

МЕТОДЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ФОРМИРОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ

METHODS OF COGNITIVE BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY IN THE FORMATION AND CORRECTION OF EATING HABITS IN ADOLESCENTS

**Ju. Popova
V. Petkov
N. Demchenko
K. Bulakh
E. Fomenko**

Summary: The article reveals the possibility of using methods of cognitive behavioral psychotherapy in the formation and correction of eating habits in adolescents. The study identified and tested the following methods of cognitive behavioral psychotherapy in the formation and correction of eating habits: identification of maladaptive eating habits and their cognitive behavioral basis; assessment and analysis of maladaptivity of identified thoughts, feelings and attitudes; correction of maladaptive thoughts and attitudes related to eating behavior; behavioral consolidation of adaptive thoughts and attitudes related to eating behavior.

These methods, taking into account age specifics, were used in the author's program for the formation and correction of healthy eating behavior. Specific psychotherapeutic techniques have been identified that are most effective in forming and reinforcing adaptive eating habits in adolescents, taking into account different levels of self-regulation and awareness.

The presented materials allow us to evaluate the effectiveness of using methods of cognitive behavioral psychotherapy as tools for the activities of specialists in nutrition and psychology of eating behavior. The results of the study expand scientific understanding of the possibility of using psychotherapy methods in the formation and correction of eating habits in adolescents.

Keywords: eating behavior, eating habits, nutritionology, correction of eating behavior, cognitive behavioral psychotherapy, methods and techniques of cognitive behavioral psychotherapy.

Попова Юлия Ивановна

Кандидат психологических наук, доцент,
Кубанский государственный университет
(г. Краснодар)
jeis@mail.ru

Петьков Валерий Анатольевич

Доктор педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет
(г. Краснодар)
Valerype@mail.ru

Демченко Наталья Юрьевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Невинномысский государственный
гуманитарно-технический институт
natalidem71@yandex.ru

Булах Ксения Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент, Невинномысский
государственный гуманитарно-технический институт
kseniyabulah@yandex.ru

Фоменко Елена Николаевна

Преподаватель,
Кубанский государственный университет
(г. Краснодар)
e.fomenko.kubsu@mail.ru

Аннотация: В статье раскрываются возможность использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии в формировании и коррекции пищевых привычек у подростков. В исследовании определены и апробированы следующие методы когнитивно-поведенческой психотерапии в формировании и коррекции пищевых привычек: выявление неадаптивных пищевых привычек и их когнитивно-поведенческой основы; оценка и анализ неадаптивности выявленных мыслей, чувств и установок; коррекция неадаптивных мыслей и установок, связанных с пищевым поведением; поведенческое закрепление адаптивных мыслей и установок, связанных с пищевым поведением. Данные методы, с учетом возрастной специфики, были использованы в авторской программе формирования и коррекции здорового пищевого поведения. Установлены конкретные психотерапевтические техники, наиболее эффективные в формировании и подкреплении адаптивных пищевых привычек у подростков с учетом различных уровней сформированности саморегуляции и осознанности. Представленные материалы, позволяют оценить эффективность использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии как инструментов деятельности специалистов нутрициологии и психологии пищевого поведения. Результаты исследования расширяют научные представления о возможности использования методов психотерапии в формировании и коррекции пищевых привычек у подростков.

Ключевые слова: пищевое поведение, пищевые привычки, нутрициология, коррекция пищевого поведения, когнитивно-поведенческая психотерапия, методы и техники когнитивно-поведенческой психотерапии.

Введение

В современном обществе проблема формирования и коррекции пищевых привычек является актуальной для различных возрастных групп населения, что обусловлено не только увеличением случаев нарушений пищевого поведения, но и стремительным ростом заболеваний, связанных с неправильно организованным питанием, оказывающих значительное влияние на психоэмоциональное состояние, общую жизнестойкость человека и как следствие, на его психическое и физическое здоровье.

В контексте поиска путей решения этой проблемы изучение эффективности методов формирования и коррекции пищевых привычек у подростков с использованием когнитивно-поведенческой психотерапии представляется одним из перспективных направлений научных исследований.

Когнитивно-поведенческая психотерапия представляет собой доказательную психотерапевтическую практику, которая с успехом применяется для коррекции широкого спектра психологических проблем, включая расстройства пищевого поведения человека. Она базируется на представлении о том, что негативные и деструктивные модели мышления и поведения человека могут быть изменены с помощью ряда систематических процедур, что ведёт к улучшению психологического благополучия и поведенческих результатов.

Методологической основой исследования являются научные труды, посвящённые обоснованию форм и методов когнитивно-поведенческой терапии [1,4,5,6]. Теоретической основой исследования являются работы зарубежных исследователей в области понимания причин и механизмов пищевого поведения личности [7,8,9].

Описание выборки

В качестве исследовательской выборки выступили 23 подростка 12-14 лет, посещающие Центр диетологии и нутрициологии г. Краснодара, обратившиеся к нутрициологу для коррекции пищевых привычек методами психотерапии. Эмпирический этап исследования проводился с июня 2022 года по декабрь 2023 года. Индивидуальные сессии с терапевтом-нутрициологом организовывались с частотой одна сессия в неделю, длительностью 40 минут для подростков. Групповые встречи, дискуссии и занятия проводились с частотой 2-3 встречи в месяц, в том числе с использованием цифровых технологий.

Методы исследования

Для анализа пищевого поведения и для оценки эффективности коррекционно-формирующей работы, до

начала психотерапии и после её окончания были использованы следующие психодиагностические методы:

- опросник оценки пищевых предпочтений (авторы: Н.А. Николаев и др. [3]. Данные о пищевом поведении получали также путем опроса родителей;
- анализ дневников питания. Наблюдение/самонаблюдение за пищевым поведением респондентов осуществлялось в течение всего периода исследования, согласно авторскому протоколу, где помимо параметров приема пищи фиксировались проявления такого нежелательного пищевого поведения, как частота и выраженность нарушения пищевого режима, его причины и условия;

Полученные данные анализировались с использованием метода описательной статистики, включая сравнительный анализ до и после экспериментально-коррекционной работы. Статистическая обработка данных производилась с помощью программы SPSS ver. 21. Все количественные показатели представлены в виде медианы (Me), поскольку ввиду числа респондентов в выборках проверка на нормальность распределения не проводилась. При сравнении показателей до и после экспериментальной работы использовался критерий Вилкоксона.

В качестве основных коррекционно-обучающих методов использовались классические методы когнитивно-поведенческой психотерапии пищевого поведения: общий анализ пищевого поведения с выделением когнитивного компонента (мысли, когниции, установки), поведенческого компонента (адаптивное и неадаптивное поведение) и способы их подкрепления; выявление неадаптивных пищевых привычек и их когнитивно-поведенческой основы; оценка и анализ неадаптивности выявленных мыслей, переживаний и установок; коррекция неадаптивных мыслей и установок, связанных с пищевым поведением; поведенческое закрепление адаптивных мыслей и установок, связанных с пищевым поведением; повышение уровня осознанности, рефлексивности и ответственности в отношении саморегуляции собственного пищевого поведения [1]. Перечисленные методы применялись с учетом уровня понимания, осознанности, рефлексивности и саморегуляции респондентов. При работе с подростками необходимая подготовительная, психообразовательная и коррекционная работа проводилась не только с ними, но и с их родителями, для поддержания однородности социально-психологической среды, которая являлась психологическим фоном и условием успешного формирования привычек и поведения [7].

Результаты исследования и их обсуждение

Разработанная нами программа была нацелена на формирование конкретных мыслей, установок, дей-

ствий и привычек, связанных с выбором, потреблением и отношением к пище у подростков.

При реализации программы основными формами психокоррекционной работы являлись:

- психообразовательные семинары, проводимые психотерапевтом-нутрициологом, на которых участникам в доступной форме рассказывалось о том, что такое пищевые привычки и пищевое поведение, о факторах их формирования и изменения;
- групповые дискуссии, проводимые под руководством психотерапевта-нутрициолога, направленные на формирование понимания значимости здорового образа жизни в целом и адаптивных пищевых привычек в частности. Групповая форма работы использовалась для эмоционального подкрепления и мотивирования участников на дальнейшую работу;
- индивидуальные сессии, проводимые психотерапевтом-нутрициологом, в ходе которых участники учились анализировать собственные пищевые привычки методами когнитивно-поведенческой терапии; выявляли дезадаптивные автоматические мысли, связанные с пищевым поведением, учились переформулировать их в адаптивной форме и соотносить с действиями и поступками, в соответствии с базовыми принципами когнитивно-поведенческой психотерапии [8];
- индивидуальная и групповая работа, проводимая

психотерапевтом-нутрициологом, направленная на закрепление скорректированных пищевых привычек – отработка навыков адаптивного пищевого поведения;

- индивидуальная работа с терапевтом-нутрициологом, направленная на рефлексию и закрепление скорректированных пищевых привычек, оценку их адаптивности и изменения пищевого поведения в целом;
- выполнение домашних заданий для закрепления навыков.

Числовые данные начальной и итоговой диагностики, а также результаты статистического анализа представлены в таблице 1.

Рассмотрим результаты коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа по формированию пищевых привычек у подростков велась с учетом того, что в подростковом возрасте происходит множество взаимосвязанных психологических и физиологических изменений, которые оказывают влияние на пищевые привычки, успеваемость и психологическое развитие в целом. Анкетирование подростков предполагало анализ общих пищевых привычек – количество приемов пищи, самочувствие во время еды; анализ отношения к пище и самочувствия – психоэмоциональное

Таблица 1.

Показатели пищевых предпочтений подростков на начальном и повторном этапе исследования (среднегрупповой балл).

Группы продуктов	Подростки		Статистический показатель
	Начальная диагностика	Повторная диагностика	
Мясные продукты	1,05	2,50	Z=-2,00 p=0,04
Рыба	0,80	1,25	Z=-0,77 p=0,57
Овощи	2,70	3,60	Z=-1,05 p=0,06
Фрукты	2,60	3,50	Z=-2,05 p=0,03
Зелень	0,5	1,00	Z=1,37 p=0,34
Молочные (молочнокислые) продукты	3,00	3,00	Z=0,00 p=1,00
Хлебобулочные изделия	2,50	2,30	Z=0,00 p=1,00
Сладости, десерты	2,7	2,00	Z=1,37 p=0,13
Фастфуд, снеки	2,23	2,00	Z=0,71 p=0,59

и физическое состояние после еды, пищевые предпочтения; выявление и анализ дезадаптивных убеждений, установок относительно пищевого поведения в сочетании с самоотношением; анализ пищевых пристрастий и антипатий; выявление настроения на работу по формированию и коррекции пищевых привычек. В ходе исследования были опрошены родители подростков с целью выявления уровня понимания причин, обоснованности и степени их беспокойства о пищевом поведении подростков.

По итогам анкетирования выяснилось, что пищевое поведение подростков не является существенно дезадаптивным, однако были выявлены некоторые когнитивные искажения в отношении питания, связанные с самоотношением и отсутствием навыков саморегуляции, а также понимания важности здорового пищевого поведения. Эти факторы можно рассматривать как предпосылки для последующего ухудшения здоровья. Анкетирование родителей подростков показало, что их беспокоят быстрые перекусы всухомятку, быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания, импульсивность, нежелание питаться сбалансированно и нежелание пробовать новые продукты и блюда.

С учетом возможностей методов когнитивно-поведенческой психотерапии и особенностей пищевых установок подростков, содержание программы формирования и коррекции пищевого поведения для подростков включало следующие мероприятия:

- психообразовательные вебинары для подростков и их родителей для ознакомления с концепцией сбалансированного, здорового питания, пользе питательных веществ и их влиянии на нейрохимический баланс организма и на самочувствие;
- обучение подростков использованию авторской разработки «Умная тарелка и прилагающегося к ней пособия «350 сочетаний» для обучения формирования образа сбалансированного блюда;
- обучение подростков и их родителей распознаванию дисфункциональных установок в отношении пищи [2];
- обучение подростков и их родителей технике переформулирования популярных фраз подростков о питании для подкрепления изменения дисфункционального мышления. Пример: «Здоровая еда – это невкусно». Переформулирование: «Попробуй ещё несколько раз, ведь наш вкус может меняться. Может быть, найдётся что-то полезное, что тебе понравится»
- разработка пособия для подростков «Мам, я сам», которое позволяет подросткам самостоятельно, руководствуясь наглядными, пошаговыми инструкциями, приготовить пять здоровых сбалансированных блюд без использования плиты – для поддержания чувства автономности и самостоятельности

в отношении организации своего питания;

- договоренность о периодическом совместном приготовлении любимых блюд подростками и их родителями – в качестве подкрепления изменения пищевого поведения и отношения к здоровому питанию;
- оценка динамики психоэмоционального состояния подростков по предложенным параметрам.

Анализ пищевого поведения у подростков показал неустойчивость динамики изменения их пищевого поведения. Первоначальный энтузиазм в начале обучения вскоре сменился спадом мотивации, но регулярные психообразовательные занятия и специально созданные способы поддержания интереса к процедуре эксперимента позволили уже через два месяца отметить положительную динамику в формировании пищевых привычек, усиление понимания сути здорового питания и снижение сопротивления. Многие подростки стали отмечать, что у них стало больше энергии и увеличилась концентрация, родители также заметили, что большинство из них стали более улыбчивыми и включенными в экспериментальную работу.

Учитывая психологическую специфику подросткового возраста, которая заключается в потребности в автономии, самостоятельности, уважении к их выборам, эффективным оказалось использование метода самодетерминирования, который не нарушил внутренний мир подростков, а позволил сохранить личные предпочтения и улучшить пищевые привычки, в соответствии с целью нашего исследования. Работа с подростками была ориентирована не гиперконтроль, приказы и запреты, а развитие внутренней мотивации и личных качеств подростков. Так, с помощью конкретных методов, мы действовали в рамках принципов соблюдения закономерностей психологического развития в подростковом возрасте, которые в контексте формирования пищевых привычек связаны с развитием следующих психологических навыков. Автономия – для подростков важно иметь чувство контроля над своими пищевыми выборами, а не чувствовать внешнее давление. Это означает необходимость познакомить подростков с идеей, что выбор продуктов и режима питания определяется личными убеждениями, интересами и ценностями человека, а не модными диетами или социальным давлением. Компетентность – умение понимать и удовлетворять свои пищевые потребности. Это потребовало включить в программу мероприятия, направленные на формирование знания о питательной ценности продуктов, на умение готовить здоровую пищу и на развитие способности прислушиваться к сигналам своего организма (например, голоду и сытости). Связь и принадлежность – эти потребности подростков актуализировались благодаря чувству принадлежности и участию в совместных с родителями пищевых ритуалах.

Заключение

Исследование позволило сделать некоторые общие выводы относительно эффективности использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии в формировании и коррекции пищевых привычек у подростков.

Установлено, что для подростков эффективным является методы, обеспечивающие формирование осознанности в еде, развитие критического мышления по отношению к информации о диетах и питании, а также развитие навыков управления стрессом. Результаты показали значительное снижение эмоционального переживания и улучшение самооценки в отношении пищевого поведения.

Реализация разработанной программы формирова-

ния и коррекции пищевых привычек подростков оказала значительное влияние на укрепление самооценки и самоэффективности, а также на развитие критического мышления в отношении социальных норм и стереотипов, связанных с питанием и телосложением.

Наиболее удачными оказались индивидуально адаптированные методы, учитывающие личные цели, предпочтения и образ жизни каждого участника исследования. Положительные результаты дало использование элементов самоанализа и самонаблюдения, что позволило участникам лучше понять свои пищевые привычки и мотивы.

Полученные результаты подтверждают эффективность использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии и их влияния на уменьшения риска развития пищевых расстройств у подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аграс В.С. Победить расстройство пищевого поведения: когнитивно-поведенческая терапия при нервной булимии и психогенном переизбытке: пошаговое пособие по самопомощи. М., 2021. 128 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога. М., 2007. 1037 с.
3. Николаев Н.А., Скирденко Ю.П., Ливзан М.А., Колбина М.В., Костенко М.Б. Макейкина М.А. Клинически значимые пищевые предпочтения: оценка, анализ, интерпретация // Фарматека. 2018. № 9. С. 85–88.
4. Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) // Клиническая и специальная психология. 2012. № 1. С. 51–63.
5. Попова Ю.И., Гутова Т.С. Трансформационный потенциал образа тела как мишень терапевтического воздействия // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021. Т. 7 (73). № 2. С. 153–161.
6. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения. Минск., 2007. 340 с.
7. Сэттер Э. Кормление и питание ребёнка от 0 до 5 лет с любовью и здравым смыслом: настольная книга для родителей. М., 2012. 384 с.
8. Уоллер Г., Кордери Э., Корсторфин Х. Когнитивно-поведенческая терапия расстройств пищевого поведения. Руководство по комплексному лечению. М., 2023. 608 с.
9. Херрин М., Ларкин М. Консультирование по вопросам питания при лечении расстройств пищевого поведения. М., 2022. 462 с.

© Попова Юлия Ивановна (jeis@mail.ru), Петьков Валерий Анатольевич (Valerype@mail.ru),
Демченко Наталья Юрьевна (natalidem71@yandex.ru), Булах Ксения Владимировна (kseniyabulah@yandex.ru),
Фоменко Елена Николаевна (e.fomenko.kubsu@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»