

Он содержится чаще в высококалорийных продуктах (чипсы, гамбургеры, снеки). Он усиливает выработку серотонина в мозгу, поэтому эмоциональное состояние изменится в лучшую сторону. Таким образом, можно сделать вывод, что переедание в основном сводится к «самолечению» пониженного настроения с помощью карбонгидрата.

Диета, в которой отсутствует триптофан (аминокислота, из которой в мозге производится серотонин), часто приводит к снижению настроения, но этот эффект весьма пролонгирован. Поэтому эмоциональный эффект карбонгидрата как химической субстанции, возникающий сразу после приема пищи, представляется достаточно сомнительным.

Чем больше еда приобретает аддиктивный потенциал, тем больше происходит искусственное стимулирование чувства голода. Переедающий человек входит в зону повышенного обменного баланса. Чувство голода проявляется сразу вместе с падением уровня концентрации глюкозы в крови, что происходит после очередного приема пищи. Физиологические механизмы рассогласовываются. Поэтому человек употребляет пищу в больших количествах и слишком часто. Иногда он начинает стыдиться пищевой зависимости и стремится скрыть факт аддикции, употребляя пищу в одиночку. Чаще это происходит в промежутках между активной деятельностью. Все это приводит к опасным для здоровья последствиям: ожирению, нарушению обмена веществ и потере контроля, в результате чего человек употребляет количество пищи, которое может представлять опасность для жизни [1, 4].

Лечение и коррекция нервной булимии может проходить комплексно. Приоритетным методом является когнитивно-поведенческая психотерапия, то есть обучение пациента умению контролировать свое мышление, поведение и эмоции. У этого метода есть преимущества.

1. Краткосрочность и предельная структурированность, здесь нет необходимости искать причину болезни в раннем детстве больного, как при классическом психоанализе.

2. Пациент учиться навыкам самостоятельного совладания с симптомами своего расстройства, используя четкий алгоритм.

3. Когнитивная психотерапия улучшает характер человека (организует, учит добиваться поставленных целей) и в итоге меняет его мировоззрение.

Также применяются психоанализ, гипноз, православно ориентированная психотерапия, аутогенная тренировка и др. методы. Кроме психотерапии существуют такие методы как фармакотерапия – лечение правильно подобранным и эффективным препаратом; биологическая обратная связь; лазерная терапия – путем внутривенного лазерного облучения крови; магнитная терапия – путем действия на нервную систему магнитного поля; светотерапия; массаж и водолечение; реабилитационные программы, а также профилактика рецидивов.

#### **Библиографический список**

1. *Минирт Ф.* Наркотик под названием еда. М.: Триада. 2009. 364 с.
2. *Приленская А.В.* Зависимое пищевое поведение: клиника, система тика и пути коррекции // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2008. №2. С.102 – 105.
3. *Семке В.Я.* Способ лечения пищевой аддикции, сопровождающейся ожирением // БИПМ. 2007. №2. С. 48 – 50.
4. *Сэбшин Э.* Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор. М.: Класс. 2000. 65 с.

**Д.Ю. Курбатова, В.А. Лебедева**  
РГППУ, г. Екатеринбург

#### **Копинг-стратегии в подростковом возрасте и склонности к модификациям тела**

Каких только людей не встретишь на улицах большого города? Пройдись по вечерним улицам Екатеринбурга, как впрочем, и по улицам других городов и заглянув в многочисленные кафе, ночные клубы и бары,ловишь себя на мысли, что действительно очень многое изменилось в нашей жизни. Чаще

всего взгляд останавливается не на шумящих и подвыпивших молодых людях, а на людях, которые своим внешним обликом только напоминают людей, скорее всего благодаря только силуэту человеческого тела.

Так откуда же взялось такое буйство фантазии в видоизменении своего самого ценного – тела? В последние годы модификации тела (body modification) привлекают к себе повышенный интерес общества в качестве новых экстравагантных тенденций современной моды. Феномен модификаций тела занимает особое место в сфере социальных исследований: с одной стороны, оставаясь малоизученным и, соответственно, теоретически и методологически непроясненным, с другой стороны, он, несомненно, является актуальным и требующим пристального научного внимания.

Актуальностью исследования является то, что представляют собой модификации тела как психологический феномен: одну из новейших практик экстремального пограничного поведения, результат «культурной патологии» или результат кризиса идентичности, поисков себя и референтного социального окружения?

Зарубежные исследователи отмечают, что модификации тела позиционируются как некие утонченные способы личностного роста для избранных.

С. Джефрис выступает с критикой подобных воззрений, подчеркивая, что по сути модификации тела представляют собой самоповреждения (self-injury) – умышленные несуицидальные повреждения или изменения тканей тела, нередко практикуемые в маргинальных слоях общества: По мнению данного автора, практика самоповреждений в рамках современной индустрии моды приобретает новые определения: «модификации тела», «декорирование тела», «боди-арт». Психологической стороне модификаций тела посвящены исследования данного феномена в структуре факторов риска проблемного поведения подростков.

Политические и экономические преобразования 20 века оказали существенное влияние

на все сферы жизни. Особенно это касается подросткового возраста, так как – это самый трудный и сложный из всех возрастов.

Стрессовая ситуация в жизни подростка способна повлиять на личностное развитие подростков. Часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. В стрессовых ситуациях мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на восприятие, мышление, поведение. Всё это делает актуальным исследование преодоления стрессовых состояний, что в психологии получило название копинг-поведение (преодоление, совладание).

Копинг-поведение достаточно хорошо изучено для взрослого возраста, когда человек способен к генерированию и исследованию собственных гипотез, к абстрактному мышлению, а также приспособиться к разного рода ситуациям, возникает чувство роста собственных возможностей, это в свою очередь, ведет к положительной самооценке. Однако, изучение подросткового возраста с точки зрения существующих способов поведения в трудных жизненных ситуациях ещё не получило в психологии развития достаточной разработки.

Таким образом, проблема работы, по своей актуальности может быть оценена, как одна из важных и её решение требует внимания специалистов в области психологии и педагогики.

Поэтому целью нашей работы является выявление особенностей копинг-поведения и изучение психологических аспектов модификаций тела в подростковом возрасте. Объект исследования работы: поведенческая сфера личности подростка. Предмет исследования: копинг-поведение и модификации тела в подростковом возрасте.

Перед началом исследования были выдвинуты следующие гипотезы:

1. В зависимости от наличия модификаций тела будут выражены специфические копинг-стратегии.

2. Молодые люди, имеющие модификации тела, в отличие от сверстников чаще реализуют непродуктивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями.

3. Изучение взаимосвязи склонности к модификации тела и выбираемые копинг – стратегии.

В результате проведенного анализа научной литературы нами было выявлено, что на сегодняшний день проблематика копинг-стратегий активно исследуется в самых разных сферах и на примере самых разных типов деятельности. Серьёзное внимание уделяется изучению связи копинг-стратегий, которые применяет подросток, с его эмоциональным состоянием, в социальной сфере и т.д. При этом копинг-стратегии оцениваются с точки зрения их эффективности / неэффективности, а за критерий эффективности принимается понижение чувства уязвимости к стрессам.

Современная социальная психология оказывается в ситуации, требующей применения разнообразных методов и методических приемов, что связано с возникновением новых социально психологических явлений, а также распространением других социальных феноменов (глобального языческого пространства, молодежных субкультурных течений и т.д.), которые становятся значимыми средствами конструирования психосоциальной идентичности, маркировки принадлежности к определенной социальной группе и решения индивидуальных психологических проблем. Одним из таких явлений, который в настоящее время распространяется повсеместно, приобретая избыточные эстетические характеристики, становится феномен модификации тела.

Морфологическая свобода определяет право человека сохранять неизменным либо изменять собственное тело так, как он считает нужным. Его желание может быть выражено как в виде обращения за медицинской услугой, так и в виде отказа от таковой.

Исследование склонностей к модификациям тела и стратегий копинг-поведения проводилось в образовательных учреждениях г. Екатеринбурга и г. Полевского.

В исследовании приняли участие 80 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Все испытуемые являются учащимися 9-х классов.

Перед проведением сбора эмпирических данных проводилась разъяснительная беседа с учащимися на получение согласия и проведение исследования, при этом оговаривалось, что принцип конфиденциальности будет соблюден. С родителей учащихся согласие не брали, так как все участники исследования старше 14 лет. После чего были розданы бланки методик. Время на заполнение бланков не ограничивалось, но при этом педагог-психолог проговаривал, что задумываться над вопросами долго испытуемым не нужно, поскольку правильных или не правильных ответов быть не может.

В ходе эмпирического исследования поставленных нами целей исследования и проверки гипотез, все эмпирические данные были подвержены математико-статистическому анализу. Нами было проведено анкетирование с целью выявления различных модификаций у подростков. На основании по анкете полученных результатов мы разделили всю выборку подростков на подвыборку с наличием модификаций тела и подвыборку без модификаций тела. Далее нами был проведен дескриптивный анализ в целом по всей выборке и по отдельным группам подростков с наличием или отсутствием модификаций тела. Для начала рассмотрим результаты исследования психологических аспектов модификаций тела по анкете разработанной Польской и Кабановой. Как видно из таблицы касательно отношения и наличия, типа модификаций тела большинство испытуемых по выборке исследования 70% продемонстрировали низкий уровень, как и в группе испытуемых без модификаций тела. Из таблицы мы видим, что по показателю характера собственной модификации тела в выборке испытуемых с модификаций тела высокий процент имеет распространенный характер. Вероятно, что для подростков различные модификации способ самовыражения, в котором они боются оценок окружающих. Отметим также, что почти все испытуемые не склонны к модификациям тела. В группе испытуемых с модификациями тела показатели склонность к упот-

реблению психоактивных веществ, склонность к самоповреждению, склонность к рискованным действиям в достаточно высоких % по уровню выраженности достаточно выражены.

С помощью описательной статистики мы выявили в поведении большинства подростков из выборки исследования демонстрируют частично-эффективный способ компенсации психотравмирующих обстоятельств, такой как религиозность, поиск и придача особого смысла, отвлечение. При этом испытуемые с выраженной склонностью к модификации тела демонстрируют неэффективный способ преодоления стрессовых ситуаций, такой как: агрессивность, подавление эмоций. При этом подростки без модификации тела демонстрируют конструктивные реакции (например, оптимизм). Из результатов описательной статистики мы наблюдаем схожие результаты между испытуемыми с наличием и отсутствием модификаций тела, но одна из гипотез нашей работы, что молодые люди, имеющие модификации тела, в отличие от сверстников чаще реализуют непродуктивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, т.е. различаются. Для этого мы провели сравнительную статистику с применением критерия U Манна-Уитни. Проведя такой анализ мы видим, что существенно различаются группы испытуемых с модификациями тела и без модификаций тела по выбираемым копинг-стратегиям.

Для выявления характера взаимосвязи склонности к модификации тела и копинг-стратегий участников исследования был проведен корреляционный анализ. В сущности, перечисленные связи подтверждают, чем эмоционально не сдержанней и напряженней чувствует себя подросток из выборки исследования, тем выше его стремление уйти от проблем, забыть о них, агрессивными действиями избавиться от стресса, оправдать свои ошибки. И тем ниже адекватность эмоционального и эффективность поведения. И наоборот.

Создали программу обучающего тренинга «Переживание преодоление критической ситуации и управление эмоцией», а также просветительную работу на тему: «Модификации тела и их последствия». Программа нацелена на:

формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования; выявить причину возникновения негативных эмоций и научиться управлять собой. Программа состоит из двух разделов: а) арттерапевтического – на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции; б) психодраматического – преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность программы заключается в том, что ее можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков, входящих в состав психокоррекционной группы.

Данная работа имеет практическое значение, которое заключается в том, что результаты исследования и программа коррекционно-развивающих занятий работы с подростками могут быть использованы педагогическими коллективами системы ОУ для работы с подростками и их родителями, ориентированной на повышение эффективности воспитания и понимания подростков в семье.

**Ю.С. Курдина**  
РГППУ, г. Екатеринбург

### **Коммуникативные девиации в подростковом возрасте**

Отклоняющееся поведение может захватывать исключительно сферу общения, не проявляясь в других аспектах поведения. При этом, по мнению В.Д. Менделевича, человек вступает в противоречие с реальностью, но активно не противостоит ей [1]. Это позволяет нам говорить о наличии у данного человека коммуникативных девиаций, проявляющихся в нарушении процедуры построения процесса взаимодействия с окружающим миром, социумом. К одним из наиболее распространенных видов коммуникативных девиаций относится склонность к аутистическому поведению (в том числе: осознанное стремление к одиночеству, аскетизму, отшельничеству, конформное поведение, син-