



Серия «Психология»  
2024. Т. 48. С. 86–97  
Онлайн-доступ к журналу:  
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

---

---

ИЗВЕСТИЯ  
Иркутского  
государственного  
университета

---

---

Научная статья

УДК 159.9.07:613.25  
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.48.86>

## Коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования

О. В. Синева, В. С. Окладникова\*

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия*

**Аннотация.** Актуализируется проблема разработки программ психологической коррекции нарушений пищевого поведения у женщин, профессионально занимающихся индивидуальным эстетическим видом спорта (бодибилдингом). На теоретическом и эмпирическом уровне верифицируется гипотеза о наличии у женщин-бодибилдеров нарушений пищевого поведения, связанных с неудовлетворенностью образом тела и высоким уровнем перфекционизма. Формулируется предположение о возможности эффективной коррекции нарушений пищевого поведения в процессе группового и индивидуального психологического консультирования. Апробированы организационные и содержательные компоненты коррекции нарушений пищевого поведения, ориентированные на формирование принятия собственной внешности и образа тела, а также оптимизацию уровня перфекционизма. Обнаружено, что реализация представленной программы способствует снижению проявлений нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров.

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, психологическая коррекция, нарушения пищевого поведения, перфекционизм, образ тела.

---

**Для цитирования:** Синева О. В., Окладникова В. С. Коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 48. С. 86–97. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.48.86>

---

Original article

## Modification of Eating Disorder in Women Bodybuilders during Counseling Process

O. V. Sineva, V. S. Okladnikova\*

*Irkutsk State University, Irkutsk, Russian Federation*

**Abstract.** The article attaches importance to the issue of working out programs for eating disorder modification in women professionally engaged in an individual aesthetic sport (bodybuilding). The article theoretically and empirically verifies the hypothesis that women bodybuilders have eating disorders due to their discontent with the body image and a high level of perfectionism. The author suggests that there is possibility for effective eating disorder modification in the process of group and individual psychological counselling. Structural and content-related components of eating disorder modification aimed at facilitating acceptance of one's own appearance and body image and at opti-

---

© Синева О. В., Окладникова В. С., 2024

\* Полные сведения об авторах см. на последней странице статьи.  
For complete information about the authors, see the last page of the article.

mizing the level of perfectionism have been piloted. It has been found that implementation of the program discussed contributes to reducing manifestation of eating disorders in women bodybuilders.

**Keywords:** psychological counselling, psychological modification, eating disorder, perfectionism, body image.

---

**For citation:** Sineva O.V., Okladnikova V.S. Modification of Eating Disorder in Women Bodybuilders during Counseling Process. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 48, pp. 86-97. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.48.86> (in Russian)

---

## Введение

Профессиональный спорт предъявляет высочайшие требования к физическим качествам и состоянию тела спортсменов. Необходимость постоянно находиться в соответствующем весе и виде фигуры нередко заставляет спортсменов соблюдать спортивные диеты и режим питания, что повышает риск развития нарушений и расстройств пищевого поведения [Зязина, Николаева, 2016; Comparing eating disorder ... , 2021]. Это особенно справедливо для тех, кто занимается силовыми упражнениями, видами спорта весовой категории и эстетическими видами спорта (фигурное катание, борьба, гребля, спортивная и художественная гимнастика, фитнес, бодибилдинг) [Фельсендорфф, Егоров, 2017; Wells, Jeacocke, Appaneal, 2020].

В таком виде спорта, как женский бодибилдинг, очевидна прямая взаимосвязь четких стандартов мышечного, но при этом стройного вида фигуры и наличия диетической культуры: внешний вид является критерием успеха. При несоответствии стандартам спортсменка может быть подвергнута критике в спортивном окружении и может получать невысокие оценки от судей. Такое стремление к требуемому типу фигуры часто вызывает у спортсменок нездоровое отношение к еде и своему внешнему виду, что впоследствии негативно сказывается на тренировочном и соревновательном процессе. Среди методов коррекции нарушений пищевого поведения (НПП) особое место занимает психологическое консультирование, позволяющее работать с такими личностными характеристиками спортсменок, как тревожность, отношение к своему телу, уровень перфекционизма и самооценки. Тем не менее содержательные и организационные компоненты психологического консультирования как метода коррекции НПП у женщин в индивидуальном эстетическом виде спорта (бодибилдинг) до сих пор не конкретизированы.

Таким образом, научная актуальность выбранного направления исследования обусловлена следующими факторами:

- 1) недостаточная изученность в отечественной психологической литературе проблемы механизмов развития НПП, а также стратегий их профилактики и коррекции;
- 2) комплексный характер проблемы нарушений пищевого поведения у профессиональных спортсменок, требующий разработки и внедрения эффективных программ медико-психологической помощи с участием специалистов разных профилей;
- 3) неразработанность организационных и содержательных компонентов психологического консультирования, ориентированного на оптимизацию

личностных характеристик спортсменок, страдающих нарушениями пищевого поведения (отношение к своему телу, перфекционизм, уровень самооценки и др.).

Изложенные соображения определили цель исследовательской работы: разработать и апробировать организационные и содержательные компоненты коррекции нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования.

Гипотезы исследования:

1. Для женщин-бодибилдеров могут быть характерны нарушения пищевого поведения, связанные с такими психологическими особенностями, как неудовлетворенность образом тела и высокий уровень перфекционизма.

2. Коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров эффективна при использовании комплекса аналитических, обучающих, трансформирующих методов, используемых в процессе группового и индивидуального психологического консультирования.

3. Реализация организационных и содержательных компонентов коррекции нарушений пищевого поведения, ориентированных на формирование принятия собственной внешности, образа тела, а также оптимизацию уровня перфекционизма, способствует снижению проявлений НПП у женщин-бодибилдеров.

Нарушения пищевого поведения рассматриваются как предпосылка к появлению расстройств пищевого поведения [Скугаревский, 2007; Михайлова, Иванова, Штрахова, 2019]. Данная группа расстройств характеризуется противоречием между физиологическими потребностями в еде и желаниями человека. Феномен пищевого поведения и пищевых нарушений изучают Э. А. Бухарова, И. Г. Малкина-Пых, В. Д. Менделевич, Я. К. Смирнова, К. А. Самсонова, О. А. Скугаревский, Х. Томэ, Х. Брух, Дж. Рассел и др. Адекватная форма пищевого поведения подразумевает прием пищи, направленный на удовлетворение потребности в питательных веществах, когда еда выступает средством поддержания энергического и пластического равновесия организма. Нарушения пищевого поведения современные исследователи объясняют не только физиологическими (неправильное питание, нарушения обмена веществ, повышенная нагрузка, истощение организма), но и психологическими факторами.

Так, О. А. Скугаревский указывает, что при оценке пищевого поведения необходимо уделять особое внимание таким психосоциальным аспектам, как образ собственного тела, самооценка, тип семейных взаимоотношений [Скугаревский, 2007]. А. Фурнхам с коллегами обнаруживает, что наиболее сильное стремление к культурным стандартам телесной красоты и склонность к проявлению негативных пищевых установок обнаруживают те люди, у кого неудовлетворенность телом является центральным аспектом самооценки [Comparing eating disorder ... , 2021]. С точки зрения О. А. Исаченковой, прием пищи может являться для человека средством разрядки психоэмоционального напряжения, чувственного наслаждения, самоутверждения, межличностного общения, поддержания ритуалов, а также способом компенса-

ции неудовлетворенных потребностей. Ряд авторов (Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Е. В. Змановская, А. В. Худяков, Р. Браун, М. Гриффитс, А. Ю. Егоров и др.) рассматривают нарушения пищевого поведения в контексте аддиктивного поведения, обусловленного психотравмирующими переживаниями [Шагина, Блохина, Серов, 2019; Михайлова, 2020]. Исследования показывают, что пищевое поведение может выступать осознанной копинг-стратегией, направленной на регуляцию эмоционального или соматического состояния личности. При этом М. Ю. Келина, О. В. Ковалева и другие подчеркивают, что нарушения пищевого поведения тесно связаны с дезадаптивными копингами, проявляющимися в чрезмерной требовательности и самокритичности, контроле своего поведения, неудовлетворенности собой и своим телом, что приводит к усилению эмоционального стресса [Ковалева, 2019]. Согласно данным И. Причард и М. Тиггеман, женщины, посещающие фитнес-клубы, демонстрируют повышенные уровни самооbjectивации и самоконтроля, что обуславливает выраженность нарушений пищевого поведения [Comparing eating disorder ... , 2021].

Исходя из анализа определений рассматриваемого феномена, сформулированных различными авторами, под нарушениями пищевого поведения (нарушения приема пищи) мы понимаем проблемы психологического характера, связанные с нарушениями в приеме пищи, ключевым симптомом которых могут быть как ограничения приема пищи, так и переедания. Основные виды нарушений пищевого поведения, встречающиеся у спортсменов: нервная анорексия, нервная булимия, компульсивное переедание, а также неспецифические пищевые нарушения – нервная орторексия и спортивная аддикция [Фельсендорфф, Егоров, 2017; Wells, Jeacocke, Appaneal, 2020; Pallotto, Sockol, Stutts, 2022].

Данные нарушения связаны, как правило, с высоким уровнем перфекционизма и неудовлетворенности своим телом, что приводит к ухудшению соматического состояния и психосоциальной дезадаптации [Малкина-Пых, 2010; Зязина, Николаева, 2016; Шлойдо, Грандилевская, 2020]. Специфические особенности формирования образа тела и проявлений перфекционизма у спортсменов раскрываются в работах отечественных (В. В. Столин, Е. Т. Соколова, А. Ш. Тхостов, В. С. Мухина, А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян) и зарубежных (С. Фишер, Н. Рамси, Д. Харкорт и др.) авторов.

Перфекционизм проявляется в неадекватно завышенных ожиданиях в отношении высоких достижений и неспособности прощать себе недостатки, промахи, а также в неудовлетворенности своими результатами, своим телом и собой в целом [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2018]. У спортсменок часто проявляется также искажение образа тела, неудовлетворенность этим образом и его избегание. Отдельные части тела воспринимаются как негармоничные и некрасивые. С незначительным повышением веса у спортсменок возрастает неудовлетворенность собой, своими возможностями, снижается ценность собственной личности, появляется отстраненность и безразличие к своему Я.

Анализ основных подходов к проблеме коррекции нарушений пищевого поведения у спортсменов позволил сформулировать некоторые предположения, требующие эмпирической проверки.

Прежде всего, мы полагаем, что наиболее эффективно подойти к решению проблемы нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров позволит сочетание индивидуальной и групповой форм психологического консультирования. Индивидуальная работа дает возможность консультанту сформировать доверительные отношения с клиентками, помочь осознать наличие НПП, снизить уровень тревоги и эмоционального напряжения, подготовить спортсменок для работы в группе. Групповое консультирование снижает страх стигматизации, обеспечивает условия для получения социальной поддержки и позитивной обратной связи.

Во-вторых, при разработке и реализации программы психологической коррекции нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в качестве мишеней коррекционной работы в нее должны быть включены не только непосредственные проявления НПП, но и такие индивидуально-психологические характеристики, как перфекционизм и неудовлетворенность образом тела.

### **Организация и методы исследования**

Экспериментальное исследование с целью разработки и апробации организационных и содержательных компонентов коррекции нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров было проведено в 2023 г. на базе фитнес-клуба World Class Lite (Иркутск). Диагностический комплекс, направленный на изучение нарушений пищевого поведения и их особенностей у женщин-бодибилдеров, включал следующие методики:

1. «Опросник пищевых предпочтений» (Eating Attitudes Test, EAT-26) Д. М. Гарнера в адаптации О. А. Скугаревского, позволяющий оценить степень выраженности проблем, типичных для пациентов с НПП: стремление к похудению, страх набора веса и ограничительные тенденции в сфере питания. Авторы отмечают, что опросник может быть использован в качестве скринингового инструмента в отношении девиаций пищевого поведения как первая часть двухэтапного диагностического поиска, а также позволяет осуществлять межгрупповые сравнения [Скугаревский, 2007], что вполне отвечает задачам нашего исследования. Данный тест является скрининговым, высокий балл по нему означает высокую вероятность наличия у испытуемого нарушений пищевого поведения, что свидетельствует о необходимости проведения дополнительных обследований.

2. «Шкала оценки пищевого поведения» (ШОПП) в русскоязычной адаптации О. А. Ильчика, С. В. Сивухи, О. А. Скугаревского, С. Суихи (оригинальный опросник Eating Disorder Inventory (EDI), D. M. Garner, M. P. Olmstead, J. P. Polivy), предназначенная для выявления характерных признаков нарушений приема пищи – нервной анорексии и нервной булимии, а также физиологических и поведенческих симптомов и личностных характеристик, связанных с НПП.

3. «Опросник образа собственного тела» (ООСТ) О. А. Скугаревского и С. В. Сивухи – психометрический инструмент оценки степени неудовлетворенности образом тела у лиц, имеющих НПП.

На констатирующем этапе выборку исследования составили 60 женщин в возрасте от 18 до 25 лет, профессионально занимающихся бодибилдингом и участвующих в соревнованиях по бодибилдингу. У 30 из них по результатам скринингового обследования (опросник ЕАТ-26) выявлен высокий риск обнаружения НПП. На втором этапе диагностики этим испытуемым были предложены методики «Шкала оценки пищевого поведения» и «Опросник образа собственного тела» для оценки конкретных показателей НПП и связанных с ними психологических проявлений. Параллельно проведены клинические интервью и ряд обследований специалистами соответствующего профиля, получены медицинские заключения об отсутствии у спортсменок клинических симптомов *расстройств* пищевого поведения, содержащие вместе с тем рекомендации относительно психологической коррекции обнаруженных *нарушений*. Результаты диагностики подтвердили у всех 30 участниц наличие нарушений пищевого поведения, а также связанных с ними проблем психологического характера (неудовлетворенность образом тела и высокий уровень перфекционизма).

Были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 15 человек в каждой. Репрезентативность выборки обеспечивалась методом случайного подбора испытуемых. Со спортсменками из экспериментальной группы осуществлялась индивидуальная и групповая психологическая работа, направленная на коррекцию нарушений пищевого поведения, оптимизацию уровня перфекционизма, повышение удовлетворенности образом тела. Участницам контрольной группы психологическая помощь была оказана после завершения исследования.

При разработке организационных компонентов программы мы опирались на опыт в области коррекции нарушений пищевого поведения И. Г. Малкиной-Пых, А. В. Приленской, Р. Мак-Маллин, Т. Г. Вознесенской, Ю. Г. Самойловой, основывались на общих теоретических положениях и принципах психологического консультирования Ю. Е. Алешиной, Р. Кочюнаса, учитывали принципы составления коррекционных психологических программ А. А. Осиповой.

Цель программы – коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования. Задачи программы: формирование позитивной тенденции к принятию собственной внешности и образа тела, оптимизация проявлений перфекционизма, улучшение связи с собственным телом, снижение уровня психоэмоционального напряжения, обучение спортсменок приемам саморегуляции и техникам релаксации, повышение уровня осознанности в отношении пищевого поведения, мобилизация личностных ресурсов, повышение психологической компетентности в области адекватного пищевого поведения.

В течение 1,5 мес. было проведено 11 групповых занятий общим объемом 22 ч (2 раза в неделю по 2 ч) в форме группового психологического кон-

сультирования. Группа являлась закрытой. В промежутках между групповыми встречами проведено 3 индивидуальных консультации с каждой из участниц продолжительностью по 60 мин.

Психологическое консультирование проводилось в русле когнитивно-поведенческого подхода, который считается одним из самых эффективных методов оказания помощи клиенту с НПП [Михайлова, 2020]. Для сбора анамнеза и формирования более глубокого понимания проблемы в беседах был использован нарративный подход.

Организационные компоненты консультирования предполагают поэтапность психологического воздействия, структурированность консультационной беседы, опору на принципы психологического консультирования. К содержательным компонентам относятся трансформирующие, моделирующие, аналитические и обучающие методы воздействия и техники психологического консультирования. В рамках программы использованы элементы социально-психологического тренинга, когнитивно-поведенческой психотерапии, гештальт-терапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, эмоционально-образной терапии. Выбор данных методов обусловлен спецификой деятельности участниц и задачами программы. На протяжении всей работы использовались техники открытых и закрытых вопросов, повторения, прояснения, интерпретации, суммирования, информирования, обратной связи, отражения чувств, поощрения.

Реализация программы предполагала активное включение спортсменок в совместную деятельность, коллективное обсуждение достижений, трудностей и неудач, совместный поиск эффективных способов разрешения актуальных проблем, улучшение эмоционального состояния, снятие напряжения, выполнение домашних заданий, индивидуальную работу с психологом, рефлекссию.

Планирование этапов коррекционной программы (табл. 1) осуществлялось в соответствии с основными этапами процесса психологического консультирования [Кочюнас, 2024].

Таблица 1

Этапы программы «Коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования»

Наименование этапа	Содержание коррекционной работы
Исследование проблем	Установление доверительного контакта между психологом и участницами группы, создание атмосферы безопасности
Двумерное определение проблем	Формирование понимания проблемы, осознание причин и проявлений неадекватного пищевого поведения у спортсменок
Идентификация альтернатив	Выявление и обсуждение возможных альтернатив решения проблемы нарушений пищевого поведения
Планирование	Оценка сформулированных альтернатив решения проблемы нарушений пищевого поведения, планирование индивидуальных действий по восстановлению адекватного пищевого поведения, формирование умений и навыков коррекции НПП для дальнейшей самостоятельной работы и применения их в повседневной жизни

Окончание табл. 1

Наименование этапа	Содержание коррекционной работы
Деятельность	Применение полученных знаний и навыков в повседневной жизни
Оценка и обратная связь	Оценка уровня достижения желаемой цели, повторное психодиагностическое тестирование и обобщение достигнутых результатов

Для определения уровня статистической значимости различий в показателях нарушений пищевого поведения у участниц экспериментальной и контрольной групп до и после проведения коррекционной работы использовался Т-критерий Вилкоксона (зависимые выборки). Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS Statistics.

### Результаты исследования и их обсуждение

Результаты математико-статистической оценки сдвига показателей нарушений пищевого поведения в экспериментальной и контрольной группах представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты математико-статистической оценки сдвига показателей НПП в экспериментальной и контрольной группах (по Т-критерию Вилкоксона)

Показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Значение Т-критерия	Уровень статистической значимости	Значение Т-критерия	Уровень статистической значимости
Риск НПП (ЕАТ-26)	-3,065	$p \leq 0,010$	-0,052	$p > 0,050$
Шкала диеты (ЕАТ-26)	-3,063	$p \leq 0,010$	-0,649	$p > 0,050$
Шкала булимии и пищевой озабоченности (ЕАТ-26)	-3,068	$p \leq 0,010$	-0,535	$p > 0,050$
Шкала орального контроля (ЕАТ-26)	-2,830	$p \leq 0,010$	-0,272	$p > 0,050$
Стремление к худобе (ШОПП)	-2,956	$p \leq 0,010$	-0,816	$p > 0,050$
Булимия (ШОПП)	-1,518	$p > 0,050$	-0,707	$p > 0,050$
Неудовлетворенность телом (ШОПП)	-3,111	$p \leq 0,010$	-0,279	$p > 0,050$
Неэффективность (ШОПП)	-0,816	$p > 0,050$	-0,632	$p > 0,050$
Перфекционизм (ШОПП)	-3,134	$p \leq 0,010$	-1,342	$p > 0,050$
Недоверие в межличностных отношениях (ШОПП)	-1,000	$p > 0,050$	-0,378	$p > 0,050$
Интероцептивная некомпетентность (ШОПП)	-1,342	$p > 0,050$	-0,816	$p > 0,050$
Страх взросления (ШОПП)	-0,447	$p > 0,050$	-0,557	$p > 0,050$
Неудовлетворенность собственным телом (ООСТ)	-3,062	$p \leq 0,010$	-2,099	$p > 0,050$

Из табл. 2 видим, что после завершения программы коррекции в экспериментальной группе обнаруживается статистически значимое ( $p \leq 0,01$ ) снижение риска нарушений пищевого поведения; в контрольной группе значимых изменений не наблюдается.

В экспериментальной группе обнаруживаем также статистически значимые ( $p \leq 0,01$ ) различия по шкалам диеты, орального контроля, булимии и пищевой озабоченности методики ЕАТ-26. Таким образом, можем констатировать снижение у участниц экспериментальной группы тенденции к частому отслеживанию своего веса и внешнего вида, чрезмерному беспокойству об увеличении веса, патологическому стремлению его уменьшить. Снизилась и частота проявлений нервной булимии, связанной с повторяющимися приступами переедания в комбинации со злоупотреблением слабительными и диуретическими средствами. В контрольной группе статистически значимых изменений по данным шкалам не обнаружено.

Психологические особенности (перфекционизм, неудовлетворенность телом и стремление к худобе) женщин-бодибилдеров из экспериментальной группы показали значимую ( $p \leq 0,01$ ) динамику в результате прохождения программы коррекции. Обнаруженные изменения проявляются в снижении степени выраженности переживаний спортсменок по поводу своего веса и фигуры, а также частоты совершения действий, направленных на похудение, достижение идеальной формы. Повышается общая оценка участницами коррекционной программы своего тела или его частей, удовлетворенность своей внешностью. Снижается уровень перфекционизма, предполагающего завышенные ожидания и притязания, неспособность прощать себе недостатки или принимать их, что заставляет женщин придерживаться жестких диетических ограничений, ставить недостижимые цели. Любопытно, что значимую динамику обнаруживают показатели не только тех психологических особенностей, на которые непосредственно было направлено коррекционное воздействие (перфекционизм и неудовлетворенность телом), но и шкала «стремление к худобе». Эти данные актуализируют проблему изучения глубинных взаимосвязей проявлений НПП с психологическими характеристиками личности на разных уровнях анализа. В контрольной группе данные индивидуально-психологические особенности значимо не изменились.

Значимые ( $p \leq 0,01$ ) положительные изменения в отношении образа тела обнаруживают и показатели участниц экспериментальной группы по методике ООСТ. Это означает, что спортсменки данной группы демонстрируют повышение удовлетворенности весом, формой своего тела и его частями, позитивные эмоции по поводу внешности, конструктивные убеждения в отношении схемы тела, а также соответствующие поведенческие паттерны. В контрольной группе по данной методике достоверно значимых различий не наблюдается.

Итак, результаты вторичной диагностики в целом подтверждают эффективность программы психологического консультирования. Сопоставление основных показателей проявлений НПП позволяет говорить о статистически значимых изменениях среди участниц экспериментальной группы при отсутствии таковых у спортсменок контрольной группы.

Отсутствие статистически значимых изменений в экспериментальной группе по таким шкалам методики ШОПП, как «булимия», «неэффективность», «недоверие в межличностных отношениях» и «интероцептивная не-

компетентность», можно объяснить краткосрочностью реализованной программы. Очевидно, показатели по данным шкалам связаны с глубинными личностными характеристиками и мотивационными тенденциями, изменения которых возможны лишь в ходе длительной консультационной и психотерапевтической работы. Более того, мы осознаем, что обнаруженные статистические сдвиги могут оказаться неустойчивыми во времени, в связи с чем планируем проведение регулярных диагностических срезов, результаты которых послужат основанием для разработки и реализации системы дальнейших коррекционных мероприятий.

### **Выводы**

1. В ходе исследования удалось систематизировать теоретический материал по проблеме нарушений пищевого поведения у женщин, занимающихся индивидуальным эстетическим спортом; разработать и апробировать организационные и содержательные компоненты коррекции нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования.

2. Диагностический этап обнаружил, что для женщин-бодибилдеров могут быть характерны нарушения пищевого поведения, связанные с такими психологическими особенностями, как неудовлетворенность образом своего тела и высокий уровень перфекционизма.

3. На преобразующем и обобщающем этапах эмпирически обосновано, что реализация психокоррекционной программы, основанной на использовании аналитических, обучающих, трансформирующих, моделирующих методов в процессе индивидуального и группового психологического консультирования, направленного на формирование позитивной тенденции к принятию собственной внешности и образа тела, а также оптимизацию уровня перфекционизма, способствует снижению проявлений нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров.

Апробированные в ходе психологического консультирования организационные и содержательные компоненты коррекции расширяют возможности оказания психологической помощи женщинам-бодибилдерам с нарушениями пищевого поведения. Получены новые подходы к консультированию по вопросам нарушений пищевого поведения через работу со смыслами, связанными с едой. Результаты исследования могут быть использованы в рамках психологического консультирования с целью профилактики и коррекции нарушений пищевого поведения, спортивной аддикции, эмоциональных расстройств, низкой самооценки, неудовлетворенности своей внешностью и телесным Я в комплексном лечении спортсменов с данными нарушениями в сочетании с психофармакотерапией, диетотерапией.

### **Список литературы**

Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 8–32.

Зязина Н. А., Николаева Н. О. Девушки в спорте и балете: пищевое поведение, отношение к своему телу, межличностное взаимодействие и личностная компетентность // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5, № 3. С. 56–68.

Ковалева О. В. Специфика копинг-стратегий девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 2. С. 294–298.

Кочюнас Р. Психологическое консультирование. М. : Акад. проект, 2024. 222 с.

Малкина-Пых И. Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением // Экология человека. 2010. № 1. С. 21–27.

Михайлова А. П., Иванова Д. А., Штрахова А. В. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушениях // Вестник ЮУрГУ. 2019. Т. 12, № 1. С. 97–117.

Михайлова М. А. Виды и методы психологической помощи людям с нарушением пищевого поведения // Молодой ученый. 2020. № 3 (293). С. 293–296. URL: <https://moluch.ru/archive/293/66389/> (дата обращения: 26.10.2023).

Скузаревский О. А. Нарушения пищевого поведения : монография. Минск : БГМУ, 2007. 340 с.

Фельсендорфф О. В., Егоров А. Ю. Риски развития аддикции упражнений и расстройств пищевого поведения, среди женщин, посещающих фитнес-клубы // Обзорные психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2017. № 4. С. 96–101.

Шагина В. Н., Блохина И. И., Серов И. С. Нарушение пищевого поведения как одна из причин развития экзогенного ожирения // Молодой ученый. 2019. № 30. С. 57–59.

Шлойдо Д. Е., Грандильевская И. В. Индивидуально-психологические особенности студентов с нарушениями пищевого поведения // Петербургский психологический журнал. 2020. № 30. С. 138–166.

Comparing eating disorder characteristics and treatment in self-identified competitive athletes and non-athletes from the National Eating Disorders Association online screening tool / R. Flatt [et al.]. // International Journal of Eating Disorders. 2021. N 3. P. 365–375.

Palotto I. K., Sockol L. E., Stutts L. A. General and sport-specific weight pressures as risk factors for body dissatisfaction and disordered eating among female collegiate athletes // Body Image. 2022. N 40. P. 340–350.

Wells K. R., Jeacocke N. A., Appaneal R. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport // British Journal of Sports Medicine. 2020. N 54. P. 1247–1258

## References

Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Faktornaya struktura i psikhometricheskie pokazateli oprosnika perfektsionizma: razrabotka trekhfaktornoj versii [Factor structure and psychometric indicators of the perfectionism questionnaire: development of a three-factor version]. *Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy], 2018, vol. 26, no. 3, pp. 8-32. (in Russian)

Zyazina N.A., Nikolaeva N.O. Devushki v sporte i balete: pishchevoe povedenie, otnoshenie k svoemu telu, mezhlchnostnoe vzaimodeistvie i lichnostnaya kompetentnost' [Girls in sports and ballet: eating behavior, attitude to their bodies, interpersonal interaction and personal competence]. *Klinicheskaya i spetsialnaya psikhologiya* [Clinical and Special psychology], 2016, vol. 5, no. 3, pp. 56-68. (in Russian)

Kovaleva O.V. Spetsifika koping-strategii devushek so sklonnost'yu k narusheniyu pishchevogo povedeniya [The specifics of coping strategies of girls with a tendency to eating disorders]. *Problemy sovremennoogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2019, no. 2. pp. 294-298. (in Russian)

Kochyunas R. *Psikhologicheskoe konsultirovanie i gruppovaya psikhoterapiya* [Psychological counseling and group psychotherapy]. Moscow, Academic project Publ., 2024. 222 p. (in Russian)

Malkina-Pykh I.G. Perfektsionizm i udovletvorennost obrazom tela v strukture lichnosti patientsov s narusheniyami pishchevogo povedeniya i alimentarnym ozhireniem [Perfectionism and

satisfaction with body image in the personality structure of patients with eating disorders and alimentary obesity]. *Ekologiya cheloveka* [Human ecology], 2010, no. 1, pp. 21-27.

Mikhailova A.P., Ivanova D.A., Shtrakhova A.V. Voprosy kvalifikatsii i psikhologicheskoy diagnostiki pishchevogo povedeniya v norme i pri ego narusheniyakh [Questions of qualification and psychological diagnosis of eating behavior in normal and in case of its violations]. *Vestnik YUURGU* [Bulletin of SUSU], 2019, vol. 12, no. 1, pp. 97-117. (in Russian)

Mikhailova M.A. Vidy i metody psikhologicheskoi pomoshchi lyudyam s narusheniem pishchevogo povedeniya [Types and methods of psychological assistance to people with eating disorders]. *Molodoi uchenyi* [A young scientist], 2020, no. 3 (293), pp. 293-296. Available at: <https://moluch.ru/archive/293/66389/> (date of access: 26.10.2023). (in Russian)

Skugarevskii O.A. *Narusheniya pishchevogo povedeniya: monografiya* [Eating disorders: a monograph]. Minsk, BGMU Publ., 2007, 340 p. (in Russian)

Fel'sendorff O.V., Egorov A.Yu. Riski razvitiya addiktzii upravlenii i rasstroistv pishchevogo povedeniya, sredi zhenshchin, poseshchayushchikh fitnes-kluby [Risks of exercise addiction and eating disorders among women attending fitness clubs]. *Obzrenie psikhiiatrii i meditsinskoi psikhologii imeni V.M. Bekhtereva* [V.M. Bekhterev Review of Psychiatry and Medical Psychology], 2017, no. 4, pp. 96-101. (in Russian)

Shagina V.N., Blokhina I.I., Serov I.S. Narushenie pishchevogo povedeniya kak odna iz prichin razvitiya ekzogennoogo ozhireniya [Eating disorders as one of the causes of the development of exogenous obesity]. *Molodoi uchenyi* [A young scientist], 2019, no. 30, pp. 57-59. (in Russian)

Shloido D.E., Grandilevskaya I.V. Individualno-psikhologicheskie osobennosti studentov s narusheniyami pishchevogo povedeniya [Individual psychological characteristics of students with eating disorders]. *Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal* [St. Petersburg Psychological Journal], 2020, no. 30, pp. 138-166. (in Russian)

Flatt R. et al. Comparing eating disorder characteristics and treatment in self-identified competitive athletes and non-athletes from the National Eating Disorders Association online screening tool. *International Journal of Eating Disorders*, 2021, no. 3, pp. 365-375.

Palotto I.K., Sockol L.E., Stuttz L.A. General and sport-specific weight pressures as risk factors for body dissatisfaction and disordered eating among female collegiate athletes. *Body Image*, 2022, no. 40, pp. 340-350.

Wells K.R., Jeacocke N.A., Appaneal R. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. *British Journal of Sports Medicine*, 2020, no. 54, pp. 1247-1258.

#### Сведения об авторах

##### **Синева Ольга Валентиновна**

кандидат психологических наук, доцент  
кафедры социальной, экстремальной  
и пенитенциарной психологии  
Иркутский государственный университет  
Россия, 664003, г. Иркутск, К. Маркса, 1  
e-mail: igel-1986@yandex.ru

##### **Окладникова Валентина Сергеевна**

магистр психологии, психолог  
(частная практика)  
Россия, 664082, Иркутский район,  
р. п. Маркова, ул. Верещагина, 6а  
e-mail: valya\_rs@mail.ru

#### Information about authors

##### **Sinyova Olga Valentinovna**

Candidate of Sciences (Psychology),  
Associate Professor of the Department of  
Social, Emergency and Penitentiary Psychology  
Irkutsk State University  
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003  
Russian Federation  
e-mail: igel-1986@yandex.ru

##### **Okladnikova Valentina Sergeevna**

Master's Degree in Psychology,  
Psychologist, Private practice online  
6a, Verescagin st., Markova, Irkutsk region,  
664082, Russian Federation  
e-mail: valya\_rs@mail.ru