

### **Список использованной литературы:**

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
2. Дульнев, Г.М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г.М. Дульнев. – М.: Просвещение, 1981. – 176 с.
3. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 192 с.
4. Маллер, А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии / А.Р. Маллер. – М.: АРКТИ, 2000. – 124 с.
5. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1986. – 192 с.

**Гугнина Я.А.**

педагог-психолог,

21pp.gugnina.y@pdu.by

ГУО «Базовая школа № 3 г. Полоцка», г. Полоцк, Республика Беларусь

УДК 159.9

### **ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КОГНИТИВНОЙ РЕФЛЕКСИИ В КОНТЕКСТЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В статье представлены результаты исследования эффективности профилактического занятия, направленного на повышение осведомлённости подростков о расстройствах пищевого поведения. Показано, что проведение профилактического мероприятия способствует росту уровня знаний учащихся о причинах, проявлениях и последствиях данных нарушений, а также формированию критического отношения к социальным стереотипам в отношении пищевого поведения. Полученные данные рассматриваются в контексте когнитивной рефлексии, которая проявляется в способности подростков осознавать и анализировать информацию о собственном здоровье.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, профилактические занятия, осведомлённость.

### **AWARENESS AS A MANIFESTATION OF COGNITIVE REFLECTION IN THE CONTEXT OF EATING DISORDERS**

The article presents the results of the study of the effectiveness of a preventive lesson aimed at increasing the awareness of adolescents about eating disorders. It is shown that the preventive lesson contributes to a significant increase in the level of knowledge of adolescents about the causes, manifestations and consequences of these disorders, as well as the formation of a critical attitude towards social stereotypes regarding eating behavior. The data obtained are considered in the context of cognitive reflection, which is defined as adolescents' ability to recognize and analyze information about their own health.

Keywords: eating disorders, awareness, cognitive reflection, prevention.

**Введение.** Расстройства пищевого поведения относятся к числу актуальных проблем современной психологии и медицины, характеризующихся высокой распространённостью и тяжёлыми последствиями для психического и соматического здоровья [1]. Наиболее уязвимой категорией населения являются подростки, для которых характерна зависимость от социальных норм, мнений сверстников и медийных стереотипов, формирующих искажённое представление о теле и питании [2,3].

Профилактика нарушений пищевого поведения – это система мер, направленных на предупреждение развития расстройств, таких как анорексия, булимия и переедание.

Она включает устранение психологических и социальных факторов риска, формирование позитивного образа тела и повышение устойчивости к влиянию СМИ и стереотипов [4].

Одним из направлений профилактики расстройств пищевого поведения выступает повышение уровня осведомлённости учащихся, что способствует развитию когнитивной рефлексии. Последняя проявляется в способности подростков осознавать содержание и последствия собственного поведения, критически оценивать поступающую информацию и принимать осознанные решения в сфере сохранения здоровья [5].

**Материал и методы.** В исследовании по оценке эффективности профилактического занятия по повышению осведомленности о нарушениях пищевого поведения у подростков приняли участие 41 учащийся средняя школа №11 г. Полоцка в возрасте от 12 до 15 лет.

Профилактическое занятие на тему «Узнаем больше о расстройствах пищевого поведения» рассчитано на подростков и проводится в групповом формате. Его общая продолжительность составляет 60 минут. Мероприятие направлено на повышение осведомлённости учащихся о проблеме расстройств пищевого поведения, формированию более здорового отношения к еде и телу, а также развитие критического восприятия информации, получаемой из социальных сетей и окружающей среды.

Для оценки уровня знаний об особенностях расстройств пищевого поведения у учащихся 6, 7, 8 и 9 классов разработана комплексная методика, включающая пять пунктов, позволяющих оценить: базовые знания о расстройствах пищевого поведения, понимание причин их возникновения, представление о последствиях для физического и психического здоровья, знание способов борьбы с расстройствами пищевого поведения и критическое отношение к навязываемым стандартам внешности и пищевого поведения. Каждый пункт оценивался по 10-балльной шкале, что обеспечивает максимально возможный суммарный балл равный 50.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты, отражающие уровень знаний учащихся 6-9 классов о расстройствах пищевого поведения, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровневые показатели осведомленности подростков о расстройствах пищевого поведения (%)

Класс	Уровень осведомленности		
	Высокий	Средний	Низкий
6	20	40	40
7	20	45	35
8	20	50	30
9	20	60	20

Более старшие учащиеся демонстрируют более высокие баллы по суммарной шкале. С возрастом развивается способность к абстрактному мышлению и критической оценке информации. Учащиеся старших классов уже могут опираться на предыдущий опыт, восприятие информации из внешних источников (СМИ, общение со сверстниками), а также иметь некоторый базис знаний, сформированный в рамках школьного курса. В свою очередь, младшие классы (6–7) могут иметь более низкий исходный уровень знаний, поскольку для них проблема расстройств пищевого поведения зачастую представляется абстрактной, а предварительная система образовательных программ может не включать достаточного объёма информации по данной теме.

После проведенного профилактического мероприятия оценивалась его эффективность.

Для определения типа распределения переменных был произведен анализ асимметрии и эксцесса и их стандартных ошибок. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели асимметрии и эксцесса переменных выборки

Переменные	Асимметрия	Ст. ошибка асимметрии	Эксцесс	Стандартная ошибка эксцесса
Знания об РПП до мероприятия	0,36	0,37	-0,66	0,72
Знания о причинах РПП до мероприятия	0,43	0,37	-0,59	0,72
Знания о последствиях РПП до мероприятия	0,53	0,37	0,52	0,72
Знания о способах борьбы с РПП до мероприятия	0,72	0,37	0,60	0,72
Знания о критическом отношении к навязываемым стандартам до мероприятия	0,95	0,37	1,56	0,72
Знания об РПП после мероприятия	0,29	0,37	-0,60	0,72
Знания о причинах РПП после мероприятия	0,38	0,37	-0,43	0,72
Знания о последствиях РПП после мероприятия	-0,67	0,37	0,55	0,72
Знания о способах борьбы с РПП после мероприятия	-0,41	0,37	-0,80	0,72
Знания о критическом отношении к навязываемым стандартам после мероприятия	-0,70	0,37	-0,38	0,72

*Примечание: РПП-расстройство пищевого поведения*

Как видно из таблицы 2, показатели асимметрии и эксцесса не всегда меньше по модулю, чем их стандартные ошибки. Следовательно, распределение отличное от нормального, что объясняет использование нами критерия Вилкоксона для сопряженных выборок.

Результаты анализа эффективности профилактического мероприятия о расстройствах пищевого поведения для учащихся 6 класса представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Статистический анализ эффективности профилактического мероприятия о расстройствах пищевого поведения для учащихся 6-9 классов по критерию Вилкоксона для сопряженных выборок (*РПП-расстройство пищевого поведения*)

Переменные	Уровень значимости			
	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания об РПП	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Знания о причинах РПП	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
Знания о последствиях РПП	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
Знания о способах борьбы с РПП	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>
Критическое отношение к навязываемым стандартам	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>

Из данных таблицы 3 видно, что анализ изменений уровня знаний об РПП у учащихся 6-го класса позволил оценить динамику информационной базы до и после профилактического мероприятия. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом увеличении суммарного балла знаний после проведения мероприятия, т.к.  $p < 0,05$ . Данные таблицы 3 также позволяют сделать вывод о статистически значимом повыше-

нии уровня знаний о нарушении пищевого поведения у учащихся 7 класса после профилактического мероприятия ( $p < 0,05$ ). Профилактическое мероприятие привело к статистически значимому повышению знаний по всем изучаемым аспектам у учащихся 8 и 9 классов, т.к.  $p < 0,05$ .

**Заключение.** Результаты исследования позволяют заключить, что профилактическое занятие, направленное на повышение осведомлённости о нарушениях пищевого поведения, оказывает статистически значимый положительный эффект на информированность подростков.

Осведомлённость в данном контексте может быть интерпретирована как форма когнитивной рефлексии, развитие которой способствует формированию критического отношения к социальным стереотипам и укреплению психологической устойчивости. Полученные данные подтверждают целесообразность включения аналогичных мероприятий в систему профилактической работы образовательных учреждений.

#### **Список использованной литературы:**

1. Скугаревский, О.А. Ежегодно в Беларуси фиксируется около 1.000 новых случаев заболевания нервной анорексией / О.А. Скугаревский // «Минск-новости» – информационное агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsknews.by/ezhegodno-v-belarusi-fiksiruetsya-okolo-1-000-novyih-sluchaev-zabolevaniya-nervnoy-anoreksiey/>. – Дата доступа: 26.05.2023.
2. 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. – №5. – С.67-69.
3. Nagata, J.M. Eating disorders in adolescent boys and young men: an update/ J.M. Nagata, K.T. Ganson, S.B. Murray // CurrOpinPediatr. – 2020. – 32(4). – P. 476–481.
4. Мезенова, А.А. Медико-социальная работа в профилактике расстройств пищевого поведения / А.А. Мезенова // Форум молодых ученых. – 2022. – 2 (66). – С.90-92.
5. Геращенко, М.А. О важности развития рефлексии в подростковом возрасте / М.А. Геращенко // Молодой ученый. – 2019. – № 44(282). – С.295-296.

**Гусева Д.И.**

аспирант,

jamestm@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.923.2:316.455

#### **РЕФЛЕКСИЯ МЕЖГРУППОВЫХ ОТНОШЕНИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА**

Статья посвящена проблеме влияния рефлексии межгрупповых отношений на процессы формирования социальной идентичности групп учащихся в образовательной среде.

Ключевые слова: идентичность, социальная идентичность, рефлексия, группа, межгрупповые отношения.

#### **REFLECTION ON INTERGROUP RELATIONS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF SOCIAL IDENTITY IN THE STUDENT COMMUNITY**

The article is devoted to the problem of how reflection on intergroup relations influences the formation of social identity among student groups in the educational environment.

Keywords: identity, social identity, reflexion, group.