УДК 159.9.7

ВОЗРАСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА И ПРОТЕКЦИИ

Белов Иван Владимирович
Ассистент кафедры философии, социологии и педагогики
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия
Elibrary SPIN: 1057-0778
ORCID ID: 0009-0009-1322-383X
Email: Bi1993v@mail.ru

Аннотация. В статье систематизируются возрастные предпосылки формирования нарушений пищевого поведения (НПП) в подростковом возрасте. Подростковый возраст рассматривается как критический период, сопряжённый с перестройкой самосознания, половым созреванием, усилением социального влияния, незрелостью исполнительных функций и эмоциональной нестабильностью. В рамках факторного подхода предпосылки дифференцируются на факторы уязвимости и протективные факторы, соотношение которых определяет индивидуальную траекторию формирования НПП.

Актуальность. За последние десять лет риск расстройств пищевого поведения у российских девочек 12–14 лет вырос почти вдвое — с 7,9% до 14,9% [1]. Субклинические нарушения встречаются в 4,6 раза чаще манифестных [2], что делает доклинический этап «окном возможностей» для профилактики.

Проблема, цель, задачи. Факторы риска НПП не действуют изолированно, а их систематизация в дихотомии «уязвимость — протекция» с учётом возрастной специфики остаётся недостаточно разработанной. Цель — систематизировать возрастные предпосылки НПП и обосновать профилактические мишени. Задачи: описать перестройку самосознания как двойственный процесс; проанализировать образ тела; выявить гендерную специфику; систематизировать факторы риска и протекции; обосновать профилактические мишени.

Материалы и методы. Научные источники; методы — анализ и синтез.

Результаты. Выделены факторы уязвимости (незрелость исполнительных функций, гиперреактивность лимбической системы, интернализация идеалов, интероцептивный дефицит, субклиническая депрессивность) и протективные факторы (развитая рефлексия, медиаграмотность, поддерживающие отношения, конструктивные копинги). У девушек преобладают ограничительное и эмоциогенное пищевое поведение, у юношей — стремление к наращиванию мышечной массы.

Выводы. Подростковый возраст — критический период формирования НПП: доклинические нарушения без своевременной коррекции могут трансформироваться в клинические расстройства.

Заключение. Обоснованы профилактические мишени: коррекция образа тела и самооценки, развитие копинг-стратегий и эмоциональной регуляции, укрепление социальной поддержки, критическое отношение к медиа, повышение интероцептивной осознанности. Модульная программа предлагает дифференцированные мишени для рестриктивного и булимического профилей.

Ключевые слова: нарушения пищевого поведения, подростковый воз-

раст, факторы риска, протективные факторы, образ тела, копингстратегии, эмоциональная регуляция, интероцептивная осознанность, профилактика, возрастные предпосылки.

Введение

Актуальность. Проблема нарушений пищевого поведения (НПП) в подростковом возрасте приобретает в последние годы особую остроту. Лонгитюдные исследования фиксируют тревожную динамику: за последние десять лет риск развития расстройств пищевого поведения у российских девочек 12–14 лет вырос почти вдвое — с 7,9% до 14,9% [1]. По экспертным оценкам, сегодня уже до 4,5% подростков в России страдают от клинически выраженных расстройств приёма пищи, а в неклинических выборках риск НПП выявляется у каждой восьмойдевятой школьницы [2].

Однако клинические расстройства формируются постепенно, и их профилактика невозможна без изучения доклинического уровня — нарушений пищевого поведения, которые встречаются значительно чаще и служат предиктором будущих расстройств [3; 4]. Согласно эпидемиологическим данным, субклинические нарушения встречаются в 4,6 раза чаще, чем манифестные расстройства [2], а в возрасте 11–13 лет доминируют именно подпороговые формы. Эта закономерность позволяет рассматривать доклинический этап как «окно возможностей» для профилактики: своевременное вмешательство на этапе субклинических нарушений способно предотвратить их переход в полноценную клиническую патологию.

Анализ литературы показывает, что факторы риска НПП не действуют универсально для всех возрастных групп. На различных этапах онтогенеза одни и те же биологические, психологические и социальные механизмы приобретают разную степень выраженности и специфические формы проявления [5; 6]. Особое значение в этом контексте имеет подростковый возраст, который сопряжён с интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, создающими повышенную уязвимость к формированию как клинических, так и доклинических нарушений пищевого поведения [7; 8].

Цель статьи — систематизировать возрастные предпосылки формирования нарушений пищевого поведения в подростковом возрасте в дихотомии «факторы уязвимости — протективные факторы» и обосновать профилактические мишени, учитывающие возрастную специфику.

Задачи:

1. Описать перестройку самосознания в подростковом возрасте как двойственный процесс (фактор уязвимости / протективный фактор);
2. Проанализировать образ тела как центральный конструкт подростковой Яконцепции;
3. Выявить гендерную специфику проявлений НПП;
4. Систематизировать факторы риска и протекции, связанные с социальным влиянием, копингстратегиями, интероцептивной сферой и депрессивностью;
5. Обосновать профилактические мишени и форматы работы, адаптированные к подростковому возрасту.

Подростковый кризис и перестройка самосознания

Подростковый возраст традиционно рассматривается как один из наиболее критических периодов развития, характеризующийся качественными сдвигами в самосознании, эмоциональной сфере и социальном функционировании [9]. Согласно Л.С. Выготскому, специфика подросткового возраста обусловлена несовпадением трёх линий созревания — социокультурной, общеорганической и половой, что создаёт «возраст нарушенного и неустойчивого равновесия» [10]. Половое созревание, помимо физиологических изменений, влияет на формирование тревожности, особенно в отношении образа собственного тела [9; 11].

Одновременно с этим происходят изменения в самосознании: формируется «чувство взрослости» [12], возникает потребность в сепарации и построении собственной идентичности [13; 14]. Эти процессы создают основу для возникновения эмоциональных и поведенческих трудностей,

включая нарушения пищевого поведения. Именно в этом возрасте, по данным эпидемиологических исследований, впервые проявляются многие психические расстройства, а начальные признаки ухудшения психического здоровья нередко приобретают форму нарушенных пищевых паттернов [4; 7].

Образ тела как центральный конструкт подростковой Я-концепции

Ключевым психологическим конструктом, опосредующим связь подросткового возраста и нарушений пищевого поведения, является образ тела (или «образ телесного Я»). Этот конструкт имеет как субъективную природу, так и социальное измерение, поскольку включает интериоризированные представления о том, как тело воспринимается другими людьми [15; 16]. В подростковом возрасте образ тела становится центральным элементом Я-концепции и одновременно — источником повышенной уязвимости [17].

Эмпирические исследования показывают высокую распространённость неудовлетворённости телом среди подростков: по данным Carvalho и соавт. (2020), 75% респондентов в возрасте 13–19 лет выражают неудовлетворённость своим телом, причём у девушек этот показатель значимо выше [18]. Аналогичные результаты получены в исследовании И.А. Матвеевой (2020) на выборке старшеклассников: негативный образ собственного тела фиксируется у большинства респондентов [19].

Неудовлетворённость телом в подростковом возрасте обусловлена как физиологическими изменениями (дисгармоничное развитие роста и веса, акне), так и психологическими факторами (повышенная рефлексия, социальное сравнение) [20; 21]. Важно подчеркнуть, что неудовлетворённость телом может существовать как на клиническом, так и на доклиническом уровне. В клинических случаях она достигает степени дисморфофобии и сопровождается стойкими нарушениями гомеостаза. Однако значительно чаще встречаются доклинические формы — эпизодическая или ситуативная неудовлетворённость, которая не приводит к необратимым соматическим последствиям, но создаёт «почву» для формирования устойчивых нарушенных пищевых паттернов [4; 7].

Протективные факторы в сфере образа тела включают: позитивное отношение к телу (body appreciation), основанное на функциональной оценке тела, а не только на внешности; развитую интероцептивную осознанность, позволяющую адекватно воспринимать сигналы голода и насыщения; поддерживающую обратную связь от семьи и сверстников, снижающую интернализацию недостижимых идеалов [22].

Гендерная специфика проявлений НПП

Гендерные различия определяют специфику проявлений НПП в подростковом возрасте. У девушек чаще встречаются ограничительное и эмоциогенное пищевое поведение, что связано с интериоризацией социального идеала худобы [23; 24]. Социально приемлемое женское тело в современной культуре ассоциируется с худобой и стройностью, что мотивирует девушек к соблюдению диет и может выступать предиктором развития нервной анорексии [25].

У юношей, напротив, преобладает стремление к наращиванию мышечной массы, что соответствует социально одобряемому образу маскулинного тела [26]. Таким образом, гендер не является самостоятельным фактором риска, но определяет форму и вектор нарушенных пищевых паттернов [27]. Если у девушек стремление к социально одобряемому телу проявляется в ограничительных диетах, то у юношей — в интенсивных физических нагрузках и использовании спортивных добавок, что создаёт риски, связанные с орторексией и дисморфией мышц [28; 29].

Профилактические программы должны учитывать гендерную специфику, предлагая релевантные темы и упражнения для каждого пола. Это реализуется через формирование смешанных групп с последующей дифференциацией упражнений, а также через включение обсуждений, касающихся как идеала худобы, так и идеала атлетичности.

Роль социального влияния и интериоризации идеалов

Расширение круга социального взаимодействия в подростковом возрасте приводит к возрастанию роли сверстников и медиасреды как агентов социального влияния [30]. Подростки активно сравнивают себя с окружающими и с идеализированными образами, транслируемыми в социальных сетях, что способствует интериоризации недостижимых стандартов внешности и, как следствие, формированию отчуждения от собственного тела [31; 32].

Формирование образа тела в подростковом возрасте происходит под влиянием трёх основных групп факторов, выделенных в трёхфакторной модели Дж.К. Томпсона: влияние родителей, влияние сверстников и влияние СМИ/социальных сетей [33]. Возрастная специфика действия этих факторов представлена ниже.

Влияние семьи в подростковом возрасте трансформируется: если в детстве оно было прямым (через оценки и установки), то в подростковом возрасте оно опосредовано механизмами сепарации. Негативная обратная связь от родителей в отношении внешности ребёнка (замечания о лишнем весе, частое акцентирование на физических недостатках) значимо связана с неудовлетворённостью телом, причём эффект сильнее в раннем подростковом возрасте [34]. Позитивные же детскородительские отношения могут выполнять буферную функцию, снижая негативное влияние других факторов [35].

Влияние сверстников в подростковом возрасте достигает пика, поскольку референтная группа смещается от родителей к ровесникам. Механизмы социального сравнения и нормативного давления становятся особенно значимыми, причём девушки более подвержены влиянию сверстниц, а юноши — влиянию спортивных и субкультурных групп [29].

Влияние СМИ и социальных сетей в подростковом возрасте является наиболее мощным фактором, поскольку подростки проводят значительное время в цифровой среде. Социальные сети транслируют идеализированные образы телосложения, которые интериоризируются и становятся внутренними стандартами [36; 37]. При этом социальные сети создают среду постоянного социального сравнения, которое в подростковом возрасте отличается повышенной интенсивностью и эмоциональной вовлечённостью.

Расхождение между реальным и идеальным образом тела рассматривается как один из наиболее значимых предикторов развития НПП на доклиническом уровне [38]. Это расхождение создаёт основу для формирования неудовлетворённости телом и, в сочетании с другими факторами риска (низкая самооценка, неконструктивные копинг-стратегии, депрессивность), может приводить к закреплению устойчивых нарушенных пищевых паттернов.

Протективные факторы в сфере социального влияния: развитая медиаграмотность, позволяющая критически оценивать транслируемые образы; поддерживающие отношения со сверстниками, основанные на принятии, а не на соревновании; автономия и критическое мышление, снижающие интернализацию внешних стандартов [39].

Копинг-стратегии и эмоциональная регуляция в подростковом возрасте

Копинг-стратегии являются ключевым фактором, опосредующим влияние стресса на пищевое поведение. В подростковом возрасте формирование копингресурсов происходит неравномерно, что создаёт специфические уязвимости.

Незавершённое формирование исполнительных функций. Префронтальная кора, отвечающая за планирование, торможение импульсов и осознанный контроль, полностью созревает лишь к 20–25 годам. Это означает, что подростки имеют ограниченные возможности для использования проблемноориентированных копинг-стратегий, требующих развитого когнитивного контроля [40].

Повышенная эмоциональная реактивность. Лимбическая система, особенно миндалевидное тело, в подростковом возрасте отличается повышенной чувствительностью к эмоциональным стимулам, что делает подростков более склонными к эмоциональноориентированным стратегиям совладания, включая «заедание» негативных эмоций [41].

Копингдефицит как риск. В силу неза-

вершённости формирования копингресурсов подростки чаще демонстрируют копингдефицит (снижение частоты использования любых стратегий совладания), что является ключевым механизмом риска для рестриктивных форм НПП [42].

Интероцептивная некомпетентность в подростковом возрасте

Интероцептивная некомпетентность является биологическим фактором уязвимости, создающим основу для искажённого восприятия сигналов голода и насыщения [43; 44]. В подростковом возрасте этот фактор приобретает особую остроту по нескольким причинам.

Пубертатные изменения тела. Быстрые изменения роста, веса и пропорций тела требуют от подростка постоянной перекалибровки образа тела и интероцептивных ощущений. Эти изменения могут создавать временную дезориентацию в восприятии сигналов голода и насыщения [20; 21].

Повышенная тревожность в отношении тела. Пубертатная тревожность, связанная с изменениями внешности, может усиливать интероцептивный дефицит, поскольку подросток фокусируется на внешних оценках, а не на внутренних ощущениях [11; 45].

Связь с эмоциональной дисрегуляцией. Депрессивность и тревожность в подростковом возрасте тесно связаны с интероцептивной некомпетентностью: трудности в различении телесных сигналов (голод vs тревога) усиливают использование пищи как регулятора эмоций [43; 41].

Заключение

Проведённый анализ позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Подростковый возраст является критическим периодом для формирования нарушений пищевого поведения, поскольку он сопряжён с перестройкой самосознания, половым созреванием, усилением социального влияния, незрелостью исполнительных функций и эмоциональной нестабильностью. Именно в этом возрасте доклинические нарушения встречаются наиболее часто и при отсутствии своевременной коррекции могут трансформироваться в клинические расстройства;

2. В факторной оптике возрастные предпосылки могут быть систематизированы как факторы уязвимости (незрелость исполнительных функций, гиперреактивность лимбической системы, интернализация идеалов, интероцептивный дефицит, субклиническая депрессивность) и протективные факторы (развитая рефлексия, медиаграмотность, поддерживающие отношения, конструктивные копинги). Соотношение этих факторов определяет индивидуальную траекторию формирования НПП;

3. Профилактические мишени в подростковом возрасте должны быть направлены на: коррекцию образа тела и самооценки, развитие конструктивных копинг-стратегий, формирование навыков эмоциональной регуляции, укрепление социальной поддержки, развитие критического отношения к медиа, повышение интероцептивной осознанности;

4. Разработанная на основе этих принципов модульная профилактическая программа учитывает возрастные предпосылки и предлагает дифференцированные мишени для рестриктивного и булимического профилей, а также адаптирует техники и форматы работы к подростковому возрасту.

Литература

1. Александрова Н.В., Мешкова Т.А. Динамика риска расстройств пищевого поведения у девочек 12–14 лет за десять лет // Психология и психотерапия семьи. 2025. № 1. С. 45–58.

2. Семёнова Н.Б., Слободская Е.Л., Резун Е.В. Нарушения пищевого поведения у школьниц 11–17 лет: распространённость, особенности клинических проявлений, психосоматическая коморбидность // Acta Biomedica Scientifica. 2023. Т. 8, № 1. С. 20–28.

3. Погодина А.В. и др. Доклинические нарушения пищевого поведения у подростков: диагностика и профилактика // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2024. Т. 24, № 1. С. 34–42.

4. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: монография. Минск, 2007. 340 с.
5. Barakat S., McLean S., Bryant E. et al. Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review // Journal of Eating Disorders. 2023. Vol. 11, no. 17. Pp. 2–6.
6. BardoneCone A., Miller A., Thompson, K. et al. Predicting a comprehensive operationalization of eating disorder recovery: Examining selfconcept, personality, and negative affect // International Journal of Eating Disorders. 2020. Vol. 53, no. 6. Pp. 987–995.
7. Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста: автореф. дис. … канд. психол. наук. Москва, 2017. 31 с.
8. Derks I.P.M. et al. Subthreshold eating disorders in adolescents: a longitudinal study // Journal of Adolescent Health. 2022. Vol. 70, no. 4. Pp. 589–596.
9. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 2, № 1. С. 82–87.
10. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка. Санкт Петербург, 2022. 224 с.
11. Мухина С.Е., Хамидулина Л.Р. Удовлетворенность образом тела у подростков и ее связь с тревожностью // Развитие человека в современном мире. 2023. No. 4. С. 33–48.
12. Эльконин Д.Б. Психология развития. Москва, 2014. 144 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва, 2006. 352 с.
14. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Просвещение, 2019. 209 с.
15. Дольто Ф. Бессознательный образ тела // Собрание сочинений. Т. 16. Ижевск:, 2006. 375 с.
16. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
17. Ермолова Е.О. Образ тела и психологические границы личности современного подростка // Развитие человека в современном мире. 2022. № 2. С. 27–41.
18. Carvalho G.X., Nunes A.P.N., Moraes C.L. et al. Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents // Ciencia & saude coletiva. 2020. Vol. 25. Pp. 2769–2782.
19. Матвеева И.А. Образ тела, особенности самоотношения и пищевого поведения в подростковом возрасте // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70. С. 142–148.
20. Алферова О.П., Осин А.Я. Особенности клиникофункционального состояния кардиореспираторной системы у подростков: монография. Москва, 2014. С. 74–76.
21. Богатова И.Д., Бирюкова Н.В. Акне на коже в подростковом возрасте // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 74(1). С. 20–23.
22. Burychka D., Miragall M., Baños R.M. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and SelfCompassion // Psychologica Belgica. 2021. Vol. 61, no. 1. Pp. 248–261.
23. Герасимчик О.А., Гирш Я.В. Гендерные особенности нарушений пищевого поведения у подростков с различной массой тела // Фундаментальные и прикладные проблемы здоровьесбережения человека на Севере: сб. материалов V Всерос. науч. практ. конф. Сургут, 2020. С. 238–244.
24. Захарова Л.И. Нервная анорексия: распространенность, критерии диагностики и психосоматические соотношения (обзор) // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т. 5, № 1. С. 108–121.
25. Wu H.X., Ching B.H.H. et al. "Thinness is beauty": Predictors of antifat attitudes among young Chinese women // Current Psychology. 2023. Vol. 42. Pp. 6834–6845.
26. Хафизова А.А. Идеалы телесной красоты и временные изменения соматических показателей современной молодёжи // Вестник антропологии. 2021. № 3. С. 161–182.
27. Van Eeden A.E., van Hoeken D., Hoek H.W. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa // Current Opinion in Psychiatry. 2021. Vol. 34, no. 6. Pp. 515–524.
28. Paterna A., Ibáñez A., Yszkiewicz F. et al. Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and metaanalysis // International Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 54, no. 9. Pp. 1575–1600.

29. Rymarczyk K. The role of personality traits, sociocultural factors, and body dissatisfaction in anorexia readiness syndrome in women // Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 9, no. 51. Pp. 1–10.
30. Акопянц И.А., Курин А.Ю. Социальная активность подростка как фактор его социального здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2020. Т. 25, № 186. С. 86–93.
31. Roberts S.R., Maheux A.J., Hunt R.A. et al. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image // Body Image. 2022. Vol. 41. Pp. 239–247.
32. ChoukasBradley S., Roberts S., Maheux S.R. et al. The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health // Clinical Child and Family Psychology Review. 2022. Vol. 25, № 4. Pp. 681–701.
33. Thompson J.K., Heinberg L.J., Altabe M., TantleffDunn S. Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
34. Белогай К.Н., Морозова И.С., Борисенко Ю.В. и др. Семейные факторы самореференции образа тела у девочек и мальчиков подросткового возраста // Педагогическое образование в России. 2020. № 6. С. 194–202.
35. de Vries D.A., Vossen H.G.M., van der Kolk, P. et al. Social media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships // Journal of Youth and Adolescence. 2019. Vol. 48. Pp. 527–536.
36. Fioravanti G., Bocci Benucci S., Ceragioli G. et al. How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies // Adolescent Research Review. 2022. Vol. 7. Pp. 419–458.
37. Paterna A., Ibáñez A., Yszkiewicz F. et al. Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and metaanalysis // International Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 54, no. 9. Pp. 1575–1600.
38. Gruszka W., Owczarek A.J., Glinianowicz M. et al. Perception of body size and body dissatisfaction in adults // Scientific Reports. 2022. Vol. 12. Pp. 1159–1169.
39. Bégin C., Fecteau A., Cote M. et al. Disordered Eating Behaviors Through the Lens of Self-Determination Theory // Europe Journal Psychology. 2018. Vol. 14, no. 3. Pp. 571–580.
40. Frank G.K.W., Shott M.E., DeGuzman M.C. The neurobiology of eating disorders // Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2019. Vol. 28, no. 4. Pp. 557–574.
41. Leppanen J., Brown D., McLinden H. et al. The Role of Emotion Regulation in Eating Disorders: A Network MetaAnalysis Approach // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 13. Pp. 793094–793118.
43. Кушко О.Ю., Гринева О.И., Кучерявенко И.А. и др. Технология биологической обратной связи для коррекции нарушений пищевого поведения // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79(2). С. 426–429.
44. Пичиков А.А., Попов Ю.В., Яковлева Ю.А. и др. Динамика нарушений интероцепции у пациенток с нервной анорексией в процессе лечения // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2019. Т. 4, № 2. С. 68–77.
45. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование. 2007. Т. 2, № 1. С. 82–87.

Финансирование. Работа выполнена по гранту: Разработка профилактической программы нарушений пищевого поведения у подростков

Благодарности: автор благодарит за помощь научного руководителя Николаева Е.Л.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Белов И.В. Возрастные предпосылки формирования нарушений пищевого поведения в подростковом возрасте: систематизация факторов риска и протекции / И.В. Белов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2026. Том 7. № 11. С. 43-53.

Сведения об авторе
Белов Иван Владимирович
Ассистент кафедры философии, социологии и педагогики
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия
Elibrary SPIN: 1057-0778
ORCID ID: 0009-0009-1322-383X
Email: Bi1993v@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2026, vol. 7, no. 11, pp. 43-53.

AGE-RELATED PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF EATING BEHAVIOR DISORDERS IN ADOLESCENCE: SYSTEMATIZATION OF RISK AND PROTECTIVE FACTORS

Belov Ivan Vladimirovich
Assistant Professor at the Department of Philosophy, Sociology and Pedagogy
Ulyanov Chuvash State University
Cheboksary, Russia
Elibrary SPIN: 1057-0778
ORCID ID: 0009-0009-1322-383X
Email: Bi1993v@mail.ru



Abstract. The article systematizes the age-related prerequisites for the formation of eating behavior disorders (EBD) in adolescence. Adolescence is considered a critical period associated with the restructuring of self-awareness, puberty, increased social influence, immaturity of executive functions, and emotional instability. Within the factor approach, the prerequisites are differentiated into vulnerability factors and protective factors, the ratio of which determines the individual trajectory of EBD formation.

Relevance. Over the past ten years, the risk of eating disorders among Russian girls aged 12–14 has almost doubled — from 7.9% to 14.9% [1]. Subclinical disorders occur 4.6 times more often than manifest ones [2], which makes the preclinical stage a "window of opportunity" for prevention.

Problem, goal, objectives. EBD risk factors do not act in isolation, and their systematization within the "vulnerability — protection" dichotomy, taking into account age-specific characteristics, remains insufficiently developed. The goal is to systematize the age-related prerequisites for EBD and substantiate preventive targets. Objectives: to describe the restructuring of self-awareness as a dual process; to analyze body image; to identify gender specificity; to systematize risk and protective factors; to substantiate preventive targets.

Materials and methods. Scientific sources; methods — analysis and synthesis.

Results. Vulnerability factors (immaturity of executive functions, limbic system hyperactivity, internalization of ideals, interoceptive deficit, subclinical depression) and protective factors (developed reflection, media literacy, supportive relationships, constructive coping) are identified. Restrictive and emotion-driven eating behavior predominates in girls, while the desire to build muscle

mass predominates in boys.

Conclusions. Adolescence is a critical period for EBD formation: subclinical disorders, without timely correction, can transform into clinical disorders.

Conclusion. Preventive targets are substantiated: correction of body image and self-esteem, development of coping strategies and emotional regulation, strengthening of social support, a critical attitude to media, and increasing interoceptive awareness. The modular program offers differentiated targets for restrictive and bulimic profiles.

Keywords: eating behavior disorders, adolescence, risk factors, protective factors, body image, coping strategies, emotional regulation, interoceptive awareness, prevention, age-related prerequisites.

References

1. Aleksandrova, N.V., Meshkova, T.A. Dinamika riska rasstroystv pishchevogo povedeniya u devochek 12–14 let za desyat' let // Psikhologiya i psikhoterapiya sem'i. 2025. № 1. Pp. 45–58.
2. Semenova, N.B., Slobodskaya, E.L., Rezun, E.V. Narusheniya pishchevogo povedeniya u shkol'nits 11–17 let: rasprostranennost', osobennosti klinicheskikh proyavleniy, psikhosomaticheskaya komorbidnost' // Acta Biomedica Scientifica. 2023. T. 8, № 1. Pp. 20–28.
3. Pogodina, A.V., i dr. Doklinicheskie narusheniya pishchevogo povedeniya u podrostkov: diagnostika i profilaktika // Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detey i podrostkov. 2024. T. 24, № 1. Pp. 34–42.
4. Skugarevskiy, O.A. Narusheniya pishchevogo povedeniya: monografiya. Minsk, 2007. 340 p.
5. Barakat, S., McLean, S., Bryant, E. et al. Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review // Journal of Eating Disorders. 2023. Vol. 11, № 17. Pp. 2–6.
6. Bardone-Cone, A., Miller, A., Thompson, K. et al. Predicting a comprehensive operationalization of eating disorder recovery: Examining self-concept, personality, and negative affect // International Journal of Eating Disorders. 2020. Vol. 53, № 6. Pp. 987–995.
7. Durneva, M.Yu. Formirovanie otnosheniya k telu i pishchevogo povedeniya u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta: avtoref. dis. … kand. psikhol. nauk. Moskva, 2017. 31 p.
8. Derks, I.P.M. et al. Subthreshold eating disorders in adolescents: a longitudinal study // Journal of Adolescent Health. 2022. Vol. 70, № 4. Pp. 589–596.
9. Prikhozhan, A.M. Problema podrostkovogo krizisa // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. T. 2, № 1. Pp. 82–87.
10. Vygotskiy, L.S. Pedologiya podrostka. Psikhologicheskoe i sotsial'noe razvitie rebenka. SPb.: Piter, 2022. 224 s.
11. Mukhina, S.E., Khamidulina, L.R. Udovletvorennost' obrazom tela u podrostkov i ee svyaz' s trevozhnost'yu // Razvitie cheloveka v sovremennom mire. 2023. No. 4. Pp. 33–48.
12. El'konin, D.B. Psikhologiya razvitiya. Moskva: Akademiya, 2014. 144 p.
13. Erikson, E. Identichnost': yunost' i krizis. Moskva, 2006. 352 p.
14. Bozhovich, L.I. Problemy formirovaniya lichnosti: izbrannye psikhologicheskie trudy / pod red. D.I. Fel'dshteyna. M.: Prosveshchenie, 2019. 209 p.
15. Dol'to, F. Bessoznatel'nyy obraz tela // Sobranie sochineniy. T. 16. Izhevsk: ERGO, 2006. 375 p.
16. Tkhostov, A.Sh. Psikhologiya telesnosti. M.: Smysl, 2002. 287 p.
17. Ermolova, E.O. Obraz tela i psikhologicheskie granitsy lichnosti sovremennogo podrostka // Razvitie cheloveka v sovremennom mire. 2022. № 2. Pp. 27–41.
18. Carvalho, G.X., Nunes, A.P.N., Moraes, C.L. et al. Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents // Ciencia & saude coletiva. 2020. Vol. 25. Pp. 2769–2782.
19. Matveeva, I.A. Obraz tela, osobennosti samootnosheniya i pishchevogo povedeniya v podrostkovom vozraste // Psikhologicheskie issledovaniya. 2020. vol. 13, no. 70. Pp. 142–148.
20. Alferova, O.P., Osin, A.Ya. Osobennosti kliniko-funktsional'nogo sostoyaniya kardiorespiratornoy sistemy u podrostkov: monografiya. Moskva, 2014. Pp. 74–76.

21. Bogatova, I.D., Biryukova, N.V. Akne na kozhe v podrostkovom vozraste // Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya. 2021. No. 74(1). S. 20–23.
22. Burychka, D., Miragall, M., Baños, R.M. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion // Psychologica Belgica. 2021. Vol. 61, № 1. Pp. 248–261.
23. Gerasimchik O.A., Girsh, Ya.V. Gendernye osobennosti narusheniy pishchevogo povedeniya u podrostkov s razlichnoy massoy tela // Fundamental'nye i prikladnye problemy zdorov'esberezheniya cheloveka na Severe: sb. materialov V Vseros. nauch.-prakt. konf. Surgut, 2020. Pp. 238–244.
24. Zakharova L.I. Nervnaya anoreksiya: rasprostranennost', kriterii diagnostiki i psikhosomaticheskie sootnosheniya (obzor) // Nauchnye rezul'taty biomeditsinskikh issledovaniy. 2019. Vol.. 5, № 1. Pp. 108–121.
25. Wu H.X. Ching, B.H.H. et al. "Thinness is beauty": Predictors of anti-fat attitudes among young Chinese women // Current Psychology. 2023. Vol. 42. Pp. 6834–6845.
26. Khafizova A.A. Idealy telesnoy krasoty i vremennye izmeneniya somaticheskikh pokazateley sovremennoy molodezhi // Vestnik antropologii. 2021. № 3. Pp. 161–182.
27. Van Eeden A.E., van Hoeken D., Hoek H.W. Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa // Current Opinion in Psychiatry. 2021. Vol. 34, no. 6. Pp. 515–524.
28. Paterna A., Ibáñez A., Yszkiewicz F. et al. Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 54, no. 9. Pp. 1575–1600.
29. Rymarczyk, K. The role of personality traits, sociocultural factors, and body dissatisfaction in anorexia readiness syndrome in women // Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 9, no. 51. Pp. 1–10.
30. Akopyants I.A., Kurin A.Yu. Sotsial'naya aktivnost' podrostka kak faktor ego sotsial'nogo zdorov'ya // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. 2020. vol. 25, no. 186. Pp. 86–93.
31. Roberts S.R., Maheux A.J., Hunt R.A. et al. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image // Body Image. 2022. Vol. 41. Pp. 239–247.
32. Choukas-Bradley S., Roberts S., Maheux S.R. et al. The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health // Clinical Child and Family Psychology Review. 2022. Vol. 25, no. 4. Pp. 681–701.
33. Thompson J.K., Heinberg L.J., Altabe M., Tantleff-Dunn, S. Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington,, 1999.
34. Belogay K.N., Morozova I.S., Borisenko Yu.V. i dr. Semeynye faktory samoreferentsii obraza tela u devochek i mal'chikov podrostkovogo vozrasta // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2020. No. 6. Pp. 194–202.
35. de Vries D.A., Vossen H.G.M., van der Kolk P. et al. Social media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships // Journal of Youth and Adolescence. 2019. Vol. 48. Pp. 527–536.
36. Fioravanti G., Bocci Benucci S., Ceragioli G. et al. How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image: A Systematic Review of Experimental Studies // Adolescent Research Review. 2022. Vol. 7. Pp. 419–458.
37. Paterna A., Ibáñez A., Yszkiewicz F. et al. Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis // International Journal of Eating Disorders. 2021. Vol. 54, no. 9. Pp. 1575–1600.
38. Gruszka W., Owczarek A.J., Glinianowicz M. et al. Perception of body size and body dissatisfaction in adults // Scientific Reports. 2022. Vol. 12. Pp. 1159–1169.
39. Bégin C., Fecteau A., Cote M. et al. Disordered Eating Behaviors Through the Lens of Self-Determination Theory // Europe Journal Psychology. 2018. Vol. 14, no. 3. P. 571–580.
40. Frank G.K.W., Shott M.E., DeGuzman M.C. The neurobiology of eating disorders // Child and

Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2019. Vol. 28, no. 4. Pp. 557–574.
41. Leppanen J., Brown D., McLinden H. et al. The Role of Emotion Regulation in Eating Disorders: A Network Meta-Analysis Approach // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 13. Pp. 793094–793118.
43. Kushko O.Yu., Grineva O.I., Kucheryavenko I.A. i dr. Tekhnologiya biologicheskoy obratnoy svyazi dlya korrektsii narusheniy pishchevogo povedeniya // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2023. № 79(2). Pp. 426–429.
44. Pichikov A.A., Popov Yu.V. Yakovleva, Yu.A. i dr. Dinamika narusheniy interotseptsii u patsientok s nervnoy anoreksiey v protsesse lecheniya // Obozrenie psikhiatrii i meditsinskoy psikhologii imeni V.M. Bekhtereva. 2019. vol. 4, no. 2. Pp. 68–77.
45. Prikhozhan A.M. Problema podrostkovogo krizisa // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2007. vol. 2, no. 1. Pp. 82–87.

Funding. The work was carried out under the grant: "Development of a preventive program for eating behavior disorders in adolescents."
Acknowledgments. The author expresses gratitude to the academic supervisor E.L. Nikolaeva for her assistance.
Conflict of interest. The author declares no conflict of interest.

Information about the author
Belov Ivan Vladimirovich
Assistant Professor at the Department of Philosophy, Sociology and Pedagogy
Ulyanov Chuvash State University
Cheboksary, Russia
Elibrary SPIN: 1057-0778
ORCID ID: 0009-0009-1322-383X
Email: Bi1993v@mail.ru

Поступила в редакцию 08.11.2026. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.11.2026.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/