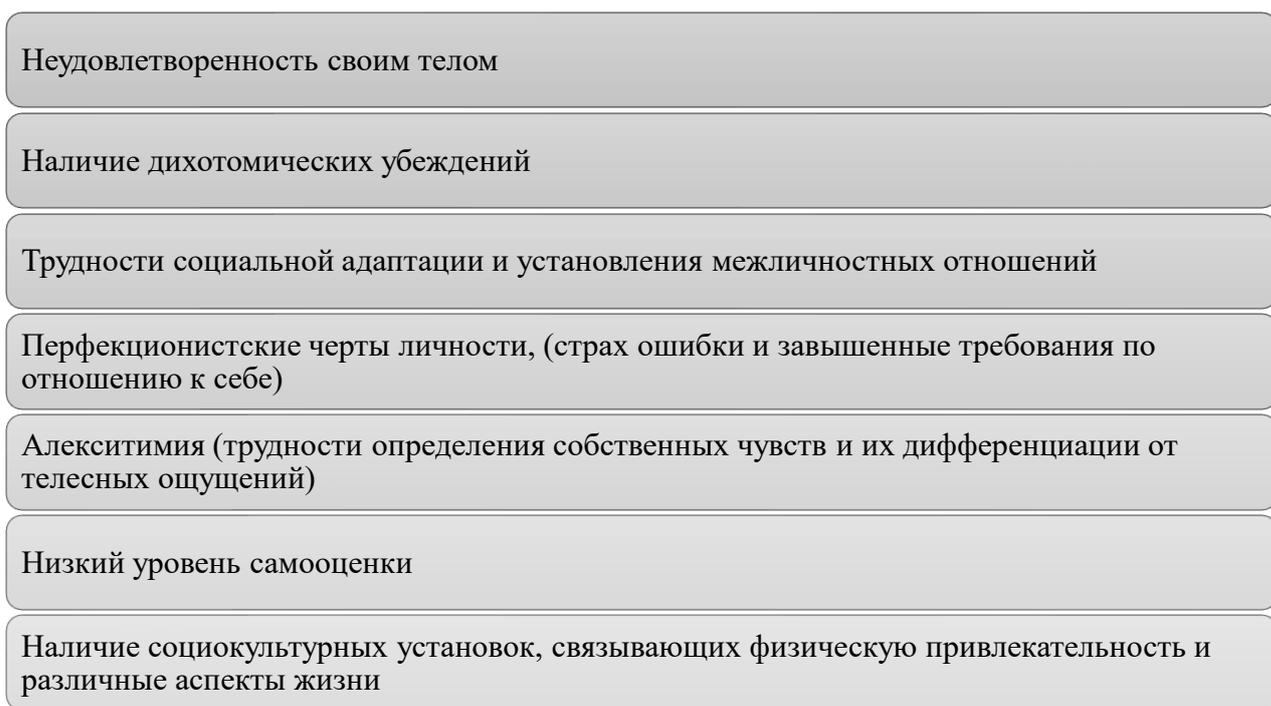


Рисунок 2 – Психологические факторы, обуславливающие возникновение нарушений пищевого поведения у девушек (автор – М.Ю. Дурнева)

По мнению зарубежных исследователей (ДеКоста П., Мёллер П., Ольсен А., Фрёт М.Б.), нарушения пищевого поведения часто развиваются из-за специфики воспитания в семье, отношений между детьми и родителями, а

также с другими людьми. Они отмечают, что важны не только пищевые паттерны, формируемые в семье (склонность к тому или иному типу питания: вегетарианство, жирная пища, фастфуд, полезное питание; режим и культура питания и т.д.), но и ценности, осознанные и неосознанные убеждения, установки, а также отношений внутри семьи [40].

Согласно точке зрения В.И. Шебановой, в семьях девушек с нарушениями пищевого поведения, наблюдается эмоциональный дискомфорт, сложности в общении с близкими людьми, ощущение незащищенности и дефицит любви. При этом ключевая роль в воспитании отводится матерям и бабушкам со стороны матери [35].

В.И. Слепкова и О.А. Ильчик в своем исследовании отмечают, что семьи девушек с нарушением пищевого поведения придерживаются гласных и негласных правил [29], которые представлены ниже на рисунке 3. Данные правила способствуют поддержанию контроля и недоверия в межличностных отношениях, затрудняют установление связей с другими людьми.

|  |  |
|--|--|
| Гласное правило<br>«Подчиняться семье»           | • Подразумевается зависимость от семьи, отсутствие автономии, самостоятельности, инфантильная позиция                                |
| Негласное правило<br>«Быть сдержанной, закрытой» | • Формирует запрет на осознание и выражение чувств, что препятствует удовлетворению потребностей в привязанности, принятии, близости |
| Негласное правило<br>«Быть правильной»           | • Предполагает следование социально заданным стандартам как гарантированному условию быть принятой обществом                         |

Рисунок 3 – Правила, которых придерживаются семьи девушек с нарушением пищевого поведения (авторы – В.И. Слепкова, О.А. Ильчик)

Семья, воспитывающая дочерей с нарушениями пищевого поведения, неосознанно способствует развитию их перфекционизма, акцентируя внимание на таких ценностях, как успех и сила воли. Эти ценности, подкрепленные

правилами функционирования внутри семьи, создают среду, в которой девушки стремятся к безупречности [29].

О.А. Ильчик в своем исследовании, отмечает, что основные характеристики девушек с нервной анорексией – перфекционизм и недоверие в межличностных отношениях, у девушек с нервной булимией ведущие черты – перфекционизм и неудовлетворенность телом. Автор в своих трудах, описывает психологический портрет девушек с нервной анорексией и нервной булимией [4], который представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Психологический портрет девушек с нервной анорексией и нервной булимией

| <b>Психологический портрет девушек с нервной анорексией</b>                         | <b>Психологический портрет девушек с нервной булимией</b>  |
|---|--|
| «Выученное» послушание  | Высокая степень эмоционального напряжения, наполненного внутриличностными конфликтами, противоречиями, импульсивностью |
| Высокая требовательность к себе   | Требовательность к себе и окружающим   |
| Стремление превосходить других людей во всех сферах жизни                           | Повышенная самокритика   |
| Постановка труднодостижимых целей   | Стремление к совершенству, избегание разочарования   |
| Наличие строгих правил (собственных, ближайшего окружения, общества) и контроля     | Чувствительность к возможным ошибкам   |
| Боязнь оценки, разочарования, принятия ответственности за собственную жизнь и выбор | Страх перед взрослением  |

Принципиально важным, на наш взгляд, является выдвигаемое Н.В. Васильковой положение о том, что у девушек с нарушениями пищевого поведения в центре самосознания оказывается не их внутренний мир – мысли, чувства, моральные ориентиры, личностные качества и т.д., а прежде всего – их внешность. Представление о себе смещается с «Я как личность» на «Я как внешность», что формирует дисфункциональные паттерны поведения: «Если я сегодня поем, то наберу лишний вес; если наберу лишний вес, то все мои старания напрасны; значит, я никчемный человек, я некрасивая, меня никто не

полюбит». Такие деструктивные паттерны со временем приводят к нарушению объективной оценки себя не только в отношении своего внешнего вида, но и других видах деятельности: появляется неуверенность в своих силах, ненависть к себе из-за несоответствия своих желаний и возможностей и их реализации [1].

Как отмечает М.Ю. Дурнева в своем исследовании, девушки с нарушениями пищевого поведения используют деструктивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. К таким стратегиям относится использование веществ (пищи, алкоголя, табака) для регуляции эмоционального состояния, а также социальная изоляция и сокрытие своих проблем от окружающих. Эти девушки склонны к самокритике и фантазиям, но не к поиску реальных решений. Автор подчеркивает, что в ответ на стресс девушки с нарушениями пищевого поведения чаще прибегают к избеганию и подавлению эмоций, чем к конструктивному решению проблемы [3].

Таким образом, проблема нарушений пищевого поведения преимущественно затрагивает лиц женского пола, в подростковом и юношеском возрасте риск возникновения нарушений со стороны питания в разы выше. Имеются психологические факторы, обуславливающие возникновение нарушений пищевого поведения у девушек (неудовлетворенность своим телом; низкая самооценка; наличие социокультурных установок, связывающих физическую привлекательность и различные аспекты жизни; алекситимия; перфекционистские черты личности; трудности социальной адаптации и установления межличностных отношений; наличие дихотомических убеждений). Особую роль при развитии нарушений пищевого поведения, оказывают особенности стиля семейного воспитания, детско-родительских и межличностных отношений. Именно в семье формируются пищевые паттерны (склонности к тому или иному типу питания: вегетарианство, жирная пища, фастфуд, полезное питание; режим и культура питания и т.д.), привычки, ценности, установки. У девушек с нарушениями пищевого поведения представление о себе смещается с «Я как личность» на «Я как внешность», что формирует дисфункциональные паттерны поведения.

### **1.3 Возможности применения групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения**

Формирование гармоничного пищевого поведения – это многогранный процесс, включающий в себя развитие адекватных установок, поведенческих паттернов, привычек и эмоциональных реакций, связанных с едой, которые уникальны для каждого человека.

По мнению И. Ялома и М. Лесц для группы, состоящей из участников, страдающих пищевыми нарушениями, может понадобиться от 18 до 24 встреч. Это отражает современные представления о достаточном времени для формирования доверия и проработки глубоких личных вопросов, характерных для нарушений пищевого поведения. Девушки с пищевыми нарушениями могут быть скованными, если в группе будут лица противоположного пола, т.к. пищевые нарушения часто связаны с телесными комплексами, стыдом, а также с проблемами самоидентификации [38].

Норвежский ученый Ф. Скордеруд указывает на различные группы для участников с пищевыми нарушениями: психодинамические; когнитивно-поведенческая терапия (КПТ); педагогические (психообразовательные); телесная терапия / работа с образом тела; терапия выразительными искусствами; самопомощь; поддерживающие / профилактические [26].

М.Л. Киселёва и С.Е. Носова отмечают, что в профилактике нарушений пищевого поведения у девушек необходимо опираться на определенные принципы:

— Вместо того, чтобы продолжать фокусироваться на теме стройности и внешности, что и так занимает важное место в мыслях девушек, необходимо сместить акцент на более широкое понимание женской привлекательности. Задача состоит в том, чтобы помочь им увидеть и осознать многогранность и разнообразие женской красоты, которая не ограничивается лишь внешними параметрами.

— Эффективность работы с нарушениями пищевого поведения не достигается путем прямого воздействия на убеждения, связанные с питанием и внешностью. Вместо этого стоит сосредоточиться на социальных взаимодействиях и успешном преодолении трудностей в общении [7].

В своей статье Т.Л. Шабанова сформулировала направления профилактической работы по предупреждению нарушений пищевого поведения у девушек [33], которые представлены ниже на рисунке 4.

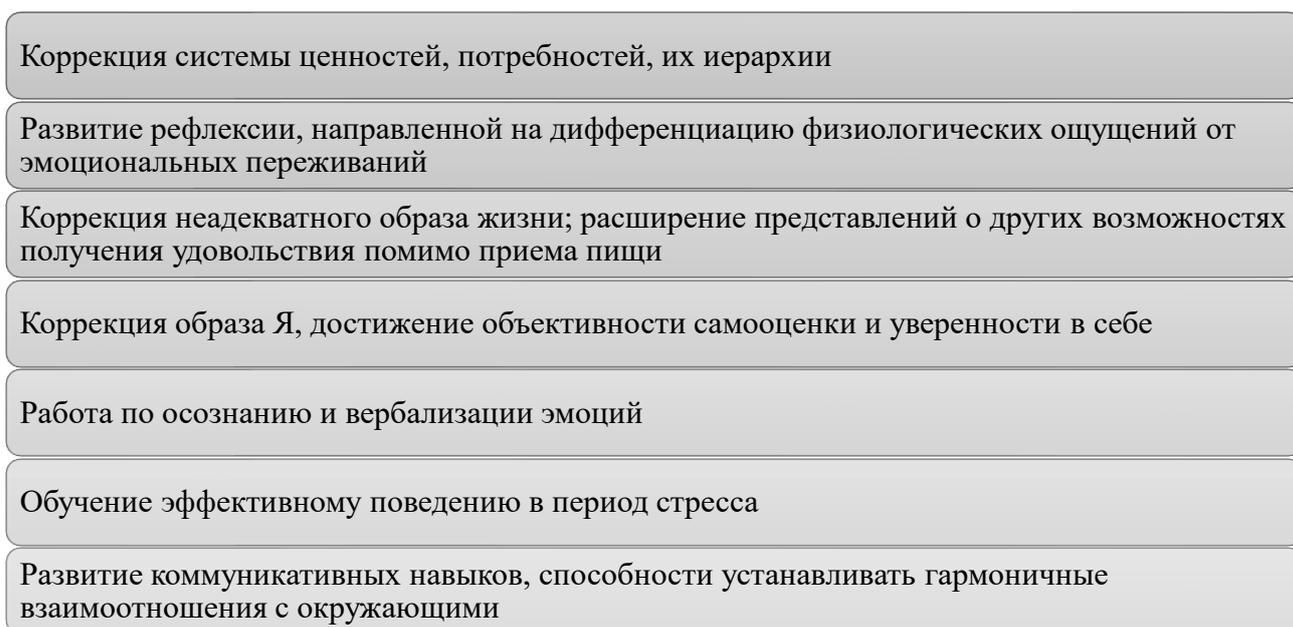


Рисунок 4 – Направления профилактической работы по предупреждению нарушений пищевого поведения у девушек (автор – Т.Л. Шабанова)

В своей книге Ф. Скордеруд выделяет ряд терапевтических факторов характерных для групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения: надежда (вера в возможность изменений); сходство (участники осознают, что не одиноки в своих проблемах); советы и информация; альтруизм (радость, что можешь помочь другим); навыки социализации; катарсис (возможность высказать свои чувства в принимающей среде); коррективная проработка первичных семейных конфликтов (на поверхность выходят застарелые конфликты, становясь предметом проработки) [26].

Зарубежные ученые (Астрахан-Флетчер Э., Симич М., Холл К.Д.) считают, что у людей с нарушениями пищевого поведения часто наблюдаются проблемы в межличностных взаимодействиях [31]. Интересной представляется точка зрения И. Ялома и М. Лесца на то, что психологу в групповой работе следует производить смещение цели от облегчения страданий к изменению в межличностном функционировании. Так, например, пищевые нарушения сначала рассматриваются сквозь призму межличностных отношений, а затем в центре внимания оказывается работа с межличностными проблемами, лежащими в их основе. Работа краткосрочной группы, концентрирующейся на межличностных проблемах, стоящих за пищевыми нарушениями, так же эффективна, как и работа краткосрочной группы, концентрирующейся непосредственно на пищевых расстройствах [38].

Для группового процесса характерно то, что вместо вопроса о симптоме «Что у меня?» тут ставится вопрос об идентичности «Кто я?» [17]. Главная цель групповой работы – помочь участникам укрепить собственное «Я», уверенно взаимодействовать с другими людьми, развить положительное самоощущение и научиться здоровым способам справляться со стрессом и эмоциями.

Отечественные ученые отмечают, что групповая работа с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения оценивается как важный, эффективный и экономически целесообразный подход. В основе эффективности групповой работы лежит то, что, находясь в группе, участник осознает общность проблемы с другими людьми, что создает чувство солидарности и взаимопонимания. Это помогает снизить стресс, беспокойство и чувство изоляции [22].

Стоит отметить, что эффективная работа с пищевыми нарушениями требует комплексного подхода, позволяющего сочетать различные психотерапевтические методы. Кроме того, было выявлено, что эффективные методы, как правило, не предполагают информирования участников на темы, связанные с пищевыми нарушениями, участникам не рассказывают об нарушениях пищевого поведения и их симптомах [39].

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил выделить наиболее эффективные методы работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения, в рамках групповой работы.

Как отмечает Т. Линч, радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО-ДБТ) представляет собой метод, направленный на преодоление неадаптивного сверх контроля, который является ключевой проблемой при нарушениях пищевого поведения [15]. Этот метод развивает умение контролировать эмоции, справляться со стрессом, взаимодействовать с другими людьми, а также выдерживать и облегчать дискомфорт, не используя еду как способ успокоиться [5].

В последние годы стало активно развиваться направление использования метафорических ассоциативных карт (МАК) в целях нормирования пищевого поведения [37]. В этом контексте многие авторы, в частности, В.И. Шебанова, рассматривают достоинства МАК как инструмента применения в групповой работе с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения. Во-первых, МАК создают возможности для самораскрытия, самовыражения, самопознания и самоактуализации. Во-вторых, МАК можно использовать с людьми, имеющими различные потребности и уровни развития. Кроме того, они способствуют снижению защитных механизмов психики и помогают обойти рациональное мышление, обеспечивая доступ к бессознательным ресурсам и позволяя вывести на поверхность глубокие внутренние переживания, что способствует эмоциональной регуляции [35].

Отечественные исследователи (Богдановская А.С., Максим О.В., Тарумов Д.А.) отмечают, что наибольшую эффективность в работе с нарушениями пищевого поведения демонстрирует обучение навыкам стресс-преодолевающего поведения. Данные методики в естественных условиях дают представление о способах преодоления эмоциональных затруднений, а также способствуют профессиональной и социальной адаптации личности [16]. Особое внимание следует уделять техникам mindfulness (осознанности), поскольку они способствуют развитию внимательности как к навязываемым идеалам красоты,

так и к собственным мыслям и чувствам, связанным с восприятием своего тела [36]. Принципы осознанности становятся все более популярными в работе с пищевыми нарушениями, поскольку они способствуют формированию навыков саморегуляции и снижению частоты автоматических негативных реакций на стрессовые ситуации. Практики mindfulness (осознанности) позволяют клиентам научиться присутствовать «здесь и сейчас», анализировать возникающие мысли и эмоции без оценивания и осуждения себя.

В работе с нарушениями пищевого поведения большое внимание уделяется различным приемам арт-терапии. Как справедливо отмечают А.В. Приленская и Б.Ю. Приленский с помощью арт-терапии возможно выразить свое состояние, часто еще недостаточно осознаваемое. С помощью красок, линий и штриховки каждый имеет возможность рассказать о своих мыслях, чувствах и состоянии [21]. Из сказанного можно сделать вывод о том, что арт-терапия может способствовать более адаптивной регуляции эмоций и формированию здоровых способов самовыражения. Такой подход способствует развитию эмпатии к себе, уменьшает уровень внутренней критики и помогает выработать новые стратегии совладания со стрессом и негативными эмоциями.

Подводя итог вышесказанному, мы пришли к выводу, что групповая работа с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения является эффективной формой работы и она требует комплексного подхода, позволяющего сочетать различные психотерапевтические методы, например, такие как радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО-ДБТ), методы стресс-преодолевающего поведения, техники mindfulness (осознанности), использование метафорических ассоциативных карт (МАК), а также различные формы арт-терапии. Применение этих методов способствует развитию навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости, межличностным навыкам, навыкам эмпатии к себе, а также снижению частоты внутренней критики, автоматических негативных реакций на стрессовые ситуации.

## 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ ИХ ПАТТЕРНОВ В УСЛОВИЯХ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики**

Экспериментальное исследование нарушений пищевого поведения у девушек проводилось на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета.

Выборка представлена студентками различных направлений подготовки в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 17 до 22 лет.

В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи), «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха).

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (сентябрь – октябрь 2024 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение первичной диагностики нарушений пищевого поведения у девушек.

2 этап (октябрь 2024 г. – апрель 2025 г.) – разработка и реализация программы, направленной на профилактику нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

3 этап (апрель – май 2025 г.) – проведение повторной диагностики нарушений пищевого поведения у девушек, анализ полученных результатов исследования, определение эффективности профилактической работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения.

Рассмотрим содержание используемых нами методик.

1. Методика «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи) [23].

Цель – выявление ключевых паттернов нарушений пищевого поведения.

Полученные с использованием данной методики данные предоставляют информацию о выраженности симптомах нарушений пищевого поведения (чрезмерное беспокойство о весе, наличия эпизодов переедания и очистительного поведения), психологических характеристик и поведенческих стереотипах (перфекционизм, ощущение общей неадекватности, чувство отстраненности от контактов с окружающими, оценке способности четко дифференцировать свои внутренние ощущения).

2. Методика «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха) [28].

Цель – оценка степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела.

Результаты, полученные по данной методике, позволяют сделать вывод о степени удовлетворённости или неудовлетворённости собственным телом.

На основании полученных нами результатов первичной диагностики девушек при помощи методики «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи) мы можем сделать выводы, представленные на рисунках 5-11.

Мы констатируем, что по шкале «Стремление к худобе» у 8 девушек (26,7 %) зафиксирован высокий уровень. Данный факт свидетельствует о том, что данной группе респондентов свойственна излишняя тревога по поводу веса, они систематически предпринимают любые попытки по его снижению. У 12 девушек (40 %) показатель по данной шкале находится на среднем уровне. Для 10 девушек (33,3 %) характерен низкий уровень стремления к худобе, что говорит нам об отсутствии попыток по снижению веса у данной группы. Результаты представлены ниже на рисунке 5.

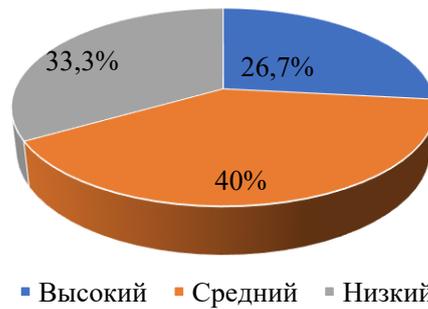


Рисунок 5 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Стремление к худобе»)

Мы отмечаем, что по шкале «Булимия» у 15 девушек (50 %) выявлен высокий уровень. Это говорит нам о том, что у данных респондентов имеется склонность к эпизодам переедания и очищения. Для 2 девушек (6,7 %) характерен средний уровень по данной шкале, а у 13 девушек (43,3 %) данный показатель отсутствует вовсе. Результаты представлены ниже на рисунке 6.

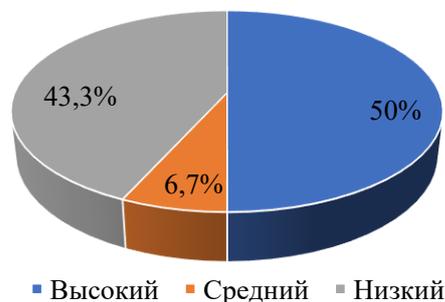


Рисунок 6 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Булимия»)

Среди опрошенных девушек по шкале «Неудовлетворенность телом» у 13 (43,3 %) зафиксирован высокий уровень. Для них свойственно восприятие собственного тела или отдельных его частей, как слишком больших, полных, неудовлетворяющих представлениям, из-за чего могут возникнуть нездоровые попытки к похудению. 9 девушек (30 %) имеют средний уровень.

Неудовлетворенность телом отсутствует у 8 девушек (26,7 %). Результаты представлены ниже на рисунке 7.

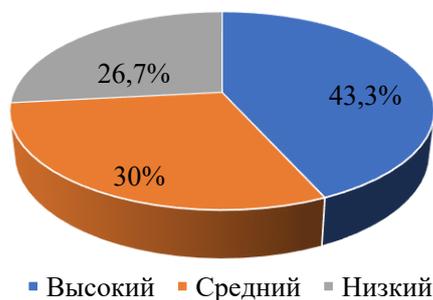


Рисунок 7 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неудовлетворенность телом»)

Анализируя результаты исследования по шкале «Неэффективность» 7 девушек (23,3 %) имеют высокий уровень. Полученные результаты свидетельствуют об ощущении этими респондентами общей неадекватности, что характеризуется высокой тревожностью, чувством одиночества, отсутствием ощущения безопасности, неспособностью контролировать собственную жизнь. Средний уровень обнаружен у 14 девушек (46,7 %), низкие показатели по данной шкале имеют 9 девушек (30 %). Результаты представлены ниже на рисунке 8.

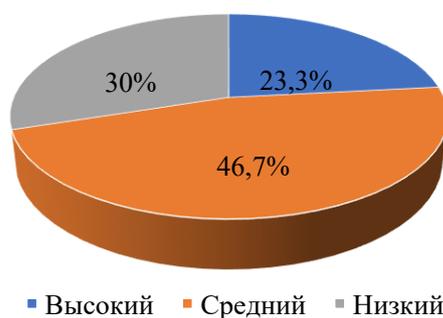


Рисунок 8 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неэффективность»)

Среди опрошенных девушек по шкале «Перфекционизм» у 4 (13,3 %) выявлен высокий уровень. Данный факт свидетельствует о том, что у данных респондентов чрезмерно высокие требования к себе, достижениям, низкая толерантность к ошибкам. Для 17 девушек (56,7 %) характерен средний уровень. У 9 девушек (30 %) отсутствует склонность к перфекционизму. Результаты представлены ниже на рисунке 9.

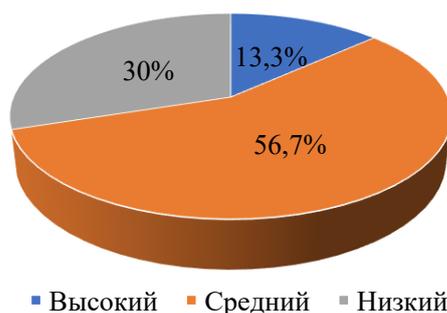


Рисунок 9 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Перфекционизм»)

Анализируя показатели, представленные на рисунке 10, мы отмечаем, что по шкале «Недоверие в межличностных отношениях» у 7 девушек (23,3 %) зафиксирован высокий уровень.

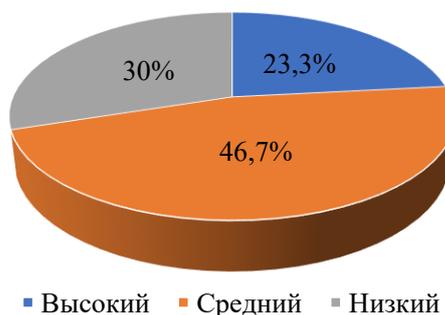


Рисунок 10 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Недоверие в межличностных отношениях»)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у данной группы имеются проблемы со взаимоотношениями с окружающими, трудности выстраивания близких отношений. Средний уровень характерен для 14 девушек (46,7 %). У 9 девушек (30 %) показатели находятся на низком уровне.

Среди опрошенных девушек по шкале «Интероцептивная некомпетентность» высокий показатель имеют 14 девушек (46,7 %). Это говорит нам о том, что у данных респондентов сложности в распознавания чувства голода и насыщения. Для 7 девушек (23,3 %) характерен средний уровень по данной шкале, а у 9 девушек (30 %) по данный показатель отсутствует вовсе. Результаты представлены на рисунке 11.

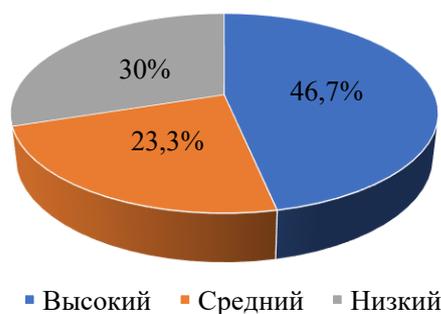


Рисунок 11 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Интероцептивная некомпетентность»)

На основании полученных нами результатов первичной диагностики девушек при помощи методики «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха) мы констатируем, что у 15 девушек (50 %) выявлена выраженная неудовлетворенность собственным телом. Для данной группы респондентов характерно: воспринимать отдельные части тела как неестественно большие; негативная оценка своей внешности; регулярная «перепроверка» собственного тела и избегание ситуаций, провоцирующих тревогу по поводу тела. 15 девушек (50 %) удовлетворены собственным телом. Результаты представлены на рисунке 12.



Рисунок 12 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»

Обобщая результаты исследования, полученные по методикам «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи), «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха), мы условно разделили испытуемых на две группы: девушки, склонные к нарушениям пищевого поведения и девушки, не склонные к нарушениям пищевого поведения. Критериями включения девушек в группу риска были: выраженная неудовлетворенность собственным телом и/или высокий уровень по шкалам «Стремление к худобе», «Булимия». Данные представлены на рисунке 13.



Рисунок 13 – Распределение девушек по наличию склонности к нарушениям пищевого поведения

На основании полученных нами результатов мы отмечаем, что 16 девушек (53,3 %) из общей выборки склонны к нарушениям пищевого поведения (группа риска). Данный факт свидетельствует о готовности данных респондентов использовать пищу и питание для решения психологических проблем. 14 девушек (46,7 %) не имеют склонности к нарушениям пищевого поведения.

Далее нами проведена первичная встреча, индивидуально со всеми девушками группы риска. По результатам этой встречи испытуемые разделены на две группы: экспериментальную – девушки, которые приняли решение участвовать в групповой работе и контрольную – девушки, которые отказались от профилактической работы.

В экспериментальную группу вошли девушки-студентки, в количестве 8 человек. Из них у 7 человек (87,5 %) выявлена выраженная неудовлетворенность собственным телом. 4 девушки (50 %) имеют высокий показатель по шкале «Стремление к худобе». У 6 девушек (75 %) по шкале «Булимия» выявлен высокий уровень.

В контрольную группу, также вошли девушки в количестве 8 человек. У 7 человек (87,5 %) выявлена выраженная неудовлетворенность собственным телом. Для 4 девушек (50 %) характерен высокий уровень по шкале «Стремление к худобе». У 8 девушек (100 %) по шкале «Булимия» выявлен высокий уровень.

На основании полученных результатов первичной диагностики нами разработана программа профилактики «К себе бережно», которая реализована с девушками экспериментальной группы для снижения выраженности паттернов нарушений пищевого поведения.

## **2.2 Описание программы профилактики, направленной на изменение паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы**

Для изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек нами разработана профилактическая программа «К себе бережно».

Цель программы: создание условий для изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек в условиях групповой работы.

Задачи программы:

1. Оптимизировать навыки осознания своих чувств и эмоций и управления ими.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков, способности устанавливать гармоничные взаимоотношения с окружающими.
3. Формировать гармоничную структуру самоотношения.

Принципы осуществления программы:

- Принцип комплексности, системности и последовательности.
- Принцип единства коррекции и диагностики.
- Принцип учета возрастных и личностных особенностей экспериментальной группы.
- Принцип «Здесь и сейчас».

Формат проведения программы профилактики «К себе бережно» предполагал встречи как в оффлайн формате, так и в онлайн (на платформе телеграм). При разработке занятий мы опирались: на рабочую тетрадь при расстройствах пищевого поведения К.Д. Холла, Э. Астрахан-Флетчер, М. Симич [31]; руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и изменения ценностей А.Н. Пирсон, М. Хеффнер, В.М. Фоллетт [19]; справочник практического психолога И.Г. Малкиной-Пых [17] и др.

Профилактическая программа основана на принципе групповой работы. В ходе проведения занятий используются такие методы изменения паттернов нарушений пищевого поведения у девушек как: арт-терапия, методы стресс-преодолевающего поведения, радикально открытая диалектическая поведенческая терапия.

Разнообразие используемых методов при изменении паттернов нарушений пищевого поведения у девушек, помогает охватить разные аспекты проблемы, что способствует более комплексному и эффективному воздействию.

Разработанная нами профилактическая программа состоит из 18 занятий, средней продолжительностью 90 минут. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Возраст участниц от 18 до 22 лет.

Каждое занятие следует общепринятой структуре, которая включает вступление, основную часть и заключение.

Критерии эффективности профилактической программы «К себе бережно»:

- приобретение умений и навыков эффективного межличностного взаимодействия.
- повышение степени осознанности собственных чувств и эмоций.
- повышение уровня принятия себя, позитивной оценки собственного тела.

Тематическое планирование профилактической программы «К себе бережно» приведено в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план профилактической программы «К себе бережно»

| № | Тема занятия                                  | Формат проведения | Цель занятия  | Содержание занятия  | Дата проведения |
|---|---|-------------------|---|---|-----------------|
| 1 | «Знакомство. Принятие правил работы в группе» | Офлайн            | создание условий для знакомства участниц друг с другом и принятия правил групповой работы | 1. Вступление:<br>1) ритуал «Приветствие»;<br>2) упражнение «Принятие правил групповой работы»<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Восточный рынок»;<br>2) упражнение «Бинго знакомств»;<br>3) упражнение «Сосредоточение»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение». | 30.10.24        |
| 2 | «Мы вместе»                                   | Офлайн            | создание условий для формирования доверительных отношений в тренинговой группе            | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Дерево»;<br>2) упражнение «Ассоциации»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»  | 09.11.24        |

Продолжение таблицы 3

| № | Тема занятия               | Формат проведения | Цель занятия  | Содержание занятия   | Дата проведения |
|---|----------------------------|-------------------|---|--|-----------------|
| 3 | «Ценности и цели»          | Онлайн            | выявление важных ценностей и постановка целей на их основе                | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Определение своих ценностей»;<br>2) упражнение «Ценность – цель»;<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»   | 16.11.24        |
| 4 | «Принятие себя»            | Онлайн            | формирование позитивного принятия себя                                    | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) просмотр и обсуждение социального ролика «Вы красивее, чем о себе думаете»;<br>2) упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека»;<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»                           | 23.11.24        |
| 5 | «Учимся мыслить позитивно» | Офлайн            | развитие умения позитивного отношения к своему телу и жизненным ситуациям | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Пятно мечтаний»;<br>2) упражнение «Ловец блага»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»   | 28.11.24        |
| 6 | «Потребности через еду»    | Офлайн            | изучение потребностей, которые удовлетворяются через еду                  | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Изменение паттерна потребность – еда»;<br>2) упражнение от Ирвина Ялома<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»   | 02.12.24        |
| 7 | «Смотри внутри»            | Онлайн            | создание условий для снижения критичности к своей внешности               | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) просмотр и обсуждение социального ролика «Внешность не главное, главное то, что внутри»;<br>2) упражнение «Внутренняя красота»;<br>3) упражнение «Отсеиваем ненужное»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение» | 10.12.24        |
| 8 | «Принятие себя»            | Офлайн            | изучение отношения к своему состоянию, к своему телу                      | 1. Вступление: ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Мой идеал»;<br>2) упражнение «Движение без оценки»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»  | 20.12.24        |

Продолжение таблицы 3

| №  | Тема занятия                        | Формат проведения | Цель занятия   | Содержание занятия  | Дата проведения |
|----|-------------------------------------|-------------------|--|---|-----------------|
| 9  | «Отношения с телом»                 | Офлайн            | развитие позитивного восприятия собственного тела                          | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Отношение к своему телу»;<br>2) упражнение «Разгрузка»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»  | 27.12.24        |
| 10 | «Цели»                              | Онлайн            | формирование адекватных и достижимых ожиданий от себя и своей деятельности | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Постановка реалистичных целей»;<br>2) упражнение «Саморазвивающиеся представления»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»              | 30.01.25        |
| 11 | «Чувства. Способы выражения чувств» | Офлайн            | формирование навыков выражения и распознавания собственных чувств          | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Выражение эмоций»;<br>2) упражнение «Десять комнат»;<br>3) упражнение «Дыхание»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»                 | 10.02.25        |
| 12 | «От обороны к открытости»           | Офлайн            | развитие навыков выражения и регулирования эмоций                          | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Вербализация чувств»;<br>2) упражнение «Какую историю вы себе рассказываете?»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»                   | 17.02.25        |
| 13 | «Сила моего Я»                      | Онлайн            | создание условий для развития уверенности в себе                           | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Качества моего характера»;<br>2) упражнение «Позитивные мысли»;<br>3) «Аккумулятор уверенности»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение» | 26.02.25        |
| 14 | «Кто ты есть»                       | Офлайн            | повышение самооценки через визуализацию позитивных аспектов личности       | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>упражнение «Коллаж самоценности»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»   | 05.03.25        |

Окончание таблицы 3

| №  | Тема занятия        | Формат проведения | Цель занятия  | Содержание занятия   | Дата проведения |
|----|---------------------|-------------------|---|--|-----------------|
| 15 | «Контакт»           | Офлайн            | развитие коммуникативных навыков  | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Что дальше?»;<br>2) упражнение «Зрительный контакт»;<br>3) Групповой штурм: «Способы установления контакта»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»      | 12.03.25        |
| 16 | «Развитие близости» | Онлайн            | развитие способности устанавливать близкие отношения                      | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Уровень близости»;<br>2) упражнение «Настоящие друзья»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»   | 19.03.25        |
| 17 | «Перспектива»       | Офлайн            | создание условий для осознания своих желаний и ресурсов                   | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Время в моих руках»;<br>2) упражнение «Мои ресурсы»;<br>3) упражнение «Жизнь со смыслом»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) ритуал «Завершение»                         | 26.03.25        |
| 18 | «Завершение»        | Офлайн            | подведение итогов по проведенным занятиям, актуализация полученных знаний | 1. Вступление:<br>ритуал «Приветствие»;<br>2. Основная часть:<br>1) упражнение «Цвет моего состояния»;<br>2) упражнение «Дерево знаний»;<br>3) упражнение «Гадание на именах»<br>3. Заключение:<br>1) упражнение «Рефлексия»;<br>2) Ритуал «Завершение тренинговой работы» | 03.04.25        |

Полное содержание программы профилактики представлено в Приложении Б.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная и реализованная нами программа профилактики, может способствовать снижению выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек. Результаты повторной диагностики склонности к нарушениям пищевого поведения отображены в параграфе 2.3.

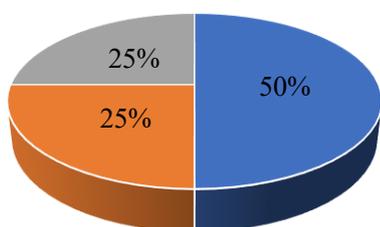
## 2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

По окончании реализации программы профилактики «К себе бережно», нами проведена повторная диагностика, результаты которой представлены в приложении В (экспериментальной группы) и в приложении Г (контрольной группы).

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы при помощи методики «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи), мы можем сделать выводы, представленные на рисунках 14-20.

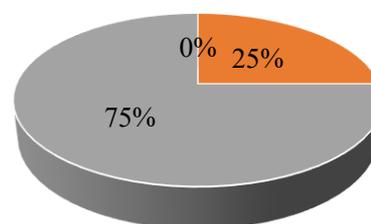
Анализируя показатели повторной диагностики по шкале «Стремление к худобе» у респондентов экспериментальной группы не был выявлен высокий уровень. Средний уровень выявлен у 2 человек (25 %). Количество девушек с низким уровнем увеличилось до 6 человек (с 25 % до 75 %). Из этого следует, что после проведенных занятий, девушкам несвойственна излишняя тревога по поводу веса. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 14.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

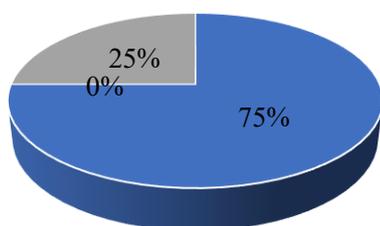


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Стремление к худобе»)

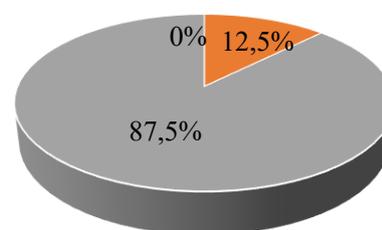
Анализируя результаты повторной диагностики экспериментальной группы по шкале «Булимия», мы пришли к выводу, что количество респондентов с низким уровнем увеличилось до 7 человек (с 25,5 % до 87,5 %). Средний уровень обнаружен у 1 девушки (12,5 %), высокого уровня не было выявлено. Это говорит нам о том, что после участия в программе профилактики у девушек не имеется склонности к эпизодам переедания и очищения. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 15.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

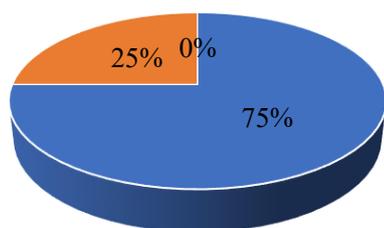


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 15 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Булимия»)

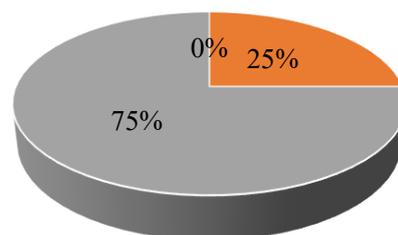
Среди девушек экспериментальной группы по шкале «Неудовлетворенность телом» при повторной диагностике высокий уровень не выявлен. Количество девушек со средним уровнем не изменилось, но выросло число респондентов с низким уровнем (с 0 % до 75 %). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для девушек данной группы свойственно адекватное восприятие собственного тела или отдельных его частей. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 16.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

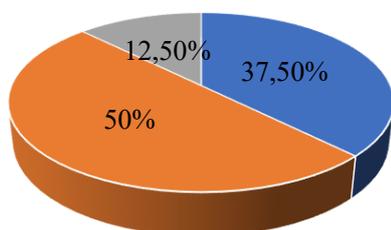


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 16 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неудовлетворенность телом»)

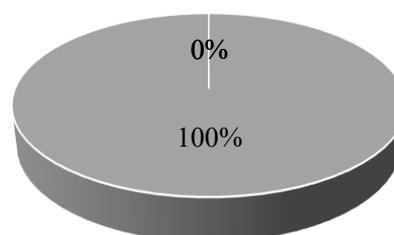
Мы констатируем, что при повторной диагностике по шкале «Неэффективность» у всех девушек экспериментальной группы выявлен низкий уровень. Из чего можно сделать вывод, что для данной группы девушек не характерно ощущение общей неадекватности, а именно высокой тревожности, чувства одиночества, отсутствия ощущения безопасности, неспособность контролировать собственную жизнь. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 17.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

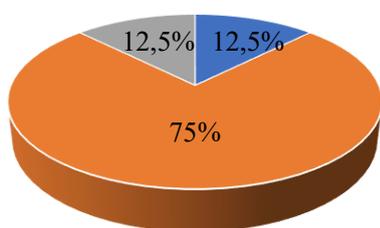


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неэффективность»)

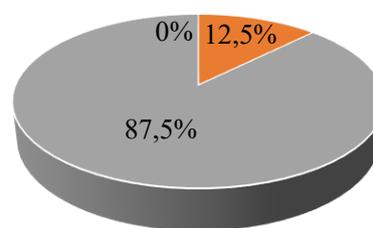
Анализируя результаты по шкале «Перфекционизм», мы пришли к выводу, что при повторной диагностике в экспериментальной группе высокий уровень не выявлен. Количество респондентов со средним уровнем уменьшилось до 1 человека (с 75 % до 12,5 %), а количество девушек с низким уровнем увеличилось до 7 человек (с 12,5 % до 87,5 %). Данные результаты говорят нам о том, что данная группа девушек стала менее требовательна к себе, достижениям. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 18.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

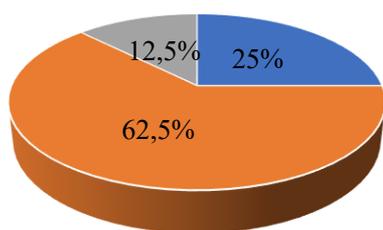


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 18 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Перфекционизм»)

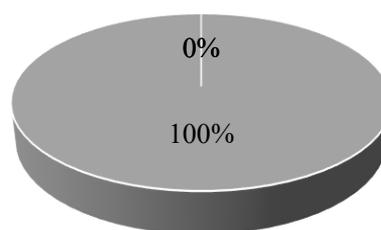
Мы констатируем, что при повторной диагностике по шкале «Недоверие в межличностных отношениях» у всех девушек экспериментальной группы выявлен низкий уровень. Из чего можно сделать вывод, что у данной группы девушек не имеется проблем со взаимоотношениями с окружающими и трудностей выстраивания близких отношений. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 19.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

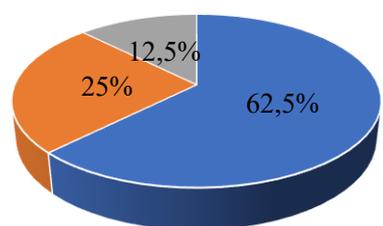


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 19 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Недоверие в межличностных отношениях»)

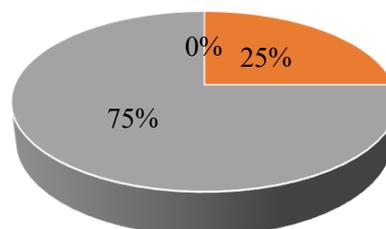
На основании полученных результатов повторной диагностики по шкале «Интероцептивная некомпетентность», мы можем сделать вывод, что девушек с высоким уровнем не выявлено, со средним осталось также 2 человека (25 %). Количество девушек с низким уровнем увеличилось до 6 человек (с 12,5 % до 75 %). Это говорит нам о том, что в экспериментальной группе девушек нет трудностей с распознаванием чувства голода и насыщения. Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 20.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 20 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Интероцептивная некомпетентность»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы, полученных с помощью методики «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха), мы констатируем, что количество девушек с неудовлетворенностью собственным телом сократилось до 1 человека (с 87,5 % до 12,5 %). Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы представлены на рисунке 21.



Рисунок 21 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»

Анализируя результаты исследования первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы при помощи методики «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи) мы можем сделать выводы, представленные на рисунках 22-28.

Мы констатируем, что в контрольной группе при повторной диагностике по шкале «Стремление к худобе» количество респондентов с высоким уровнем уменьшилось до 3 человек (с 50 % до 37,5 %). Количество девушек со средним уровнем уменьшилось до 1 человека (с 50 % до 12,5 %), у 4 респондентов (50 %)

выявлен низкий уровень. Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы представлены на рисунке 22.

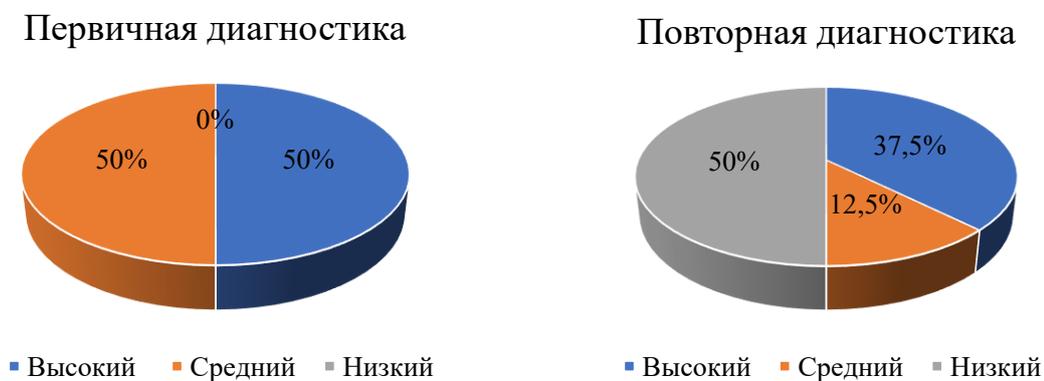


Рисунок 22 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Стремление к худобе»)

Анализируя показатели, представленные на рисунке 23, мы отмечаем, что по шкале «Булимия» количество респондентов из контрольной группы, склонных к эпизодам переедания и очищения уменьшилось до 5 человек (со 100 % до 62,5 %). Для 1 девушки (12,5 %) характерен средний уровень по данной шкале, а у 2 девушек (25 %) данный показатель отсутствует.

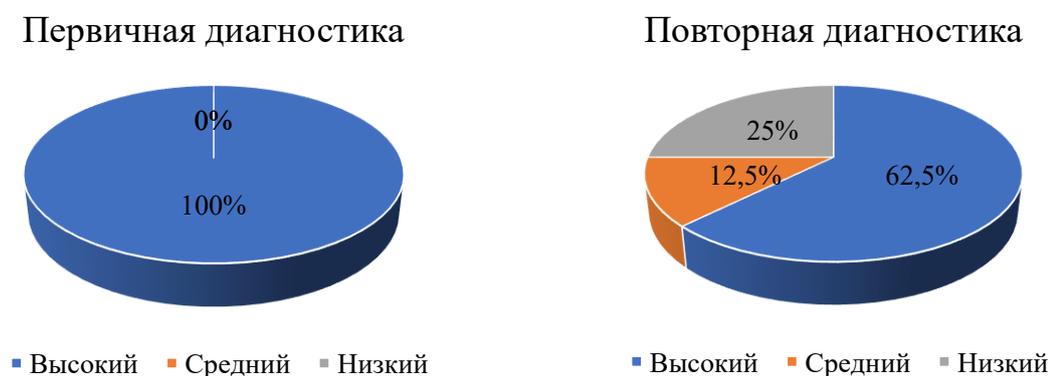
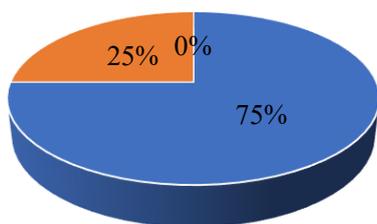


Рисунок 23 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Булимия»)

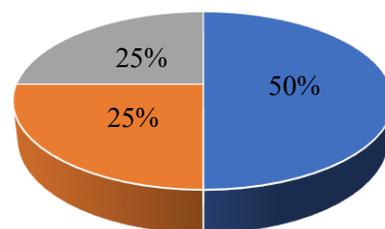
На основании полученных результатов повторной диагностики по шкале «Неудовлетворенность телом», мы можем сделать вывод, что количество девушек в контрольной группе с высоким уровнем уменьшилось до 4 человек (с 75 % до 50 %), со средним осталось также 2 человека (25 %). У 2 девушек (25 %) выявлен низкий уровень. Результаты представлены на рисунке 24.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

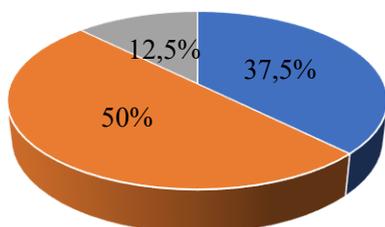


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 24 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неудовлетворенность телом»)

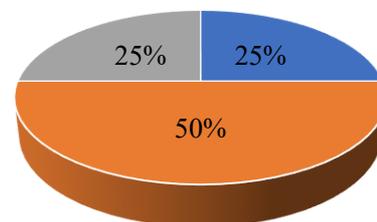
Анализируя показатели, представленные на рисунке 25, мы можем сделать следующий вывод.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 25 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Неэффективность»)

В контрольной группе количество девушек с высоким показателем уменьшилось до 2 человек (с 37,5 % до 25 %), со средним уровнем осталось также 4 человека (50 %). Девушек с низким уровнем стало больше, 2 человека (с 12,5 % до 25 %).

На основании полученных результатов повторной диагностики по шкале «Перфекционизм», мы можем сделать вывод, что высокий уровень по-прежнему выявлен у 2 человек (25 %). Также мы отмечаем, что количество респондентов со средним показателем выросло до 6 человек (с 50 % до 75 %). Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы представлены на рисунке 26.

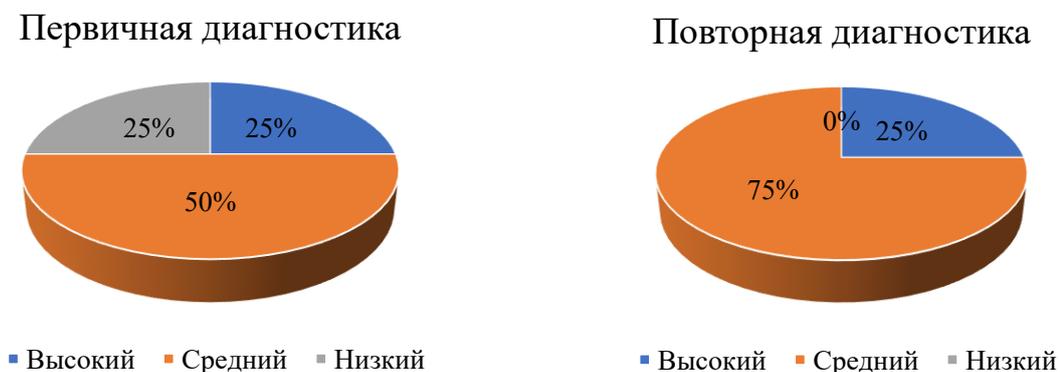
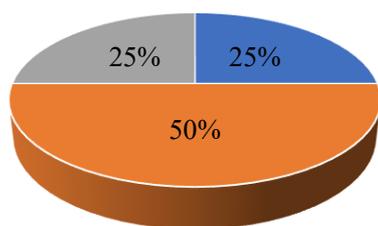


Рисунок 26 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Перфекционизм»)

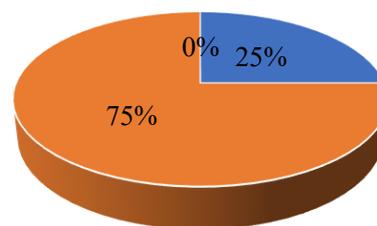
Анализируя результаты по шкале «Недоверие в межличностных отношениях», мы пришли к выводу, что при повторной диагностике в контрольной группе высокий уровень выявлен у 2 человек (25 %). Количество девушек со средним уровнем увеличилось до 6 человек (с 50 % до 75 %). Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы представлены на рисунке 27.

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика

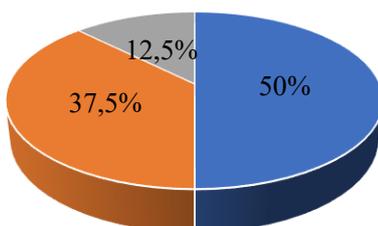


■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 27 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Недоверие в межличностных отношениях»)

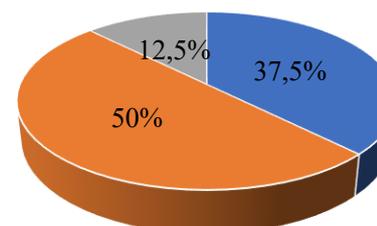
Анализируя показатели, представленные на рисунке 28, мы констатируем, что по шкале «Интероцептивная некомпетентность» количество респондентов из контрольной группы с высоким уровнем уменьшилось до 3 человек (с 50 % до 37,5 %), а со средним показателем увеличилось до 4 человек (с 37,5 % до 50 %). Низкий уровень выявлен у 1 девушки (12,5 %).

Первичная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Повторная диагностика



■ Высокий ■ Средний ■ Низкий

Рисунок 28 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (шкала «Интероцептивная некомпетентность»)

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы, полученных с помощью методики «Опросник образа

собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха) мы отмечаем, что количество девушек с неудовлетворенностью собственным телом сократилось до 6 человек (с 87,5 % до 75 %), количество девушек, удовлетворенных своим телом, увеличилось до 2 человек (25 %). Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы представлены на рисунке 29.



Рисунок 29 – Результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»

Таким образом, обобщая результаты первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы, по методикам «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» и «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» мы отмечаем, что высокий уровень снизился у 1 человека (12,5 %) по шкале «Стремление к худобе», у 3 респондентов (37,5 %) по шкале «Булимия», у 2 человек (25 %) по шкале «Неудовлетворенность телом», у 1 девушки (12,5 %) по шкале «Неэффективность», у 1 опрошенной (12,5 %) по шкале «Интероцептивная некомпетентность». Количество респондентов с высоким уровнем осталось неизменным, 2 человека (25 %) по шкалам «Перфекционизм» и «Недоверие в межличностных отношениях». Также стоит отметить, что на 1 девушку (12,5 %) удовлетворенной собственным телом стало больше.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы, по методикам «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» и «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» мы можем отметить, что при повторной диагностике не выявлено девушек с высоким уровнем по шкалам «Стремление к худобе», «Булимия», «Неудовлетворенность телом», «Перфекционизм», «Интероцептивная некомпетентность». У всех девушек выявлен низкий уровень по шкале «Неэффективность» и «Недоверие в межличностных отношениях». Количество девушек с неудовлетворенностью собственным телом сократилось до 1 человека (с 87,5 % до 12,5 %).

Для обоснования валидности полученных результатов первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы нами был применен метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Результаты статистической проверки представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты статистической проверки первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы с помощью Т-критерия Вилкоксона

| Методика  | Тэмп | Уровень значимости  |
|---|------|---|
| «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»<br>(авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)       | 0    | Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$       |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Стремление к худобе»)                  | 3    | Тэмп находится в зоне неопределенности, при $p \leq 0,05$ |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Булимия»)                              | 3    | Тэмп находится в зоне неопределенности, при $p \leq 0,05$ |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Неудовлетворенность телом»)            | 0    | Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$       |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Неэффективность»)                      | 1    | Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$       |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Перфекционизм»)                        | 1    | Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$       |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Недоверие в межличностных отношениях») | 1    | Тэмп находится в зоне значимости, при $p \leq 0,01$       |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Интероцептивная некомпетентность»)     | 3    | Тэмп находится в зоне неопределенности, при $p \leq 0,05$ |

Мы сформулировали статистические гипотезы:  $H_0$  – сдвиг показателей после профилактической работы является случайным;  $H_1$  – сдвиг показателей после профилактической работы является неслучайным.

На основании полученных результатов статистического анализа данных с использованием непараметрического Т-критерия Вилкоксона, мы заключаем, что гипотеза  $H_0$  отклоняется и принимается гипотеза  $H_1$  о том, что сдвиг показателей после профилактической работы является не случайным. Профилактическая работа способствовала снижению выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек экспериментальной группы статистически достоверно.

Для обоснования валидности полученных результатов первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы нами применен метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. Результаты статистической проверки представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты статистической проверки первичной и повторной диагностики девушек контрольной группы с помощью Т-критерия Вилкоксона

| <b>Методика</b>   | <b>Тэмп</b> | <b>Уровень значимости</b>                                 |
|---|-------------|---|
| «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»<br>(авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)       | 11          | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Стремление к худобе»)                  | 6           | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Булимия»)                              | 16.5        | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Неудовлетворенность телом»)            | 3           | Тэмп находится в зоне неопределенности, при $p \leq 0,05$ |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Неэффективность»)                      | 13          | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Перфекционизм»)                        | 10          | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Недоверие в межличностных отношениях») | 11.5        | Тэмп находится в зоне незначимости                        |
| «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI»<br>(шкала «Интероцептивная некомпетентность»)     | 15          | Тэмп находится в зоне незначимости                        |

Мы сформулировали статистические гипотезы:  $H_0$  – показатели повторной диагностики меньше значений показателей первичной диагностики;  $H_1$  – показатели повторной диагностики превышают значения показателей первичной диагностики.

Полученные эмпирические значения  $T_{эмп}$  находятся в зоне незначимости, только по шкале «Неудовлетворенность телом»  $T_{эмп}$  находится в зоне неопределенности. В этом случае гипотеза  $H_0$  отвергается и принимается гипотеза  $H_1$  о том, что показатели повторной диагностики превышают значения показателей первичной диагностики. Полученные результаты не являются статистически значимыми, девушкам контрольной группы необходимо принять участие в профилактической работе.

Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, а также результатов математической статистики позволяют нам констатировать улучшение показателей и снижение выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек, что свидетельствует об эффективности реализованной программы «К себе бережно».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психологическую литературу по проблеме пищевого поведения и его нарушений у девушек, мы пришли к выводу, что понятие «пищевое поведение» включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Нарушения пищевого поведения являются результатом сложного взаимодействия биологических, социокультуральных, мисосоциальных (семейных), психологических факторов и могут рассматриваться в рамках медицинской, адаптационной и психологической парадигм. В настоящем исследовании мы опираемся на определение, предложенное И.Г. Малкиной-Пых, согласно которому нарушение пищевого поведения трактуется как дезадаптивный способ разрешения конфликтов, когда пища выступает как средство символической коммуникации со своим чувством неадекватности перед лицом требовательной жизни.

Проанализировав различные точки зрения отечественных и зарубежных психологов, мы пришли к выводу, что проблема нарушений пищевого поведения преимущественно затрагивает лиц женского пола, в подростковом и юношеском возрасте риск возникновения нарушений со стороны питания в разы выше. Имеются психологические факторы, обуславливающие возникновение нарушений пищевого поведения у девушек (неудовлетворенность своим телом; низкая самооценка; наличие социокультурных установок, связывающих физическую привлекательность и различные аспекты жизни; алекситимия; перфекционистские черты личности; трудности социальной адаптации и установления межличностных отношений; наличие дихотомических убеждений). Особую роль при развитии нарушений пищевого поведения, оказывают особенности стиля семейного воспитания, детско-родительских и межличностных отношений. Именно в семье формируются пищевые паттерны (склонности к тому или иному типу питания: вегетарианство, жирная пища, фастфуд, полезное питание; режим и культура питания и т.д.), привычки,

ценности, установки. У девушек с нарушениями пищевого поведения представление о себе смещается с «Я как личность» на «Я как внешность», что формирует дисфункциональные паттерны поведения.

Для эффективной групповой работы с девушками, склонными к нарушениям пищевого поведения, требуется комплексный подход, позволяющий сочетать различные психотерапевтические методы, например, такие как радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО-ДБТ), методы стресс-преодолевающего поведения, техники mindfulness (осознанности), использование метафорических ассоциативных карт (МАК), а также различные формы арт-терапии. Применение этих методов способствует развитию навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости, межличностным навыкам, навыкам эмпатии к себе, а также снижению частоты внутренней критики, автоматических негативных реакций на стрессовые ситуации.

Нами организовано и проведено экспериментальное исследование нарушений пищевого поведения у девушек студенческого возраста на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета. Выборка представлена студентками различных направлений подготовки в количестве 30 человек. Возраст испытуемых от 17 до 22 лет. В качестве диагностического инструментария мы использовали следующие методики: «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи), «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха). На основании полученных нами результатов мы отмечаем, что 16 девушек (53,3 %) из общей выборки склонны к нарушениям пищевого поведения (группа риска), с ними была проведена индивидуальная первичная встреча. По результатам этой встречи испытуемые разделены на две группы: экспериментальную – девушки, которые приняли решение участвовать в групповой работе и контрольную – девушки, которые отказались от профилактической работы.

В экспериментальную группу вошли девушки, в количестве 8 человек, имеющие нарушения пищевого поведения: у 7 человек (87,5 %) выявлена выраженная неудовлетворенность собственным телом, 4 девушки (50 %) имеют высокий показатель по шкале «Стремление к худобе», у 6 девушек (75 %) по шкале «Булимия» выявлен высокий уровень.

На основании полученных результатов первичной диагностики нами разработана программа профилактики «К себе бережно», которая реализована с девушками экспериментальной группы для снижения выраженности паттернов нарушений пищевого поведения.

Анализируя результаты первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методикам «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» и «Опросник образа собственного тела (ООСТ)», мы можем отметить, что при повторной диагностике не было выявлено девушек с высоким уровнем по шкалам «Стремление к худобе», «Булимия», «Неудовлетворенность телом», «Перфекционизм», «Интероцептивная некомпетентность». У всех девушек выявлен низкий уровень по шкале «Неэффективность» и «Недоверие в межличностных отношениях». Количество девушек с неудовлетворенностью собственным телом сократилось до 1 человека (с 87,5 % до 12,5 %).

Для обоснования валидности полученных результатов первичной и повторной диагностики девушек экспериментальной группы нами был применен метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона. На основании полученных результатов математического анализа данных, мы заключаем, что различия в результатах у девушек экспериментальной группы являются статистически значимыми. Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, а также результатов математической статистики позволяют нам констатировать улучшение показателей и снижение выраженности паттернов нарушений пищевого поведения у девушек, что свидетельствует об эффективности реализованной программы «К себе бережно».

Цель и задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Василькова, Н. В. Педагогическая коррекция я-концепции учащейся молодежи с расстройствами пищевого поведения / Н. В. Василькова // Студенческая наука 2022 : сборник научных трудов / ответственный редактор Н. Н. Розанова. – Смоленск, 2022. – С. 196–205.

2. Дорожевец, А. Н. Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией : специальность 19.00.04 «Медицинская психология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Дорожевец Андрей Николаевич ; Государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 1986. – 19 с.

3. Дурнева, М. Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Дурнева Марина Юрьевна; Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. – Москва, 2014. – 172 с.

4. Ильчик, О. А. Межличностное взаимодействие в родительских и прародительских семьях девушек с нарушениями пищевого поведения : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ильчик Ольга Александровна ; Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка. – Минск, 2015. – 25 с.

5. Ишмуратова, Э. А. Способы лечения нарушений пищевого поведения / Э. А. Ишмуратова // Аллея науки. – 2024. – Т. 1, № 12 (99). – С. 532–537.

6. 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 // Психологическая наука и образование. – 2011. – Т. 16, № 5. – С. 44–51.

7. Киселёва, М. Л. Профилактика нарушения пищевого поведения девушек-подростков со склонностью к анорексии как формой антивитальной направленности поведения / М. Л. Киселёва, С. Е. Носова // Наука и современность. – 2014. – № 32-2. – С. 7–11.

8. Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения : руководство по комплексному лечению / Г. Уоллер, Х. Кордери, Э. Корсторфин [и др.] ; под редакцией Е. М. Савиновой. – Киев : Диалектика, 2023. – 608 с. – ISBN 978-5-907458-49-9.

9. Колесникова, А. А. Психологические причины и особенности проявления расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте / А. А. Колесникова, А. В. Семёнова // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – № 4. – С. 54–61.

10. Коннер, М. Социальная психология пищи / М. Коннер, К. Д. Армитейдж ; пер. с англ. А. А. Науменко. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2012. – 264 с. – ISBN 978-966-8324-82-6.

11. Короленко, Ц. П. Психодинамическая психиатрия и аддиктология : монография / Ц. П. Короленко, Т. А. Шпикс, И. В. Турчанинова. – Новосибирск : Немо Пресс, 2020. – 277 с. – ISBN 978-5-604190-12-8.

12. Красноперова, Н. Ю. Клинико-динамическая характеристика пищевой аддикции : специальность 14.00.18 «Психиатрия» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Красноперова Наталья Юрьевна ; Кемеровская государственная медицинская академия. – Томск, 2001. – 25 с.

13. Круглякова, Е. Г. Причины возникновения нарушений пищевого поведения с точки зрения психодинамических подходов / Е. Г. Круглякова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2023. – № 1 (45). – С. 103–112.

14. Кружилина, А. А. Психологические характеристики расстройства пищевого поведения / А. А. Кружилина // Modern Science. – 2021. – № 11-2. – С. 225–228.

15. Линч, Т. Р. Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия. Теория и практика лечения расстройств / Т. Р. Линч ; редактор Е. Р. Николаева. – Киев : Диалектика, 2023. – 688 с. – ISBN 978-5-907515-78-9.

16. Максим, О. В. Психологические предпосылки формирования нарушений пищевого поведения и возможности их коррекции (обзор литературы) / О. В. Максим, Д. А. Тарумов, А. С. Богдановская // Вестник новых медицинских технологий. – 2023. – № 1. – С. 154–167.

17. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2007. – 654 с.

18. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие для студентов медицинских вузов / В. Д. Менделевич. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. – 460 с. – ISBN 978-5-222-41603-7.

19. Пирсон, А. Н. Терапия принятия и ответственности при неудовлетворенности образом тела. Руководство по использованию стратегий осознанности, принятия и изменения ценностей / А. Н. Пирсон, М. Хеффнер, В. М. Фоллетт; пер. с англ. Ю. В. Максименко. – Киев : Диалектика, Виктория, 2022. – 304 с. – ISBN 978-1-6262-5827-3.

20. Приленская, А. В. Пограничные нервно-психические нарушения у пациентов с зависимым пищевым поведением : специальность 14.00.18 «Психиатрия» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Приленская Анна Владимировна ; Научно-исследовательский институт психического здоровья Томского научного центра СО РАМН. – Томск, 2009. – 25 с.

21. Приленская, А. В. Многоуровневая модель психотерапии нарушений пищевого поведения / А. В. Приленская, Б. Ю. Приленский // Первые Российско-Белорусские майские чтения по актуальным вопросам психического здоровья : сборник материалов научно-практической конференции с международным участием. – Гродно, 2024. – С. 110–114.

22. Психотерапия как метод коррекции нарушений пищевого поведения / С. О. Елиашевич, Я. В. Медик, А. П. Мишарова [и др.] // Профилактическая медицина. – 2023. – № 26 (8). – С. 94–99.

23. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / О. А. Ильчик, С. В. Сивуха, О. А. Скугаревский, С. Суихи // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2011. – № 1. – С. 39–50.

24. Савенков, Ю. И. Избыточный вес - угроза здоровью / Ю. И. Савенков. – Барнаул : Алт. кн. изд-во, 1985. – 72 с.

25. Сандоз, Э. К. Терапия принятия и ответственности при РПП : руководство по лечению анорексии и булимии / Э. К. Сандоз, К. Г. Уилсон, Т. Дюфрен ; пер. с англ. Е. А. Денисовой. – Киев : Диалектика, 2022. – 362 с. – ISBN 978-5-907458-62-8.

26. Скордеруд, Ф. Сила/слабость : справочник по расстройствам пищевого поведения / Ф. Скордеруд ; перевод с норвежского Д. Макаридина. – Москва : Городец, 2022. – 376 с. – ISBN 978-5-907483-28-6.

27. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения : [монография] / О. А. Скугаревский ; Белорусский государственный медицинский университет. – Минск : Изд-во Белорусского государственного медицинского университета, 2007. – 340 с. – ISBN 978-985-462-756-4.

28. Скугаревский, О. А. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки / О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха // Психологический журнал. – 2006. – Т. 10, №. 2. – С. 40–48.

29. Слепкова, В. И. Нарушения пищевого поведения как симптом семейного неблагополучия / В. И. Слепкова, О. А. Ильчик // Актуальные медико-психолого-педагогические проблемы профессионального образования: интеграция науки и практики : материалы третьей международной научно-практической конференции / Дальневосточный государственный медицинский университет. – Хабаровск, 2017. – С. 118–123.

30. Федорова, И. И. Клинико-динамический и психотерапевтический аспекты нарушений пищевого поведения : специальность 14.00.18 «Психиатрия»

: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Федорова Ирина Ивановна ; Научно-исследовательский институт психического здоровья Томского научного центра СО РАМН. – Томск, 2007. – 25 с.

31. Холл, К. Д. Рабочая тетрадь при расстройствах пищевого поведения. От чрезмерного контроля и одиночества к выздоровлению и построению отношений / К. Д. Холл, Э. Астрахан-Флетчер, М. Симич. – Санкт-Петербург : ИГ «Весь», 2024. – 304 с. – ISBN 978-5-9573-6243-2.

32. Цапенко, А. В. Психологические предикторы жизненных стилей женщин с расстройствами пищевого поведения : специальность 5.3.1 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Цапенко Александр Владимирович ; Донской государственный технический университет. – Ростов-на-Дону, 2023. – 229 с.

33. Шабанова, Т. Л. Исследование нарушений пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста / Т. Л. Шабанова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 9. – С. 91-95.

34. Шадрина, М. В. Пищевая зависимость: эффективность коррекции психологического состояния личности через занятия спортом / М. В. Шадрина // Педагогика, психология и экономика: вызовы современности и тенденции развития : материалы первой международной научно-практической конференции / Московская международная академия. – Москва, 2024. – С. 292–300.

35. Шебанова, В. И. Возможность применения метафорических ассоциативных карт в коррекции нарушений пищевого поведения / В. И. Шебанова // Психология. Экономика. Право. – 2015. – № 1. – С. 47–61.

36. Шлойдо, Д. Е. Профилактика расстройств пищевого поведения: обзор программ с подтвержденной эффективностью / Д. Е. Шлойдо // Психология. Психофизиология. – 2022. – Т. 15, № 3. – С. 56–69.

37. Шмелев, И. М. Метафорические ассоциативные карты как культурное орудие в психотерапевтических изменениях (на примере работы с нарушениями пищевого поведения) / И. М. Шмелев, Е. Б. Станковская, С. Ю. Вепренцова // Мир психологии. – 2020. – № 4 (104). – С. 216–227.

38. Ялом, И. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц. – 5-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 624 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 978-5-4461-0946-3.

39. Dakanalis, A. Prevention of eating disorders: current evidencebase for dissonance-based programmes and future directions / A. Dakanalis, M. Clerici, E. Stice // Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. – 2019. – Vol. 24, Iss. 4. – P. 597–603.

40. DeCosta, P. Changing children's eating behaviour – A review of experimental research / P. DeCosta, P. Meller, M. B. Frest [et al.] // Appetite. – 2017. – Vol. 113. – P. 327–357.

41. Eating Disorder Statistics / ANAD. – General Eating Disorder Statistics // [anad.org](https://anad.org) : [сайт]. – URL: <https://anad.org/eating-disorder-statistic/#general> (дата обращения: 26.12.2023).

42. Quiñones, I. C. Body dissatisfaction among ethnic subgroups of Latin women: An examination of acculturative stress and ethnic identity / I. C. Quiñones, S. Herbozo, A. Haedt-Matt // Body image. – 2022. – Vol. 41. – P. 272–283.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи)

| Участник | СХ | Балл | БУ | Балл | НТ | Балл | НЕ | Балл | ПЕ | Балл | НМО | Балл | ИН | Балл |
|----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|-----|------|----|------|
| 1        | в  | 9    | в  | 8    | в  | 9    | с  | 6    | с  | 5    | с   | 6    | в  | 8    |
| 2        | в  | 7    | в  | 7    | с  | 5    | с  | 5    | с  | 4    | н   | 1    | с  | 6    |
| 3        | в  | 9    | в  | 8    | в  | 7    | с  | 6    | с  | 6    | с   | 5    | с  | 6    |
| 4        | в  | 9    | в  | 9    | в  | 8    | в  | 9    | в  | 9    | в   | 9    | в  | 9    |
| 5        | с  | 5    | в  | 8    | с  | 6    | с  | 5    | с  | 6    | с   | 6    | в  | 7    |
| 6        | н  | 1    | н  | 1    | в  | 7    | в  | 9    | с  | 4    | в   | 8    | в  | 9    |
| 7        | в  | 8    | в  | 8    | в  | 9    | с  | 6    | н  | 3    | с   | 6    | в  | 8    |
| 8        | в  | 9    | в  | 8    | в  | 8    | в  | 8    | в  | 9    | в   | 9    | в  | 9    |
| 9        | с  | 6    | в  | 7    | с  | 6    | с  | 6    | с  | 4    | с   | 6    | с  | 6    |
| 10       | в  | 9    | в  | 8    | в  | 8    | в  | 9    | в  | 8    | в   | 9    | в  | 9    |
| 11       | н  | 1    | н  | 1    | в  | 7    | н  | 1    | н  | 3    | с   | 6    | н  | 1    |
| 12       | с  | 6    | в  | 7    | с  | 5    | н  | 1    | с  | 6    | н   | 1    | с  | 6    |
| 13       | с  | 6    | в  | 7    | в  | 7    | в  | 7    | с  | 6    | с   | 4    | в  | 7    |
| 14       | с  | 5    | в  | 7    | в  | 7    | в  | 7    | с  | 5    | с   | 6    | в  | 7    |
| 15       | с  | 6    | в  | 7    | в  | 9    | с  | 5    | н  | 3    | н   | 1    | н  | 1    |

Продолжение приложения А

| Участник | СХ | Балл | БУ | Балл | НТ | Балл | НЕ | Балл | ПЕ | Балл | НМО | Балл | ИН | Балл |
|----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|-----|------|----|------|
| 16       | в  | 7    | в  | 7    | в  | 8    | н  | 1    | с  | 5    | с   | 5    | с  | 6    |
| 17       | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 5    | н   | 1    | н  | 1    |
| 18       | с  | 5    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н   | 1    | н  | 1    |
| 19       | с  | 5    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 6    | с  | 6    | в   | 7    | н  | 1    |
| 20       | с  | 6    | с  | 6    | с  | 5    | н  | 1    | в  | 8    | с   | 5    | в  | 7    |
| 21       | с  | 6    | с  | 6    | н  | 1    | с  | 6    | с  | 6    | с   | 5    | с  | 6    |
| 22       | н  | 1    | н  | 1    | с  | 4    | н  | 1    | н  | 3    | в   | 8    | в  | 7    |
| 23       | н  | 1    | н  | 1    | с  | 5    | с  | 5    | н  | 3    | в   | 7    | в  | 7    |
| 24       | н  | 1    | в  | 7    | с  | 5    | с  | 5    | с  | 6    | с   | 4    | с  | 5    |
| 25       | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 5    | н  | 1    | с   | 4    | в  | 8    |
| 26       | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 3    | н   | 1    | н  | 1    |
| 27       | с  | 6    | н  | 1    | с  | 5    | с  | 5    | н  | 3    | н   | 1    | в  | 7    |
| 28       | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 4    | н   | 1    | н  | 1    |
| 29       | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 6    | н   | 1    | н  | 1    |
| 30       | с  | 6    | н  | 1    | в  | 9    | в  | 9    | с  | 6    | с   | 4    | н  | 1    |

Условные обозначения: СХ – стремление к худобе; БУ – булимия; НТ – неудовлетворенность телом; НЕ – неэффективность; ПЕ – перфекционизм; НМО – недоверие межличностных отношениях; ИН – интероцептивная некомпетентность; н – низкий; с – средний; в – высокий.

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики девушек по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)»  
(авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)

| Участник | Балл | Уровень удовлетворенности собственным телом |
|----------|------|---|
| 1        | 28   | выраженная неудовлетворенность              |
| 2        | 10   | удовлетворенность                           |
| 3        | 37   | выраженная неудовлетворенность              |
| 4        | 30   | выраженная неудовлетворенность              |
| 5        | 26   | выраженная неудовлетворенность              |
| 6        | 31   | выраженная неудовлетворенность              |
| 7        | 18   | выраженная неудовлетворенность              |
| 8        | 8    | удовлетворенность                           |
| 9        | 16   | выраженная неудовлетворенность              |
| 10       | 24   | выраженная неудовлетворенность              |
| 11       | 16   | выраженная неудовлетворенность              |
| 12       | 17   | выраженная неудовлетворенность              |
| 13       | 23   | выраженная неудовлетворенность              |
| 14       | 27   | выраженная неудовлетворенность              |
| 15       | 27   | выраженная неудовлетворенность              |
| 16       | 16   | выраженная неудовлетворенность              |
| 17       | 1    | удовлетворенность                           |

Окончание приложения А

| <b>Участник</b> | <b>Балл</b> | <b>Уровень удовлетворенности собственным телом</b> |
|-----------------|-------------|--|
| 18              | 6           | удовлетворенность                                  |
| 19              | 1           | удовлетворенность                                  |
| 20              | 6           | удовлетворенность                                  |
| 21              | 2           | удовлетворенность                                  |
| 22              | 16          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 23              | 10          | удовлетворенность                                  |
| 24              | 3           | удовлетворенность                                  |
| 25              | 4           | удовлетворенность                                  |
| 26              | 5           | удовлетворенность                                  |
| 27              | 4           | удовлетворенность                                  |
| 28              | 11          | удовлетворенность                                  |
| 28              | 10          | удовлетворенность                                  |
| 30              | 11          | удовлетворенность                                  |

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Содержание программы профилактики «К себе бережно»

#### Занятие 1 «Знакомство. Принятие правил работы в группе»

Цель: создание условий для знакомства участников друг с другом и принятия правил групповой работы.

Материалы и оборудование: свеча, бумага, бланки «Бинго», ручки.

Ход занятия:

##### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: по кругу передается свеча, каждый участник у которого в руках свеча называет свое имя и эмоциональное состояние (уместно сравнение с музыкой, картинкой и т.д.)

Упражнение «Принятие правил групповой работы».

Цель: обсуждение и принятие правил групповой работы.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция:

Правила групповой работы, которых я предлагаю вам придерживаться:

1. Мы обращаемся друг к другу по имени.
2. Активное участие в работе группы.
3. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
4. Уважение говорящего.
5. Общение по принципу «здесь и сейчас».

6. Нет опозданиям.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Со всеми ли вы правилами согласны?
- 2) Какое правило вам бы хотелось добавить?

3) Не составит ли труда для вас соблюдение этих правил?

2. Основная часть

Упражнение «Восточный рынок»

Цель: сокращение дистанции в общении между участниками.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: сейчас мы с вами перенесемся в атмосферу колоритного восточного рынка. Представьте себе шумную толпу, ароматы специй, яркие ткани – всё это ждет нас впереди.

Но прежде, чем окунуться в эту атмосферу, нам понадобится небольшая подготовка. Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и ручку. Сложите лист пополам вдоль, а затем аккуратно разорвите его по сгибу. Повторите эту операцию с каждой половинкой – снова сложите пополам и разорвите. Теперь у вас должно получиться четыре небольших кусочка бумаги. И наконец, сложите каждый из этих кусочков пополам и разорвите еще раз. В итоге у каждого в руках будет восемь миниатюрных листков. На каждом из них напишите разборчиво и достаточно крупно ваше имя. Затем сложите каждый листок несколько раз так, чтобы текст оказался внутри. Пожалуйста, соберите все эти сложенные записки с вашими именами в центре комнаты.

Превосходно, теперь, когда все приготовления завершены, мы готовы к погружению в атмосферу восточного рынка! Каждый из вас подойдет к общей куче записок и случайным образом вытянет восемь штук. Ваша задача – используя навыки убеждения, ведения переговоров и обмена, найти и вернуть себе все восемь листков с вашим именем. Удачи!

Вопросы к обсуждению:

1) В какие моменты испытывали сложности?

2) Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, попытку обмануть партнера?

3) Вам это помогло создать впечатление друг о друг?

### Упражнение «Бинго знакомств»

Цель: создание динамичной и доброжелательной атмосферы, способствующей выявлению общих интересов и уникальных черт участников.

Продолжительность: 35 минут.

Инструкция: Каждому участнику раздается бланк «Бинго» и ручка. Участники должны перемещаться по комнате и общаться друг с другом, находя людей, к которым подходят утверждения из бланка. Когда находится совпадение, участник записывает имя этого человека в соответствующую клетку. Цель – заполнить как можно больше клеток, причем одного человека можно записать только один раз. Участник, который первым заполнит горизонтальный, вертикальный или диагональный ряд, кричит «Бинго!» и становится победителем. После проводится обсуждение.

Вопросы к обсуждению:

- 1) К каким утверждениям было легче всего найти совпадения?
- 2) Узнали ли вы что-то неожиданное о ком-то из участников?
- 3) Какие общие черты или интересы вы обнаружили в группе?

#### Бинго «Знакомство»

|                                |                                 |                                  |                             |                              |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Любит быть в центре внимания   | Быстро заводит новые знакомства | Ведет эстетичный инст/тг/вк      | Не может жить без сладостей | Слишком много комплексов     |
| Очень эмоциональная            | Прокрастинатор                  | Любит читать (что?)              | Постоянно сидит дома        | Любит побыть наедине с собой |
| Профессиональная спортсменка   | Низкая самооценка               | Есть различные фитнес приложения | Неуверенность в себе        | Любит животных               |
| Легко заводит новые знакомства | Перепады настроения             | Нет/мало друзей                  | Лидер в компании            | Пережила буллинг             |
| Постоянно беспорядок в комнате | Любит поспать                   | Перфекционист                    | Не умеет говорить «нет»     | Держит дистанцию с людьми    |

### Упражнение «Концентрация»

Цель: устранение эмоциональной напряженности и обучение техникам контроля над эмоциональным состоянием.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: «Примите исходное положение: руки располагаются на коленях, пальцы переплетены в замок, за исключением больших пальцев, которые остаются в свободном положении. По команде «Начать» выполните круговые движения большими пальцами один относительно другого, поддерживая постоянный темп и направление вращения, при этом следите за тем, чтобы большие пальцы не соприкасались. На протяжении всего упражнения необходимо сохранять концентрацию на выполняемом движении. По команде «Стоп» выполнение упражнения завершается»

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие мысли вас посещали?
  - 2) Что вы чувствовали в процессе вращения больших пальцев?
  - 3) Ранее у вас был опыт выполнения таких действий?
  - 4) В какие моменты можно использовать такой прием?
3. Заключение

### Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: каждому участнику следует подумать и записать, что они о себе узнали в ходе занятия, в виде высказываний:

- «Я понял, что я ...»
- «Я был удивлен, обнаружив, что я ...»
- «Эти знания я могу применить ...»

Когда каждый закончит, все по очереди делятся своими осознаниями.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Для вас это было открытием?

2) Раннее вы знали это?

3) Какие чувства вы испытали в момент осознания?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: каждый участник берет в руки свечку и по очереди называет свое имя и описывает свое эмоциональное состояние (одно-два слова, образа, мелодии, картинки и т.д.).

### Занятие 2 «Мы вместе»

Цель: создание условий для формирования доверительных отношений в тренинговой группе.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, цветные карандаши, метафорические ассоциативные карты «Танец образов».

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

2. Основная часть

Упражнение «Дерево»

Цель: развитие групповой сплоченности и закрепление коллективных взаимоотношений в группе.

Продолжительность: 35 минут.

Инструкция: предлагаю вам сейчас нарисовать общее дерево, которое будет символизировать нашу группу. Участникам предлагается подумать и обсудить, как можно из отдельных листов создать общее дерево группы (у каждого один лист бумаги). Дается 3 минуты на осуждение вопросов (какое дерево группа будет рисовать, распределение участков дерева, которое каждый участник будет рисовать отдельно от остальных). Далее все индивидуально и не

разговаривая рисуют свою часть дерева. Когда рисунок готов, участники пробуют сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какое место на общем рисунке вы заняли? Вы им довольны?
- 2) Были споры или конфликты, когда вы выбирали себе место на общем рисунке?
- 3) Вы довольны результатом, который получился?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: активизация процесса самопознания личности.

Продолжительность: 35 минут.

Инструкция: вы выбираете из колоды МАК любую карту в закрытую, переворачиваете, показываете другим и говорите: «Эта карта похожа на меня, потому что...», ваша задача – найти то, почему эта карта точно про вас.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что вы почувствовали, рассказав об этом?
- 2) Как это проявляется в жизни?
- 3) Как это может помочь в групповой работе?

3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: осознание проделанной работы

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 3 «Ценности и цели»

Цель: выявление важных ценностей и постановка целей на их основе.

Материалы и оборудование: оборудование для видеозвонка, презентация PowerPoint (в которой отражены ключевые моменты занятия).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

Вступительная речь ведущего: наши ценности – это базовые основополагающие убеждения, которые вдохновляют, мотивируют нас, а также помогают определить, что для нас важно, поддерживают и направляют при принятии решений.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Определение своих ценностей»

Цель: выявление важных ценностей в жизни.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: из списка вам необходимо выбрать и выписать десять наиболее важных для вас ценностей. После того как вы выбрали десять ценностей, сократите список до пяти. Постарайтесь, чтобы хотя бы одна из этих окончательных пяти ценностей касалась отношений с людьми.

#### Список ценностей

|                |                |                  |                 |
|----------------|----------------|------------------|-----------------|
| Безопасность   | Близость       | Богатство        | Вера            |
| Верность       | Веселье        | Доброта          | Доверие         |
| Достижения     | Дружба         | Единство         | Знания          |
| Игривость      | Компетентность | Контролируемость | Креативность    |
| Лидерство      | Любовь         | Любопытство      | Мастерство      |
| Мир            | Мужество       | Надежность       | Напористость    |
| Настойчивость  | Независимость  | Образованность   | Ответственность |
| Открытость     | Отношения      | Понимание        | Порядочность    |
| Правдивость    | Превосходство  | Простота         | Равновесие      |
| Решительность  | Семья          | Сила             | Служение людям  |
| Совершенство   | Сообщество     | Сопереживание    | Сострадание     |
| Сотрудничество | Спонтанность   | Статус           | Терпение        |
| Умеренность    | Успех          | Храбрость        | Честность       |
| Щедрость       | Энергичность   | Эффективность    | Ясность         |

Вопросы к обсуждению:

- 1) Легко ли вам было выделять свои важные ценности?
- 2) Какое открытие вы сделали для себя?
- 3) Вы можете сказать какая ценность является для вас главенствующей?

Речь ведущего: цели – это конкретные способы, которыми вы намерены действовать в соответствии с теми ценностями, которых придерживаетесь. Например, образованность и служение людям – это ценности. Получение диплома и устройство на работу учителем – это пример цели, которая вытекает из вышеуказанных ценностей. Например, получение диплома – это один из способов действовать в соответствии с ценностью образованности, но можно также брать уроки пения, путешествовать, чтобы познакомиться с разными культурами, или учиться ремеслу, которым вы хотели бы овладеть. У вас могут быть одинаковые ценности, но ваша цель, скорее всего, будет другой.

Упражнение «Ценность – цель»

Цель: развитие навыка постановки целей на основе ценностей.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция: для каждой из ваших ценностей сформулируйте хотя бы одну цель. Вы единственные, кто знает, что для вас важно – так что будьте честны с собой в том, каковы ваши цели. Подумайте о действиях, которые вы хотите предпринять, о поведении, которое соответствует ценностям, а также о событиях или результатах, которые могли бы изменить вашу жизнь к лучшему. Важно четко сформулировать цели, основанные на ценностях, чтобы понимать, когда вы их достигли (а когда – нет).

Пример: Одна из ценностей Стеши – дружба. В настоящее время у нее нет близких друзей, поэтому ей необходимо налаживать отношения с людьми. Ее основанные на ценностях цели в дружбе подразумевают, что она будет в тот же день отвечать на любые звонки и сообщения, которые она получает, и участвовать в мероприятиях, которые дают ей возможность завести друзей. Также она ценит независимость, и она поставила себе цель – получение

водительских прав. Это расширит зону ее независимости, так как она не будет зависеть от членов семьи в плане транспорта.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие цели вам удалось сформулировать?
- 2) Появились ли у вас новые цели?
- 3) Нравиться ли вам то, что получилось?

Упражнение «Отслеживание целей»

Цель: развитие способности к достижению поставленных целей.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: начнем реализовывать основанные на ценностях цели на практике и выясним как вы действуете в соответствии с ними. Для этого вам потребуется создать таблицу. Прежде всего перечислите свои пять главных базовых ценностей во втором столбце, рядом с каждым днем недели. Затем в третьем столбце укажите основанную на ценностях цель для каждой из них. Четвертый столбец – для фиксирования действий, которые вы совершили (или не совершили), когда у вас появилась возможность проявить себя. В пятом и шестом столбцах укажите, приблизили ли вас эти действия к жизни в соответствии с ценностями или отдалили от нее. Если у вас не было возможности действовать в соответствии с основанной на ценностях целью (это происходит редко), сделайте пометку в седьмом столбце. Кроме того, в первом столбце под каждым днем недели вы будете записывать, выделяли ли вы время на игру и отдых в этот день, обведя кружком «да» или «нет». Отслеживайте свои основанные на ценностях цели в течение следующей недели.

В качестве примера вы можете увидеть таблицу Стеши (приведена на слайде презентации), в которой перечислены ее ценности: семья, дружба, образование, совершенство и независимость, а также основанные на ценностях цели, которые она поставила для каждой из них.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Возникли у вас вопросы по заполнению таблицы?
- 2) Какие предостережения у вас есть?

3) В каком виде вы планируете вести таблицу?

4) Как вы считаете, чем может быть полезна данная таблица?

3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### Занятие 4 «Принятие себя»

Цель: формирование позитивного принятия себя.

Материалы и оборудование: оборудование для видеозвонка, социальный ролик «Вы красивее, чем о себе думаете» [[https://vk.com/wall-15415943\\_5097?ysclid=m4y0ksslv690145145](https://vk.com/wall-15415943_5097?ysclid=m4y0ksslv690145145)].

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

2. Основная часть

Просмотр и обсуждение социального ролика «Вы красивее, чем о себе думаете».

Цель: проанализировать диссонанс между нашей личной оценкой своей внешности и тем впечатлением, которое мы производим на окружающих.

Продолжительность: 40 минут.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие эмоции у вас возникли после просмотра этого видео?
- 2) Как вы считаете, чем можно объяснить такую разницу рисунков?
- 3) Вы в жизни сталкивались с похожей ситуацией?

Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека».

[[https://www.b17.ru/article/test-motif\\_look\\_at\\_yourself\\_through\\_the/](https://www.b17.ru/article/test-motif_look_at_yourself_through_the/)].

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Продолжительность: 30 минут.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Как вы себе чувствуете?
- 2) Вы показываете другим людям те качества, за которые вас любит этот человек?
- 3) Как бы вы назвали свою книгу? И как вы опишите в ней себя?

### 3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 5 «Учимся мыслить позитивно»

Цель: развитие умения позитивного отношения к своему телу и жизненным ситуациям.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, оранжевый маркер, фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

### 2. Основная часть

Упражнение «Пятно мечтаний».

Цель: создание условий для укрепления самооценки и принятия себя.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция: участникам на листе бумаги нужно обвести одну руку. Когда каждый участник закончит, ведущий оранжевым маркером рисует большое пятно на каждом рисунке. Участники внимательно наблюдают и выражают свои мысли и чувства по поводу испорченных рисунков. Затем ведущий рассказывает участникам о детской книге «Большое оранжевое пятно». В которой рассказывается об «аккуратном» районе, в котором все дома выглядят совершенно одинаково. Однажды птица уронила банку оранжевой краски на дом мистера Пламбена. Вместо того чтобы смыть большое оранжевое пятно со своей крыши, мистер Пламбен перекрашивает свой дом в стиле джунглей, и рисунок «включает» оранжевое пятно. Сначала соседи приходят в ужас, но после разговора с мистером Пламбеном все жители района превращают свои дома в воплощение своей мечты: замок, корабль, воздушный шар и т.п.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Как отличие от окружающих может вдохновлять самого человека и других?
- 2) Каким образом тело является домом для наших основных ценностей?
- 3) Как вы можете принять и включить, а не изменить «пятна» или недостатки своего тела?

После обсуждения участникам предлагается использовать большое оранжевое пятно на своих рисунках, чтобы творчески представить свои основные ценности и мечты. Когда участники закончат им предлагается описать свою работу для группы.

Упражнение «Ловец блага».

Цель: развитие умения позитивного отношения к жизненным ситуациям.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: даже в самых сложных ситуациях можно найти положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Ваш питомец что-то испортил в доме.
2. Вы поссорились с близким человеком.
3. Ваш рейс задержали.
4. Вы забыли зонтик, и внезапно начался дождь
5. Вы приготовили новое блюдо, а оно получилось невкусным.
6. Вы пролили кофе на свою белую рубашку.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Когда у вас случаются неприятные ситуации как вы обычно реагируете на них?
- 2) Чем может помочь умение находить положительные стороны, даже в самых неприятных ситуациях?
- 3) Как вы думаете, что нам могут дать сложные жизненные ситуации?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- Какой опыт, полученный на занятии, показался вам наиболее ценным?
- Какие новые идеи или осознания у вас появились в результате занятия?

– В каких ситуациях, по вашему мнению, эти новые знания могут вам пригодиться?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### Занятие 6 «Потребности через еду»

Цель: изучение потребностей, которые удовлетворяются через еду.

Материалы и оборудование: свеча, универсальные метафорические ассоциативные карты (МАК) «Танец образов».

Ход занятия:

##### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

##### 2. Основная часть

Упражнение «Изменение паттерна потребность – еда»

Цель: формирование понимания какими способами можно удовлетворить потребности, которые удовлетворяются через еду.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция: отвечать на все вопросы с помощью МАК.

1. Как я чувствую себя в своем теле? Какие эмоции возникают, глядя на карту? (Из универсальной колоды в открытую выбирается 1 карта).

2. Какую потребность я реализую через еду? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

3. Каким способом можно удовлетворить эту потребность? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

4. Как я буду себя ощущать, когда моя потребность будет удовлетворена по-другому? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

5. Что я готова делать прямо сейчас, чтобы приблизиться к желаемому образу? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие эмоции сейчас у вас преобладают?
- 2) Будут ли применены в вашей жизни выводы, которые вы сегодня сделали?
- 3) Вам удалось понять для себя над чем работать?

Упражнение от Ирвина Ялома

Цель: создание ситуации расслабления, настроя на позитивные эмоции.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: «На несколько мгновений отвлекитесь от того, что вы сейчас делаете. Положите руку на сердце. Прислушайтесь, как бьется ваше сердце. Почувствуйте его стук через грудную клетку. Тук-тук, тук-тук, тук-тук. И так каждую секунду, 60 раз в минуту ваше сердце бьется, а вы этого не осознаете. Сейчас сосредоточьтесь все свое внимание на том, как бьется ваше сердце, как если бы в мире больше ничего не существовало. Сердце — это мышца, она заставляет кровь циркулировать. Но это также мышца, которая со временем изнашивается. И в это самое мгновение она неумолимо продолжает изнашиваться. На долю каждого из нас отведено определенное количество ударов сердца, после чего оно останавливается навсегда.

Теперь подумайте о всех тех ударах, которые вы тратите каждую минуту, каждый день, каждый час. Подумайте о всех тех ударах, которых вы лишаетесь, когда вам скучно или вы тратите время на развлечения, как если бы число ударов вашего сердца было безграничным. Но это не так. Может быть их осталась одна сотня. Или тысяча. Или даже миллион. Но все равно, их число конечно. И теперь вопрос: «Как вы собираетесь поступить с теми драгоценными ударами, которые у вас остались?». Если эта проблема вас действительно взволновала, то скорее всего ваше сердце сейчас бьется чуть быстрее обычного. Но в этом суть экзистенциального подхода — нас спасает смерть, мотивируя к более полноценной и вовлеченной жизни.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что вы сейчас чувствуете?
- 2) На что вы тратите свое драгоценное время?
- 3) Чем мы рискуем, когда откладываем свои начинания?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- Какой опыт, полученный на занятии, показался вам наиболее ценным?
- Какие новые идеи или осознания у вас появились в результате занятия?
- В каких ситуациях, по вашему мнению, эти новые знания могут вам пригодиться?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 7 «Смотри внутри»

Цель: создание условий для снижения критичности к своей внешности.

Материалы и оборудование: оборудование для видеозвонка, социальный ролик «Внешность не главное, главное то, что внутри» [<https://yandex.ru/video/preview/16181854088264359126>].

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Просмотр и обсуждение социального ролика «Внешность не главное, главное то, что внутри».

Цель: анализ значимости внутренних качеств человека, скрытых за внешней оболочкой

Продолжительность: 30 минут.

Вопросы к обсуждению:

1) Какие эмоции вы испытали при просмотре видео? Что вы почувствовали, когда его смотрели?

2) Приходилось ли вам лично оказываться в подобной ситуации? Случалось ли с вами что-то похожее в жизни?

3) Как вы думаете, какое влияние на ваше мнение о человеке оказывает его внешний вид?

Упражнение «Внутренняя красота».

Цель: формирование представления о своей внутренней красоте и ее роли в жизни.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: закройте глаза и представьте, что вы сейчас рассматриваете саму себя со стороны. Вспомните свой гардероб и выберите ту вещь, которая вам очень идет, она привлекает внимание, она преображает вас. Что это за одежда для Вас? Представьте себе сейчас, что Вы в этой одежде. У кого-то это могут быть особенные туфли, у кого-то – платье или брюки. Это не просто красивая вещь, она особенная в ней вы ощущаете себя прекрасной девушкой. Рассмотрите подробно образ себя в этой замечательной одежде. Получите искренне удовольствие от этого созерцания, прочувствуйте это состояние. Как вы ощущаете себя в ней? А если снять эту одежду? Ваше мнение о себе изменится?

Представьте теперь свою внутреннюю красоту. Это ни с чем не сравнимая красота Вашей личности. Ваша внутренняя красота – как она выглядит? На что похожа, какого цвета, формы, температуры, текстуры, степени твердости...? Опишите ее в деталях, все ее особенности. Понаблюдайте за ней. Прикоснитесь к ней.

А теперь в воображении представьте, что вы одеты в старую, потрепанную и непривлекательную одежду. Вам не нравится то, во что вы одеты, но есть то, что осталось с вами – это ваша внутренняя красота, она никуда не исчезла. Рассмотрите ее там, она скрывается за неприглядной одеждой. Она всегда с вами, она никуда не деется, она только укрепляется и расширяется. Она с Вами в любое время дня и ночи, в любом состоянии тела и ума, кто бы что ни подумал и в каких бы социальных рамках вы ни оказались.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Как вы себя сейчас чувствуете?
- 2) Какую роль в вашей жизни играет внутренняя красота?
- 3) Как часто и что именно вы думаете о внутренней и внешней красоте других людей?

Упражнение «Отсеиваем ненужное».

Цель: избавление от неконструктивных оценивающих суждений о себе.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: мы не можем контролировать высказывания других о нас, но в наших силах задуматься и оценить, справедливы ли они, полезны ли они для нас. Часто мы заикливаемся на негативных высказывания в свой адрес и воспринимаем их за истину. Например: «У тебя некрасивый голос» и как результат я отказываюсь петь и стесняюсь выступать на публике.

Запишите, какие оценивающие суждения вы слышали о себе. Проанализируйте их. На другом листе бумаги нарисуйте мусорное ведро, в которое отправьте все неконструктивные оценивающие суждения о себе, а вместе с ними и мысли о нем.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Каких высказываний получилось больше, касающихся вашей внешности или вашего внутреннего мира?
- 2) Какую часть суждений вы посчитали не конструктивными?
- 3) Чем может быть полезно отличать конструктивную критику от неконструктивной?

### 3. Заключение

#### Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

#### Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 8 «Принятие себя»

Цель: изучение отношения к своему состоянию, к своему телу.

Материалы: свеча, листы бумаги, цветные карандаши.

#### Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Мой идеал»

Цель: создание условий для осознания и принятия своего тела, выражения своих эмоций и желаний.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция:

Возьмите лист бумаги и карандаши. Создайте изображение своего тела. Подберите оттенки, передающие ваше эмоциональное состояние и чувства, связанные с вашим телом в данный момент.

Обозначьте на рисунке отдельные части тела и напишите рядом с каждой, что вы о ней думаете («Не в восторге от живота», «Обожаю свои глаза» и т.п.).

Оцените свою удовлетворенность телом по шкале от 1 до 10 (где 1 – крайне недоволен, а 10 – абсолютно доволен). Укажите вашу оценку и аргументируйте свой выбор.

На другом листе бумаги изобразите то, как хочется, чтобы выглядело ваше идеальное тело.

Подпишите каждую часть этого «идеального» тела, указав, какие надежды вы с ней связываете («С таким животом я буду увереннее», «С этими глазами я буду выглядеть привлекательнее» и т.п.). Оцените свою удовлетворенность этим идеальным образом по шкале от 1 до 10.

Проанализируйте, как ваш рацион и пищевые привычки влияют на то, как вы себя ощущаете в своем теле. Опишите, как меняется ваше питание, когда вы чувствуете себя неуверенно из-за своей внешности, и как оно отличается, когда вы стремитесь к своему идеалу.

Выберите один метод улучшения отношения к своему телу, который вам кажется наиболее подходящим и достижимым. Опишите, как вы будете использовать этот метод в ситуациях, вызывающих у вас недовольство своей внешностью. Составьте конкретный план действий, определите цели и критерии, по которым вы будете оценивать свой прогресс.

Вопросы к обсуждению:

1) Какие оценки вы поставили реальному и идеальному телу? Каким образом вы пришли к таким оценкам?

2) Какие различия вы заметили между своим реальным и идеальным телом?

3) Выделите плюсы и минусы каждого изображенного тела.

Упражнение «Движение без оценки»

Цель: развитие навыка принятия своего тела через свободное движение без оценочных суждений.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: сейчас будет звучать музыка, и ваша задача — двигаться так, как хочется вашему телу, без оценки или критики своих движений, можете закрыть глаза.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Как вы себя чувствовали во время движения без оценки?
  - 2) Было ли трудно отпустить критические мысли? Почему?
  - 3) Что вы заметили в своем теле во время выполнения задания?
3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 9 «Отношения с телом»

Цель: развитие позитивного восприятия собственного тела.

Материалы и оборудование: свеча, универсальные метафорические ассоциативные карты (МАК) «Танец образов», ресурсные МАК «Внутренняя опора».

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

## 2. Основная часть

### Упражнение «Отношение к своему телу»

Цель: формирование положительного отношения к своему телу.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция: отвечать на все вопросы сначала логически, а потом с помощью МАК.

1. Как я отношусь к своему телу? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

2. Как тело относится ко мне? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

3. Если бы мое тело умело говорить, о чем бы оно сказало? (Из универсальной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

4. За что мое тело было бы мне благодарно? (Из ресурсной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

5. За что я благодарна своему телу? (Из ресурсной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

6. Какой первый шаг мне нужно сделать, чтобы мое тело выглядело, как я хочу? (Из ресурсной колоды в закрытую выбирается 1 карта).

Вопросы к обсуждению:

1) Какие эмоции сейчас у вас преобладают?

2) Изменилось ли у вас отношение к своему телу?

3) Вам удалось понять для себя над чем работать?

Упражнение «Разгрузка».

Цель: формирование приёмов и навыков саморегуляции.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: возьмите лист бумаги и выберите цвет, который в данный момент наиболее сильно отражает ваше состояние сейчас. Начните водить карандашом по бумаге, постепенно заполняя лист. Сосредоточьтесь на своих чувствах и ощущениях. Возникает желание усилить давление? Не сдерживайте себя, следуйте импульсу. Если места на листе недостаточно, а потребность в

продолжении сохраняется, возьмите новый лист. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока не почувствуете удовлетворение и завершенность. В ходе рисования возможно проявление закономерностей: из случайных линий могут проявиться очертания предметов – дом, цветок, вихрь. Если такое произойдет, конкретизируйте эти формы, сделайте их более ясными и определенными.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что вы сейчас чувствуете?
- 2) Можете описать эмоциональное состояние, которое вы выражали?
- 3) В какие моменты вы можете использовать данный способ?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- что вам понравилось на данном занятии?
- что нового вы для себя узнали?
- можно ли это применить в повседневной жизни?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 10 «Цели»

Цель: формирование адекватных и достижимых ожиданий от себя и своей деятельности.

Материалы и оборудование: оборудование для видеозвонка, презентация PowerPoint (в которой отражены ключевые моменты занятия), шум моря.

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

Вступительная речь ведущего: «Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим» - Л.Н. Толстой. Вот и я вам сегодня предлагаю поставить цели на следующий год. Опираясь при постановке целей, мы будем на метод SMART, суть которого в том, что цели и задачи должны соответствовать пяти критериям.

## 2. Основная часть

Упражнение «Постановка реалистичных целей».

Цель: развитие навыка ставить достижимые, реалистичные цели.

Продолжительность: 30 минут.

Инструкция:

Пункт 1. Начните с чёткого понимания того, чего вы хотите достичь. Отправной точкой может стать: необходимость, заветная мечта, интересная идея или просто сильное желание.

Пункт 2.

Оцените значимость вашей цели (R – актуальность). Критически проанализируйте, насколько важна эта цель именно для вас. Помните, это должно быть ваше личное желание, а не чьё-то чужое.

Задайте себе вопросы:

- Какова истинная причина вашего стремления к этой цели?
- Позитивно ли повлияет достижение этой цели на вашу жизнь?
- Что побудило вас к её реализации?

Пункт 3. Сделайте цель предельно ясной (S – конкретность). Подумайте, как вы поймёте, что цель достигнута? Каким должен быть результат? Что вы будете считать главным критерием по достижимости цели?

Пункт 4. Выберите, в чём будете измерять цель (M – измеримость). Определите, как вы будете отслеживать прогресс. Какие количественные или качественные показатели вы будете использовать? Это могут быть числовые

значения, процентные соотношения, уровни квалификации, или любые другие чёткие метрики.

Пункт 5. Установите временные рамки (R – ограниченность по времени). Определите конкретный срок достижения цели. Установите реалистичный дедлайн, не основываясь на случайных предположениях.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие чувства вы испытываете когда обозначили свою цель?
- 2) Вы знаете с чего начать реализацию своей цели?
- 3) Ранее вы ставили цели на новый год? Какие были результаты?

Упражнение «Саморазвивающиеся представления».

[<https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-dlia-sniatii-emotsionalnogo-napriazheniia.html?ysclid=mazb3ic8hc27842070>].

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Продолжительность: 20 минут.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Как вы себя сейчас чувствуете?
- 2) Вы в своей жизни используете медитацию?
- 3) В какие моменты полезно медитировать?

3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

## Занятие 11 «Чувства. Способы выражения чувств»

Цель: формирование навыков выражения и распознавания собственных чувств.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, ручки, цветные карандаши, доска.

Ход занятия:

### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

### 2. Основная часть

Упражнение «Выражение эмоций»

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: вспомните какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство) и покажите ее другим. Остальные пытаются отгадать, загаданную эмоцию.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что было легче распознавать или показывать эмоции?
- 2) Какие чувства испытывали когда не понимали другого?
- 3) Какие трудности возникали?

Упражнение «Десять комнат»

Цель: изучение своих эмоциональных состояний, их причин и последствий.

Продолжительность: 40 минут.

Инструкция: разделите лист на 10 равных частей. Представьте себе, что это комнаты дома, в котором вы живете: комната радости, страха, печали, плача, злости, агрессии, одиночества, надежды и еще две. А какие решать и называть

вам. Нарисуйте в каждой комнате ее символы. И ответьте на вопросы: как часто вы там бываете, что делаете? В какой из комнат черпаете силы, а в какой, наоборот, теряете?

Вопросы к обсуждению:

- 1) В каких комнатах вам нравится находиться? В каких нет?
- 2) Какие чувства вы считаете позитивными, а какие — негативными?
- 3) В какой комнате вы проводите большую часть времени?

Упражнение «Дыхание».

Цель: снятие напряжения.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: попробуйте сейчас сконцентрироваться на своём дыхании. Возможно, поначалу это покажется немного необычным и временно изменит его естественный ритм. Обычно, спустя короткое время, дыхание возвращается к привычной схеме. Обратите внимание на особенности дыхания: как именно воздух попадает в тело (через нос или рот), и насколько полно заполняет лёгкие. Не вмешиваясь в глубину и скорость дыхания, просто наблюдайте за ощущениями, возникающими в процессе. Отслеживайте все этапы: путь воздуха через нос или рот, его поступление в лёгкие и последующий выход. Попробуйте найти в этом процессе удовольствие.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие эмоции вы сейчас испытываете?
- 2) В какие моменты дыхательные техники можно использовать?
- 3) Как дыхание сказывается на нашем самочувствии?
- 4) Обращаете ли вы внимание как изменяется ваше дыхание в стрессовой ситуации?

3. Заключение

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Прощание»

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 12 «От обороны к открытости»

Цель: развитие навыков выражения и регулирования эмоций.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, ручки, карточки с названиями эмоций, стикеры.

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Вербализация чувств».

Цель: развитие навыка точного выражения своих эмоций и чувств словами.

Продолжительность: 30 минут.

Инструкция: каждый участник получает карточку с названием эмоции (например, радость, гнев, разочарование, удивление, страх и т.д.). Попросите участников вспомнить ситуацию из жизни, когда они испытывали эту эмоцию, и записать её кратко на листе бумаги. Затем каждый участник должен описать эту ситуацию группе, НЕ называя саму эмоцию, а только описывая свои ощущения, мысли и действия. Задача группы – угадать, какую эмоцию испытывал рассказчик. После того как эмоция угадана, рассказчик делится, насколько точно ему удалось выразить свои чувства, и группа даёт обратную связь.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Насколько сложно было описать эмоцию, не называя её?
- 2) Какие слова и выражения оказались наиболее эффективными для передачи чувств?
- 3) Заметили ли вы разницу в описании разных эмоций? Какие было легче выразить, а какие сложнее?
- 4) Как вы думаете, почему важно уметь точно выражать свои чувства?
- 5) Как этот навык может помочь в повседневном общении и в решении конфликтов?

Упражнение «Какую историю вы себе рассказываете?»

[[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/media/files-2/s-menya-hvatit/S\\_menya\\_hvatit-blog\\_stamped.pdf?ysclid=mazbkbnhzp921618274](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/media/files-2/s-menya-hvatit/S_menya_hvatit-blog_stamped.pdf?ysclid=mazbkbnhzp921618274)]

Цель: развитие эмоциональной устойчивости.

Продолжительность: 40 минут.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие из ваших мнений вы сформировали, пока росли, а какие – став взрослым?
- 2) Что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции, – погружаетесь в них или избегаете их?
- 3) Верите ли вы, что ваш мозг не может измениться, или считаете, что эмоциональную устойчивость можно натренировать?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- Что вам больше всего запомнилось или понравилось на этом занятии?
- Что нового вы смогли узнать или чему научиться сегодня?
- Как вы думаете, сможете ли вы использовать это в обычной жизни?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 13 «Сила моего Я»

Цель: создание условий для развития уверенности в себе.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Качества моего характера»

Цель: укрепление самооценки.

Продолжительность: 30 минут.

Инструкция: разделите лист бумаги на два столбика. В первом перечислите десять качеств, навыков или черт характера, которые, по вашему мнению, способствовали позитивным переменам и успехам в вашей жизни. Во втором столбике отразите десять качеств, черт или привычек, которые, напротив, препятствуют вашему прогрессу и достижению желаемых целей.

После составления списков проанализируйте свои отрицательные черты, какие скрытые выгоды или полезные функции они могут выполнять в вашей жизни.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какой столбик вам было легче заполнять?
- 2) Как вы относитесь к таким же качествам у других людей?
- 3) Отличается ли ваше отношение к себе от отношения к другим людям с такими же качествами?

Упражнение «Позитивные мысли»

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: участницы по очереди дополняют фразу: «Я горжусь собой за то...».

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие чувства вы испытывали, говоря всем о том, чем вы гордитесь в себе?
- 2) Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- 3) Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Упражнение «Аккумулятор уверенности»

Цель: формирование уверенности в себе в любой ситуации.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: Расслабьтесь. Примите удобную позу и закройте глаза. Представьте, что внутри вас, где-то в районе солнечного сплетения, находится небольшой аккумулятор (можете представить его таким, как в телефоне или в форме солнца, так, как вам будет удобно воспринимать его). Это аккумулятор вашей уверенности в себе. Вам нужно почувствовать его и понять, насколько он сейчас заряжен (сколько там сейчас процентов заряда)? Теперь вспомните ситуации, в которых вы были уверены в себе почти на 100%, а лучше на все 100! Ощутите эту уверенность, прочувствуйте те эмоции, которые вы испытывали тогда. Ответьте себе на вопросы: как вы себя вели? какие мысли у вас были? как вы смотрели на мир? Побудьте в этом состоянии немного. Затем вернитесь в настоящий момент и начните «заряжать» свой аккумулятор теми эмоциями и ощущениями. Почувствуйте это всем телом, ощутите, как уверенность наполняет вас и распространяется по всему телу. Продолжайте, пока не наполните аккумулятор на 100%.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что вы сейчас чувствуете?
- 2) Удалось ли вам повысить заряд вашей уверенности?

3) Когда вы уверены в себе как вы себя ведете?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

– Что вам больше всего запомнилось или понравилось на этом занятии?

– Что нового вы смогли узнать или чему научиться сегодня?

– Как вы думаете, сможете ли вы использовать это в обычной жизни?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### Занятие 14 «Кто ты есть»

Цель: повышение самооценки через визуализацию позитивных аспектов личности.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, журналы с разнообразными изображениями, ножницы, клей, маркеры или фломастеры.

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

2. Основная часть

Упражнение «Коллаж самооценки».

Цель: развитие более целостного и позитивного самовосприятия

Продолжительность: 70 минут.

Инструкция: поразмышляйте о своих положительных качествах, достижениях, ценностях, мечтах. И выберите ключевые темы, которые вы хотите отразить в своем коллаже.

Вы можете выбирать и вырезать подходящие изображения, слова из журналов. Размещать и наклеивать элементы на лист. Добавлять собственные рисунки или надписи при желании. После завершения коллажа клиент рассказывает о его содержании и значении каждого элемента.

Вы можете разместить свой коллаж на видном месте для ежедневного напоминания о собственной ценности. А также периодически возвращаться к коллажу для обновления и дополнения.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие чувства и мысли, у вас возникали в процессе создания коллажа.
- 2) В моменты неопределенности можете ли вы опираться на образ, созданный в коллаже?
- 3) Смотря на свой коллаж, продолжите выражение: я представлю из себя...?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- Что вам больше всего запомнилось или понравилось на этом занятии?
- Что нового вы смогли узнать или чему научиться сегодня?
- Как вы думаете, сможете ли вы использовать это в обычной жизни?

Ритуал «Прощание»

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

## Занятие 15 «Контакт»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: свеча, листы бумаги, ручки, карандаши, легкий мячик из резины.

Ход занятия:

### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: посмотреть занятие 1.

### 2. Основная часть

Упражнение «Что дальше?».

Цель: создание в группе атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: сейчас я начну предложение, а закончить его нужно будет тому, кому я брошу мячик. Участник, у которого мячик, бросает его другому участнику и уже ему надо будет сказать продолжение предложения, которое было сказано тренером и так далее. Когда тренер захочет сменить ключевое предложение, он дает команде знак, получает от участников мяч и задаёт новое предложение.

Варианты предложений:

- Я радуюсь, когда...
- Я стараюсь не испытывать...
- Было бы здорово, если бы группа...
- Участие в тренинге помогает мне понять, что...
- Я считаю, что жизнь прожита не зря, если...
- Больше всего в жизни я боюсь...
- не могу удержаться от смеха, когда...
- Я ненавижу, когда...

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие предложения вам было сложнее всего заканчивать?
- 2) Что вы сейчас чувствуете?
- 3) Сложно ли вам было открываться?

Упражнение «Зрительный контакт».

Цель: развитие навыка установления полного контакта с другим человеком.

Продолжительность: 30 минут.

Инструкция: на листе бумаге нарисуйте собственные глаза – ничего больше, только глаза. Затем участникам назначается партнер. Сейчас вам необходимо встретиться лицом со своим партнером и поддерживать зрительный контакт. Нельзя отводить взгляд, и партнеры не должны говорить, делать или сообщать что-либо, только смотреть друг другу в глаза. Члены группы должны продолжать смотреть в глаза своему партнеру, даже если они испытывают мысли о том, чтобы прервать зрительный контакт, испытывают чувство скуки, страх быть осужденным, беспокойство по поводу того, как выглядят, или что-то еще. Пары молча смотрят друг другу в глаза не менее пяти минут.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие мысли и чувства вы испытали во время поддержания зрительного контакта?
- 2) Насколько комфортно вам было поддерживать длительный зрительный контакт?
- 3) Удалось ли вам «прочитать» эмоциональное состояние партнера? По каким признакам?

После обсуждения близости участники берут рисунки своих глаз, созданные ими самими, и пишут своему партнеру сообщение, касающееся их личной реакции на желание партнера контактировать с ним. Затем партнеру передается рисунок глаз с личным посланием.

Групповой штурм: «Способы установления контакта».

Цель: развитие навыка установления полного контакта с другим человеком.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: участникам предлагается обсудить и выработать способы устанавливать контакт для эффективного общения.

Например: быть вежливым и тактичным, показать свое дружеское расположение к собеседнику; смотреть в глаза говорящего или слушающего, не избегать взгляда собеседника; не злоупотреблять временем другого.

Вопросы к обсуждению:

1) Насколько комфортно вы чувствовали себя во время выполнения упражнений, что помогало и что мешало вам?

2) Что нового открыли для себя?

3) Как можно применять полученные знания и навыки?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

– Что вам больше всего запомнилось или понравилось на этом занятии?

– Что нового вы смогли узнать или чему научиться сегодня?

– Как вы думаете, сможете ли вы использовать это в обычной жизни?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 16 «Развитие близости»

Цель: развитие способности устанавливать близкие отношения.

Материалы и оборудование: оборудование для видеозвонка, презентация PowerPoint (в которой отражены ключевые моменты занятия).

Ход занятия:

1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

2. Основная часть

Упражнение «Уровень близости»

Цель: повышение уровня близости.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: подумайте о людях, имеющих близкие отношения, которыми вы восхищаетесь, будь то действительно близкая дружба или романтические отношения.

Письменно ответьте на вопросы:

1. Какие их взаимодействия показывают, что они внимательны друг к другу? Они тепло улыбаются друг другу, вместе строят планы, вместе смеются?
2. Чему вы можете у них научиться? Какие сигналы заботы вы посылаете в своих отношениях? Как вы можете посылать больше таких сигналов?

Вопросы к обсуждению:

- 1) Можете ли вы в своей жизни использовать похожие сигналы взаимодействия?
- 2) Есть человек, на котором вы можете опробовать сигналы заботы?
- 3) Что для вас является самым сложным при взаимодействии с другими?

Упражнение «Настоящие друзья»

Цель: изучение форм дружеского поведения, которое нужно развивать.

Продолжительность: 50 минут.

Инструкция: подумайте о важных для вас отношениях, предпочтительно вне семьи, а затем воспользуйтесь списком (приведен на слайде презентации), чтобы выяснить, какие формы дружеского поведения вы уже практикуете, а какие стоит улучшить.

Ставьте галочки в столбце А, если вы уже так делаете. Затем посмотрите список еще раз и поставьте галочки в столбце Б, если хотите начать что-то делать.

| А | Б | Дружеское поведение  |
|---|---|--|
|   |   | Чувствовать себя в безопасности, когда вы вместе   |
|   |   | Доверять друг другу  |
|   |   | Заботиться друг о друге  |
|   |   | Поддерживать друг друга в трудной ситуации   |
|   |   | Не пытаться изменить друг друга  |
|   |   | Уважать индивидуальные особенности друг друга  |
|   |   | Быть добрым по отношению друг к другу  |
|   |   | Извиняться друг перед другом, если поступили плохо, и стараться исправить любой вред, который, возможно был причинён |
|   |   | Быть открытым для обратной связи, даже если она причиняет боль   |
|   |   | Брать ответственность за свои эмоции, а не обвинять из-за них друг друга   |
|   |   | Быть вежливым и уважительно относиться друг к другу, особенно во время кризиса или стресса                           |
|   |   | Не пугать, не угрожать, не лгать друг другу, не манипулировать друг другом, чтобы получить то, что хочется           |
|   |   | Не ожидать друг от друга совершенства  |
|   |   | В конфликте не считать автоматически, что другой неправ  |
|   |   | Уважать мнение друг друга  |
|   |   | Делиться успехами и неудачами  |
|   |   | Давать друг другу возможность высказать свое мнение и открыто слушать друг друга                                     |
|   |   | Проявлять искренние эмоции в присутствии друг друга (может быть, даже плакать)                                       |

Слова ведущего: нам удалось выявить действия, над которыми вы хотели бы поработать.

Предлагаю вам сделать у себя в тетради таблицу (приведена на слайде презентации), для того чтобы наметить пути по реализации желаемых действий. Во второй столбик пишете то, что вы реально сможете делать.

| Поведение, которое нужно развивать     | Как я могу реализовать это поведение  |
|--|---|
| <i>Не пытаться изменить друг друга</i> | <i>Говорить о своих чувствах и потребностях, что конкретно не нравится. Использовать «я-сообщения», чтобы избежать обвинений.</i> |

Вопросы к обсуждению:

- 1) Возникли у вас вопросы по заполнению таблицы?
- 2) Какие предостережения у вас есть?

3) Какие выводы вам удалось сделать в ходе выполнения этого задания?

### 3. Заключение

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди делятся своими впечатлениями, рассказывают, что понравилось и что не понравилось на занятии, им необходимо сформулировать ключевую идею занятия.

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 17 «Перспектива»

Цель: создание условий для осознания своих желаний и ресурсов.

Материалы и оборудование: свеча, бумага, цветные карандаши, небольшие пустые карточки.

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Время в моих руках».

Цель: формирование понимания своих истинных желаний и найти пути к их реализации.

Продолжительность: 40 минут.

Инструкция: обведите ладони на листе бумаги. В контурах левой руки нарисуйте то, на что вы тратите свое время сейчас. Правую руку заполните

желаемым времяпрепровождением в вашей жизни. Рисуйте без особого осмысления, поддавайтесь порыву и предоставьте бессознательному возможность выплеснуть информацию на бумагу.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какая цветовая гамма в левой и правой руке?
- 2) Насколько различны сюжеты?
- 3) Проводите ли вы время так, как того хотите?
- 4) Повторяются ли сюжетные линии в левой и правой руках? Если да, то почему и что это значит для вас?
- 5) Чего вам действительно хочется?
- 6) Как вы можете этого достичь?

Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: создание ситуации расслабления, настроя на позитивные эмоции.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: у каждого из вас 7 пустых карточек, на них вы должны написать свои ресурсы (то, что улучшает ваше настроение и состояние). Как только участники написали 7 ресурсов, они отправляются в «путешествие к мудрецу». Нужно просто зачитывать текст ниже:

Представьте, что раздаётся телефонный звонок. Вы отвечаете на него, и вам предлагают отправиться в путешествие к мудрецу, который знает обо всем на свете. У него вы можете спросить всё, что угодно. Вы соглашаетесь. Покупаете билет на самолет, но он стоит один ваш ресурс: вам нужно отдать одну вашу карточку (человек отдает одну карточку – один свой ресурс). И вот билет на самолет в ваших руках, вы в аэропорту, производится посадка на самолет, долгий перелет – и вы на месте. Вы выходите из аэропорта и ловите такси, но за такси вы также должны отдать еще один свой ресурс (человек отдает еще одну карточку). Такси вас привозит на место назначения, где вас ждет проводник, услуги проводника тоже стоят один ваш ресурс (отдает еще одну карточку). Вы с проводником начинаете свой путь, идете день, идете два, но ваши запасы еды и воды истощаются, тогда ваш проводник ведет вас в отдаленный населённый

пункт, где есть еда, вода и припасы. Они стоят еще 2 ваших ресурса (человек отдаете 2 карточки). Еще два дня и две ночи вас ведет проводник сквозь непроходимые леса – и вот вы на месте, перед вами хижина мудреца, вы заходите в нее, но за мудрость мудреца вам нужно заплатить – отдайте еще одну карточку. За эту плату мудрец раскрывает вам очень важную для вас тайну, и вы отправляетесь домой с самым главным и самым важным для вас ресурсом.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Сложно ли было отказываться от своих ресурсов?
- 2) Какие из ресурсов, которые вы писали вы сейчас используете в вашей жизни, а какие нет.
- 3) Какие ресурсы сможете использовать после похода к мудрецу?

Упражнение «Жизнь со смыслом».

Цель: развитие способности к построению планов на будущее.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: я хочу, чтобы вы закрыли глаза и представили, что входите в кабинет врача. Он говорит, что вам осталось жить один год, но вы будете физически способны прожить этот последний год так, как захотите. Учитывая ограниченный период времени, что бы вы хотели сделать? Как бы вы могли по-другому прожить свою жизнь? Как бы изменились ваши отношения? Постарайтесь по-настоящему представить эту ситуацию. (Подождите, пока клиент сформирует образ).

Вопросы к обсуждению:

- 1) Что бы вы сделали в первую очередь?
- 2) Ваша жизнь сейчас сильно отличается от той, которую вы представили?
- 3) Как вы отреагировали бы на данную новость?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

- Что вам больше всего запомнилось или понравилось на этом занятии?
- Что нового вы смогли узнать или чему научиться сегодня?
- Как вы думаете, сможете ли вы использовать это в обычной жизни?

Ритуал «Завершение»

Цель: укрепить позитивный настрой для дальнейшего пути.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция: смотреть занятие 1.

### Занятие 18 «Завершение»

Цель: подведение итогов по проведенным занятиям, актуализация полученных знаний.

Материалы и оборудование: свеча, большой лист бумаги с нарисованным контуром дерева, цветные стикеры, маркеры, ручки, клей, листки с именами участников (вертикально с левой стороны).

Ход занятия:

#### 1. Вступление

Ритуал «Приветствие».

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.

Продолжительность: 5 минут

Инструкция: смотреть занятие 1.

#### 2. Основная часть

Упражнение «Цвет моего состояния».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние.

Продолжительность: 20 минут.

Инструкция: «Давайте на мгновение задумаемся о своем внутреннем состоянии и попробуем выразить его через цвет. Не нужно смотреть на одежду или окружающие предметы. Выберите цвет, который, по вашему мнению, наиболее точно отражает ваше нынешнее настроение и самочувствие. После выбора, пожалуйста, объясните, почему именно этот цвет, по вашему мнению, соответствует вашему состоянию».

Вопросы к обсуждению:

- 1) В течении дня цвет вашего настроения менялся?
- 2) Какой цвет настроения ваш любимый?
- 3) Обычно какой цвет вашего настроения?

Упражнение «Дерево знаний».

Цель: визуализация личностного и профессионального роста участников в ходе тренинга, а также определить направления дальнейшего развития.

Продолжительность: 30 минут.

Инструкция: «На флипчарте вы видите только ствол и ветви, символизирующие потенциал. Ваша задача – воплотить этот потенциал, «вырастив» на дереве листья и плоды. Каждый стикер, содержащий идею, вывод или инструмент с тренинга, станет таким «листом» или «плодом». Прикрепите их к дереву, чтобы визуально отразить ваш личный и коллективный рост».

Вопросы к обсуждению:

- 1) Какие листики/плоды (достижения) вас особенно радуют?
- 2) Как в жизни вы применяете эти идеи, выводы, инструменты?
- 3) Какую поддержку вы хотели бы получить для дальнейшего роста?

Упражнение «Гадание на именах».

Цель: развитие способности к построению планов на будущее.

Продолжительность: 15 минут.

Инструкция: листы с именами участников раскладывают на столе, и участники записывают на них пожелания друг другу. То, чего желают тому или иному члену команды, должно начинаться на одну из имеющихся в его имени букв.

Вопросы к обсуждению:

- 1) Пожелания участников какое впечатление оказали на вас?
- 2) Было ли вам сложно писать пожелания?
- 3) Чем может быть полезен обмен пожеланиями?

Упражнение «Рефлексия»

Цель: анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Инструкция: участники по очереди отвечают на вопросы:

— Какое занятие оказало на вас большее влияние?

— Какие навыки вам удалось приобрести в ходе наших встреч?

— Скажите, что изменилось в вашей жизни время нашей работы?

Ритуал «Завершение тренинговой работы».

Цель: формирование положительного настроения участников на будущее.

Продолжительность: 5 мин.

Инструкция: «Огромное спасибо каждому из вас за вовлеченность и энергию! Мне было здорово с вами!». В знак благодарности и единства, участники начинают по очереди прикладывать свои руки поверх руки тренера, повторяя: «Спасибо за работу!» Когда все руки соединены, тренер завершает встречу: «До свидания!» и группа прощается.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики экспериментальной группы

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи)

| Участник | СХ | Балл | БУ | Балл | НТ | Балл | НЕ | Балл | ПЕ | Балл | НМО | Балл | ИН | Балл |
|----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|-----|------|----|------|
| 1        | с  | 5    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 3    | н   | 1    | н  | 1    |
| 2        | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н   | 1    | с  | 6    |
| 3        | с  | 6    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 6    | н   | 1    | н  | 1    |
| 4        | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 3    | н   | 1    | н  | 1    |
| 5        | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 3    | н   | 1    | н  | 1    |
| 6        | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н   | 1    | н  | 1    |
| 7        | н  | 1    | н  | 1    | с  | 5    | н  | 1    | н  | 1    | н   | 1    | н  | 1    |
| 8        | н  | 1    | с  | 6    | с  | 4    | н  | 1    | н  | 3    | н   | 1    | с  | 5    |

Условные обозначения: СХ – стремление к худобе; БУ – булимия; НТ – неудовлетворенность телом; НЕ – неэффективность; ПЕ – перфекционизм; НМО – недоверие межличностных отношениях; ИН – интероцептивная некомпетентность; н – низкий; с – средний; в – высокий.

Окончание приложения В

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики девушек экспериментальной группы по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)

| <b>Участник</b> | <b>Балл</b> | <b>Уровень удовлетворенности собственным телом</b> |
|-----------------|-------------|--|
| 1               | 1           | удовлетворенность                                  |
| 2               | 2           | удовлетворенность                                  |
| 3               | 10          | удовлетворенность                                  |
| 4               | 3           | удовлетворенность                                  |
| 5               | 10          | удовлетворенность                                  |
| 6               | 3           | удовлетворенность                                  |
| 7               | 7           | удовлетворенность                                  |
| 8               | 19          | выраженная неудовлетворенность                     |

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Результаты повторной диагностики контрольной группы

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Шкала оценки пищевого поведения, ШОПП/EDI» (авторы – Д. Гарнер, М. Олмстед, Д. Полива, адаптация – О.А. Скугаревский, О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, С. Суихи)

| Участник | СХ | Балл | БУ | Балл | НТ | Балл | НЕ | Балл | ПЕ | Балл | НМО | Балл | ИН | Балл |
|----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|-----|------|----|------|
| 1        | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | н  | 1    | с  | 6    | н   | 1    | с  | 5    |
| 2        | в  | 9    | в  | 8    | в  | 8    | в  | 8    | в  | 9    | в   | 9    | в  | 9    |
| 3        | н  | 1    | н  | 1    | с  | 4    | с  | 5    | с  | 5    | н   | 1    | с  | 6    |
| 4        | в  | 8    | в  | 8    | в  | 7    | в  | 7    | в  | 9    | в   | 7    | в  | 9    |
| 5        | н  | 1    | в  | 9    | с  | 5    | с  | 5    | с  | 4    | с   | 4    | с  | 5    |
| 6        | н  | 1    | в  | 8    | н  | 1    | с  | 5    | с  | 5    | н   | 1    | в  | 7    |
| 7        | с  | 6    | с  | 6    | в  | 8    | с  | 5    | с  | 5    | н   | 1    | н  | 1    |
| 8        | в  | 7    | в  | 7    | в  | 7    | н  | 1    | с  | 6    | с   | 6    | с  | 5    |

Условные обозначения: СХ – стремление к худобе; БУ – булимия; НТ – неудовлетворенность телом; НЕ – неэффективность; ПЕ – перфекционизм; НМО – недоверие межличностных отношениях; ИН – интероцептивная некомпетентность; н – низкий; с – средний; в – высокий.

Окончание приложения Г

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики девушек контрольной группы по методике «Опросник образа собственного тела (ООСТ)» (авторы – О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха)

| <b>Участник</b> | <b>Балл</b> | <b>Уровень удовлетворенности собственным телом</b> |
|-----------------|-------------|--|
| 1               | 17          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 2               | 8           | удовлетворенность                                  |
| 3               | 4           | удовлетворенность                                  |
| 4               | 17          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 5               | 23          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 6               | 24          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 7               | 27          | выраженная неудовлетворенность                     |
| 8               | 17          | выраженная неудовлетворенность                     |