МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

III Международный конкурс
исследовательских работ школьников

# 20/ 2021Research start 2020/2021

|  |  |
| --- | --- |
| Направление: | психология |

Расстройство пищевого поведения

 как результат следования эталонам красоты

Исследовательская работа

|  |  |
| --- | --- |
|  | Тихонова Софья Сергеевна,  |
|  | МАОУ СОШ № 5, 10 классдата рождения 28.12.2003 |
|  | e-mail Sofya.tikhonova.20\_30@mail.ru |
|  | контактный телефон 89607537723  |
|  |  |
|  | Руководитель Гоцинец Лилия Николаевна  |
|  | МАОУ СОШ №5, учитель истории |
|  | 89509871255  |
|  | l.gocinec@mail.ru |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

С условиями Конкурса ознакомлен(-а) и согласен(-а). Организатор конкурса оставляет за собой право использовать конкурсные работы в некоммерческих целях, без денежного вознаграждения автора (авторского коллектива) при проведении просветительских кампаний, а также полное или частичное использование в методических, информационных, учебных и иных целях в соответствии с действующим законодательством РФ.

**г. Сосновоборск, 2021**

Введение.

Общество играет неотъемлемую часть в формировании поведения и характера подростков и молодежи. Всем людям присуще иметь установки относительно чего-либо, и формирование установок в обществе зависит от многих различных факторов. На подростков сильнее всего влияют средства массовой информации, а также ближайшее окружение, например, друзья и семья. Иными словами, подростки прислушиваются к тому мнению, которое считают авторитетным.

 В подростковом возрасте люди сталкиваются с навязчивыми мыслями касательно их внешнего вида, стиля, речи и мышления. Обуславливается это специфическими особенностями взросления. Почти все подростки переживают о том, что их могут не принять в коллективе и отвергнуть. Отторжение, осуждение среди сверстников – один из самых главных страхов. Отверженность может стать причиной низкой самооценки подростка, со всеми негативными вытекающими из этого последствиями. Общество имеет огромное влияние на самооценку человека, особенно если он не уверен в себе, теряет опору и не понимает своей важности.

Удовлетворенность подростка своей внешностью, уверенность в своей привлекательности преломляется через призму бьюти-индустрии. Культ неестественно «стройного» тела настолько завладел человеческим разумом, что вполне обычное телосложение, отклоняющееся от «стандартов» считается недостаточно красивым. И, зачастую, девушка-подросток начинает задумываться, как же ей быстро сбросить вес, порой рискуя дойти до той самой точки, когда безвозвратно теряется здоровье. Проблемы расстройства пищевого поведения и непринятия себя в настоящее время весьма актуальны и носят глобальный характер, так как современное общество подвержено влиянию бьюти-индустрии и активной пропаганде по всему миру.

Цель: исследование причин появления и проявлений расстройства пищевого поведения.

Задачи:

1. Проанализировать связь желания похудеть с самооценкой.

2. Выяснить способы, которые используют девушки, чтобы приблизиться к стандартам красоты.

3. Рассмотреть, как расстройство пищевого поведения влияет на сферы жизни человека.

4. Создать рекомендации по выявлению появления первых признаков расстройства пищевого поведения.

Методы исследования проблемы.

* Теоретический;
* системный анализ;
* социологический опрос.

Объект: Расстройство пищевого поведения.

Предмет: поведение, связанное с навязанным желанием похудеть.

Гипотеза: Расстройство пищевого поведения – это болезнь, которая затрагивает не только физическое, но и психическое здоровье, и может привести к трагическим последствиям.

Для своего исследования я проанализировала несколько книг и множество статей. Книга Матиаса Хирша «Это мое тело и я могу делать с ним все, что хочу!» посвящена связи тела с разумом человека. Автор раскрывает множество аспектов, касающихся насилия и абьюза, и как они способны повлиять на разум человека, который регулярно подвергается тирании.

Книга Юлии Гиппенрейтер – «Общаться с ребенком. Как?» о взаимоотношениях родителей и их детей. В данном произведении раскрываются многие проблемы, с которыми сталкиваются родители при воспитании ребенка, какие ошибки они могут допустить

Руководство по аддиктологии – медицинское руководство по различным зависимостям, которое используют психологи, психиатры и другие врачи для лечения пациентов. В нем описаны проявления аддиктивного поведения при различных зависимостях,

Психолог Ольга Романив описывает, как правильно выстраивать отношения с токсичными родителями. Также она пишет, чем опасно поведение родителей, которые не признают проблем своего ребенка, и как это отразиться на жизни самих детей.

 Иван Харламов в книге «О педагогике» раскрывает отражение объективных социально-экономических отношений общества в системе воспитания. Произведение характеризуется структурной целостностью, теоретической глубиной и фактологической доказательностью.

 В сборник «Реабилитация, абилитация и социализация: междисциплинарный подход» включены статьи ученых и практиков в области реабилитологии, специального образования и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. В статьях описаны разнообразные теоретические аспекты медицинской, психолого-педагогической и социальной реабилитации.

Основное содержание.

Почти каждый человек мечтает быть красивым и привлекательным для окружающих. Кто-то решает эту проблему, пытаясь стать похожим на идеальную модель с обложки модного глянцевого журнала и вписаться в стандарты, которые активно продвигаются посредством интернета, звуча буквально отовсюду. Анализируя источники, я выяснила, что стандарт – страшное явление, провоцирующее неуверенность подростка в себе, снижение его самооценки*,* что напрямую влияет на его качество жизни. Чтобы рассмотреть статистику на наглядном примере, я провела социологический опрос среди 54 подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Рис.1. Уровень самооценки среди подростков.

Результаты представлены в диаграмме: 58% имеют нормальную самооценку, 28% имеют заниженную самооценку, завышенную самооценку же имеют гораздо меньшее количество людей – всего 14%. Под самооценкой подразумевается внешний вид, стиль, собственная привлекательность. Проанализировав данные, я пришла к следующему выводу: четверть опрошенных подростков недовольны своим внешним видом и стилем.

В интернете мы часто видим красивых и худых моделей, на которых красиво струится одежда. На них смотрят тысячи поклонников, а комментарии под такими фотографиями наполнены сплошным восхищением. Некоторые люди невольно задумываются о том, что они хотят быть хоть немного похожими на своих кумиров, быть такими же идеальными, хотят получить общественное признание. Я это выяснила в ходе социологического опроса. Здесь как раз таки и играет огромную роль самооценка человека. Если человек любит себя и адекватно оценивает свое тело, принимая себя полностью, то он просто пройдет мимо подобных фото, не перенося ничего на себя, но если он не любит себя, не уверен в себе, велик риск того, что человека заденут эти фотографии, заденет реакция других людей.

Откуда же идет проблема неуверенности в себе? Зачастую, все начинается с самого детства. От родственников, еще в раннем подростковом возрасте, можно услышать фразы «кому ты будешь такой нужен?», «полных никто не любит». Слыша подобную критику в свой адрес, подросток начинает зацикливаться на сказанном. Семья – первичный агент социализации, и не верить словам близких людей невозможно. Как результат – низкая самооценка ребенка, тотальная неуверенность в себе и в своем теле. Родители говорят обидные вещи, прикрывая оберткой заботы: «я желаю тебе только лучшего», но сами не замечают, как делают своим детям лишь хуже. Они нарушают их личное пространство и границы, тем самым подрывая доверие. Ребенок абстрагируется от семьи, замыкаясь в себе. Развиваются комплексы [6].

Изучая реальные истории подростков, я пришла к выводу, что многие родители пытаются воплощать в своих детях несбывшиеся мечты, не учитывают их мнение относительно учебы и работы, выбирают им профессию самостоятельно, решают, что им носить и как выглядеть, могут даже запрещать подстригать волосы. Это есть полное игнорирование их личных желаний. Психологи отмечают, что чем большее давление оказывается на подростка, тем больше он протестует, с каждым разом отдаляясь от родителей все сильнее. Психолог Юлия Гиппенрейтер отмечает, что при взрослении ребенка важно показать свою искреннюю заинтересованность в нем, а не давать резкую критику, пытаясь таким образом мотивировать[2]. Обесценивание приводит к несамостоятельности в будущем, а так же в уверенности ничтожности своих проблем, вследствие которых человек всю жизнь будет себя принижать. Так и формируется низкая самооценка. Это лишь усугубляет ситуацию на фоне комплексов относительно внешнего вида, которые могут привести к расстройству пищевого поведения, так же ко многим психологическим и психическим проблемам.

Не только родители виноваты в проблемах расстройства пищевого поведения и заниженной самооценке. Сейчас, в век интерент-технологий, пропаганда похудения идет не только со стороны близких людей, но и в социальных сетях, зачастую в виде открытого принуждения. Например, на просторах сети можно встретить ежедневные напоминания о том, что еда не стоит внимания, и можно обойтись без нее. Несколько лет назад в социальных сетях начали появляться сообщества, где девушки (в подавляющем большинстве) делятся своими способами быстрого похудения. Эти методы носят радикальный характер, так как основная их часть приводила к сильному истощению организма подростка. Администрацией данных сообществ публиковался контент по призыву отказа от еды, что, по их словам, сделает из девушки бабочку, легкую и порхающую от потери лишних килограммов. И первое время у девушек и вправду есть чувство эйфории, удовлетворения, однако потом все вытекает в страшное последствие: зависимость от похудения. У последователей этого радикального движения существовало наименование – анобабочки. В настоящее время подобных сообществ практически не осталось, так как их блокируют, но это не отменяет того факта, что по сей день создаются новые.

Я не раз становилась свидетелем того, что чаще всего именно девушки подвергаются издевательствам касательно внешности. Особенно часто это происходит в школе. Случаются ситуации, когда группа подростков издевается конкретно над одним человеком, выделяя его признаки, которые отличают его от остальных, зачастую это лишний вес или внешность в целом. После открытых манипуляций и возникает установка, что пока человек не изменится и не подстроится, его не примут. Обычно такая установка встречается у одиноких людей, страдающих из-за проблем с социализацией в коллективе. Социализация напрямую связана с родителями и их отношением к своему ребенку. Дети, страдающие от насилия в семье, требуют повышенного внимания, недоверчивы[4.97]. Именно из-за проблем с социализацией они первые тянутся к людям, ведутся на провокации, зависят от чужого мнения и позволяют самооутверждаться другим за свой счет. Это пассивные и ведомые люди, а устоявшийся коллектив считает, что имеет право диктовать свои условия для принятия новенького. Человек действительно считает, что если он изменится, то его примут и полюбят. Подобная мысль крепко сидит в голове человека, и он сконцентрирован на одном – быстрее похудеть, поменять себя, чтобы изменить отношение людей к себе. И отношение сверстников и вправду может измениться. А иногда буллинг может продолжиться. Я провела социологический опрос среди подростков: «Хотели бы вы изменить свою внешность?»

Рис.2 Желание поменяться внешне.

Опрос показал следующие результаты: 63% опрошенных хотят что-либо изменить в себе не по своему желанию, 25% хотели бы это сделать по своему личному желанию, и только 12% не имеют желания что-то в себе менять.

Таким образом, расстройство пищевого поведения не может возникнуть само по себе – у каждого больного есть триггер, и зачастую это заниженная самооценка, которая многие года преследует человека.

Переходя от изнуряющих мыслей к действиям, человек ставит перед собой одну-единственную четкую цель – похудение любой ценой. И под любой ценой как раз таки подразумевается, что будут использованы абсолютно все методы, даже самые нездоровые и губительные для организма. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, безопасная ежемесячная потеря веса должна составлять около полутора килограммов. Цифра не устраивает, а медленный темп и подавно, и тогда начинается поиск более быстрого и эффективного способа снижения веса. Из наиболее распространенных методов можно отметить такие методы как:

* Жесткие диеты.
* Голодание.
* Сильные ограничения.

Безусловно, это быстрый и видимый невооруженным глазом результат, однако человек теряет вес с сильным уроном для здоровья, так как происходит серьезная стрессовая ситуация для всего организма. Так же не стоит забывать, что после прекращения использования этих методов, сброшенные килограммы вернутся в тех же объемах, даже больше. Это происходит из-за защитной реакции тела.

Изменение пищевых привычек возможно, но здесь важен правильный, комплексный подход и сбалансированность рациона. Например, отказ от углеводов ведет к ослаблению всего организма, человек быстро устает, больше нервничает, и это – самая малая часть от всех последствий.

На психологическом уровне запрет порождает еще большее желание, и строгая диета неминуемо ведет к срыву, то есть объеданию. Срыв вызывает грусть, злость на самого себя, ведет к самобичеванию и самонаказанию. Из данных факторов я смогла вывести следующую систему:

1. Диета с ограничением,
2. Срыв,
3. Самонаказание.

При регулярном повторении данной системы, наступает следующий этап: болезнь прогрессирует, проявляясь в полной мере. Такой бесконечный круг свойственен булимии - расстройству приёма пищи, которому характернопереедание и чрезмерная озабоченность контролированием массы тела, что приводит человека к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела[1].

Действия при сопутствующем пищевом синдроме таковы:

* Уменьшение порций,
* подсчет калорий,
* вызов рвоты,
* прием таблеток, влияющих на метаболизм.

Не менее распространенная болезнь – нервная анорексия. Она характеризуется следующим поведением:

* Голод,
* зацикленность диетами,
* страх перед набранным весом,
* длительные ограничения,
* склонность к соблюде­нию строгой диеты.

Человек начинает использовать различные физические упражнения и тре­нинги, принимает большие дозы слабительных средств, а цен­ность полноценного питания значительно снижается. Находясь в таком состоянии на постоянной основе, человек невольно теряет контроль над своим речевым поведением, и постоянно в общении возвращается к теме похудания, обсуждению диет и тренировок. Но что более серьезно, так это проявление на стадии кахексии признака дистрофии:

* снижение массы тела;
* сухость и бледность кожных покровов. [1]

Фактор самонаказания - это один из главных факторов наличия расстройства пищевого поведения – вина за то, что ты ешь. И человек твердо уверен, что если он ежедневно занимается изнуряющими тренировками, голодает, причиняет своему телу боль, страдает, то таким образом он искупает свою вину перед самим собой. Самонаказание – фактор личности. Умение загнать себя в угол, склонить к самобичеванию и к самообвинению. В отличие от рефлексии самонаказание не ведет к личностному росту и к прогрессу, а наоборот. Буквально напичкав себя придуманными идеалами, человек наказывает себя за несоответствие.[10]

Таким образом, как я выяснила, человек, решивший похудеть, основываясь на навязанном мнении общества, имеет высокий шанс заболеть расстройством пищевого поведения. При скоротечном похудении вес вновь набирается при возврате к привычному рациону, ибо сидеть на строгой диете всю жизнь просто невозможно. В таком случае человек попадает в замкнутый круг диет и наказаний над своим телом. «Это мое тело и я могу делать с ним все, что хочу» - слова пациентки Матиаса Хирша – психолога-психотерапевта. Девушки, страдающие расстройством пищевого поведения, привыкают к своей болезни, и даже могут отказаться от терапии. Расстройство пищевого поведения основано на лжи. Человек лжет всем вокруг, и самому себе тоже. Он уверен, что ему нравится его расстройство, что он делает все правильно. Это также доказывает Матиас Хирш: со временем человек становится агрессором по отношению к своему телу. После долгого буллинга со стороны, страдающий человек начинает истязать самого себя, проявляя свою доминантность над самим собой, усугубляя болезнь, делая себе еще хуже. Из такого состояния невозможно выйти самостоятельно [11].

При появлении расстройства пищевого поведения у человека значительно снижается качество жизни. В первую очередь страдает психика больного. Человек, страдающий от расстройства пищевого поведения не способен здраво принимать себя, объективно оценивать реальную картину своего тела. Он также больше сконцентрирован на весе, нежели чем на качестве своего тела. Цель жизни – похудение для похудения. Низкая самооценка прогрессирует, становясь еще ниже, если человек не видит результата похудения. Он планирует собственную жизнь, основываясь на возможности принять пищу в нужное время и в необходимом для него количестве. Ценность похудения выходит на передний план, подчиняя себе все остальные сферы жизни. При этом отмечается амбивалентное отношение к приему пищи: желание есть большое количество пищи сочетается с нега­тивным, самоуничижительным отношением к себе и своей «слабости». Человек абсолютно уверен в том, что он не может считаться красивым и привлекательным, если имеет лишний вес, или он недостаточно худой. Он ограничивает себя в выборе одежды, предпочитая мешковатые вещи, полностью скрывающие тело, человека могут преследовать суицидальные мысли, сильно портится физическое здоровье. При истощении страдают все органы, особенно сердечнососудистая система и органы пищеварения. Со временем желудок перестает принимать и переваривать пищу. При употреблении таблеток, способствующих похудению, отмечаются судороги, обмороки, сильные отеки, вследствие чего может развиться почечная недостаточность. При регулярном очищении организма развиваются болезни сердечнососудистой системы, вплоть до остановки сердца. Из-за нехватки полезных веществ выпадают волосы, разрушаются зубы и ногти. Кости становятся хрупкими. При нехватке углеводов страдает нервная система, мышечная ткань. Отмечается общая слабость, быстрая утомляемость, бессилие.[3]

Человек отказывается от социума: работы, разрывает контакты с коллегами, сверстниками и друзьями, ему сложно заводить новые знакомства, некоторые персоны могут вообще отказаться от общения и выхода из дома. Отказ от агентов вторичной социализации ведет к конфликтам с первичными: в семье происходит разлад. Родители могут не понимать, что их ребенок болен и нуждается в помощи и поддержке, так как не знают об этой болезни или не считают её серьезной. Люди старшего поколения чаще всего думают, что для излечения достаточно просто чаще есть, чтоб помощь исхудалому подростку, и насильно пичкают его едой, и больной не может выйти в ремиссию, так как в кругу семьи тотальный контроль его питания, недоверие и проверки.

 Таким образом, можно сделать вывод, что при наличии расстройства пищевого поведения у человека снижается качество жизни во всех его проявлениях, а так же страдают и все социальные сферы жизни.

На основе своей исследовательской работы я создала буклет, в котором содержится информация о расстройстве пищевого поведения. Многие взрослые и подростки, которым я предоставила свой продукт, сказали мне, что они смогли узнать для себя новую информацию о нарушениях пищевого поведения. Некоторые люди отметили, что впервые слышат о данной болезни, и после прочтения признаков, которые я описала в буклете, они заинтересовались в вопросе расстройства пищевого поведения.

Рис.3. Узнали ли вы что-то новое для себя?

90% респондентов ответили, что они узнали новую информацию, 10% респондентов ответили, что уже знали о подобных проявлениях расстройства пищевого поведения. Проанализировав ответы опрошенных, я сделала вывод о том, что мой буклет оказался полезен, и я представила нужную информацию, которая оказалась важной еще и потому, что некоторые респонденты смогли выявить у себя признаки расстройства пищевого поведения.

Рис.4. Заметили ли вы у себя признаки, описанные в буклете?

30% респондентов отметили у себя признак\признаки, которые могут перерасти в расстройство пищевого поведения. 70% ответили, что не наблюдают у себя признаков, описанных в буклете. Подводя итог, я могу сказать, что мой буклет нужен для изучения, ибо многие отметили, что не задумывались о серьезности проблемы, а также не знали, что такие признаки могут нести за собой расстройство пищевого поведения.

Заключение

На основании проведённого мною анализа различных источников: психологических изданий и статей, видеоматериалов, проведенной работы с людьми, я подтвердила свою гипотезу: расстройство пищевого поведения - это болезнь, которая затрагивает не только физическое, но и психическое здоровье, и может привести к трагическим последствиям. Расстройство пищевого поведения в действительности затрагивает абсолютно каждый аспект жизни человека, а также при данном заболевании очень сильно ухудшается качество жизни, так как безвозвратно портиться здоровье. Низкая самооценка в действительности является основной причиной появления расстройства пищевого поведения, что провоцирует все вытекающие негативные последствия, оказывающие влияние на все сферы жизни человека. Я выполнила все необходимые задачи, доказав, что самооценка и желание похудеть тесно взаимосвязаны друг с другом через достижение стандартов красоты, навязанных бьюти-сферой, которая активно пропагандируется в современном обществе. Изучая реальные истории людей, которые страдают расстройством пищевого поведения, я выявила следующие радикальные методы похудения: жестко ограничивающие диеты и компульсивные физические нагрузки, направленные на истощение организма и избавление от лишнего веса. В качестве рекомендаций во избежание подобных удручающих ситуаций, я составила специальный буклет для взрослых, родителей, детей, в котором описаны начальные признаки проявления расстройства пищевого поведения. Осознав важность проблемы, я продолжаю исследование данной психосоматической болезни и путей выхода из нее.

Литература.

# 1.Аксельрод Б. А., Гарницкая А.С., Борцов А.В. – руководство по аддиктологии.- // Речь. – 2007, 768с.

# (<https://www.psyoffice.ru/3607-pod-red.-prof.-v.-d.-mendelevicha.-rukovodstvo-po.html>)

2. Гиппенрейтер Ю. - Общаться с ребенком. Как? //АСТ. – 2016, 304с.

(<https://mel.fm/konspekt/438926-gippenreiter>)

3. Коршунова А.А. - Последствия расстройства пищевого поведения. -

(<https://www.youtube.com/watch?v=8gq1gm3FokE>)

4.Нестерова О.Е, Шамионова Р.М., Пяткина Е.С., Шипова Л.В., Коновалова М.Д. Реабилитация, абилитация и социализация: междисциплинарный подход. Сборник научных статей. /под ред // «Перо», 2016. – 728 с. (<https://www.sgu.ru/sites/default/files/conf/inf/2016-12/reabilitaciya_abilitaciya_i_socializaciya.pdf>)

5. Пономарева Л.Г. – Современные представления о расстройстве пищевого поведения// Молодой ученый – 2010, 276 с.

(https://moluch.ru/archive/21/2165/)

# 6. Романив О. - Токсичные родители: как строить общение. -

(<https://www.marieclaire.ru/psychology/toksichnyie-roditeli-kak-stroit-obschenie-i-stoit-li-prekraschat-ego-sovsem-/>)

7. Расстройства приема пищи.

(<https://ria.ru/20110822/421729343.html>)

8. Сологубова О. - Самооценка и образ тела в расстройствах пищевого поведения. - (<https://www.b17.ru/article/130484/>)

9. Статистика дня: 52% подростков сталкиваются с травлей в школах. -

(<https://news.rambler.ru/sociology/43085636-statistika-dnya-52-podrostkov-stalkivayutsya-s-travley-v-shkolah/>)

10.Харламов И.Ф. Педагогика. // Высшая школа. – 1990. – 576с.

(<https://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy_harlamov/1.pdf>)

11. Хирш М. – «Это мое тело и я могу делать с ним все, что хочу».// Когито-Центр. – 2018, 382с.

(<https://vk.com/music/playlist/-136849019_12>)