

Психологические аспекты нарушения пищевого поведения

Яфясова Венера Гельмановна

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Институт дополнительного образования,

Ульяновск, Россия

E-mail: ven92ven92@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются психологические аспекты нарушений пищевого поведения в контексте аддиктивного поведения личности. Представлен анализ взаимосвязи нарушений пищевого поведения с психологическими особенностями личности, а также роль стресса в формировании пищевых аддикций. Обоснована необходимость дальнейшего изучения данной проблемы для разработки эффективных программ психологической коррекции пищевого поведения.

Ключевые слова: пищевое поведение, расстройства пищевого поведения, пищевая аддикция, стресс, психологические защиты.

В современном мире с его ускоренным темпом человек постоянно находится под воздействием различных стрессовых факторов, испытывая психоэмоциональное напряжение, следствием чего нередко является формирование аддиктивного поведения. Таким образом, осуществляется попытка бегства из реальности жизненной ситуации с целью облегчить свое состояние, отвлечься. Исследование данного феномена проводится в медицине, социологии, психологии, педагогике в связи с необходимостью изучения биологической предрасположенности, социальных явлений общества, провоцирующих аддиктивное поведение, а также психологических факторов риска.

В русле современных исследований активно изучается проблема нарушений пищевого поведения, формирования пищевой аддикции, занимающей промежуточное место между химическими (алкогольная, наркотическая) и нехимическими (игровая, компьютерная, эмоциональная, интернет-зависимость, трудоголизм) формами аддиктивного поведения.

Исследователи отмечают, что в настоящее время прослеживается отчетливая тенденция к увеличению числа лиц с нарушенным пищевым поведением, что негативно влияет на их психологическое состояние и здоровье, приводя к устойчивому отклонению в социальном функционировании. Нарушения пищевого поведения не существуют изолированно от отношений к другим сторонам жизни личности и могут быть изучены только в контексте индивидуально-психологических особенностей, способствующих формированию нарушений пищевого поведения.

Анализ литературы показал, что проблема нарушений пищевого поведения находит свое отражение в работах И.Г. Малкиной-Пых, Н.О. Николаевой, А.В. Приленской, О.Б. Симатовой и др. В большей степени в литературе представлены исследования пищевых нарушений в подростковом и юношеском возрасте (М.Ю. Келина, Е.В. Маренова, Т.А. Мешкова; В.В. Грачев, Н.А. Косенко; Е.Е. Балакирева, Н.В. Зверева, Л.П. Якупова и др.). Роль

стресса в возникновении нарушений пищевого поведения изучена в работах Г. Селье, А.П. Михайловой, А.В. Штраховой, М.Б. Жунисовой. Психологические защитные механизмы при расстройствах пищевого поведения исследовались в работах Е.В. Бесединой, А.А. Перминовой.

Проблема, на которую направлено данное исследование, заключается в том, что несмотря на достаточно широкое изучение расстройств пищевого поведения, исследование их психологических особенностей формирования, в частности, индивидуальных особенностей и сформированных установок, изучены не до конца.

Целью исследования является изучение психологических аспектов нарушения пищевого поведения. Объектом исследования выступают нарушения пищевого поведения, предметом – их психологические аспекты.

В рамках достижения поставленной цели были определены **следующие задачи**. Во-первых, провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, раскрыть основные понятия изучаемой темы: пищевое поведение, причины нарушения пищевого поведения, понятие пищевой аддикции. Во-вторых, рассмотреть роль стресса в возникновении нарушений пищевого поведения. В-третьих, изучить основные аспекты психологической работы по коррекции нарушений пищевого поведения. В-четвертых, рассмотреть основные психологические концепции защитных механизмов личности и их особенности при расстройствах пищевого поведения. В-пятых, проанализировать исследования взаимосвязи нарушений пищевого поведения и характеристик личности, уровня переживаемого человеком стресса.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существует взаимосвязь расстройств пищевого поведения с психологическими особенностями личности, а именно с дезадаптивными схемами/иррациональными установками и используемыми психологическими защитами.

В процессе исследования были использованы общетеоретические методы, включающие анализ литературных источников по проблеме исследования, систематизацию и обобщение материала. Планируемые методы эмпирического исследования включают **комплекс психодиагностических методик**:

- Шкалу оценки пищевого поведения (ШОПП/EDI), разработанную D. Garner и соавт. в 1991 г. и адаптированную О.А. Скугаревским и др. в 2011 г.;
- Схемный опросник Янга (YSQ S3R), созданный Jeffrey Young в 2005 г. и адаптированный П.М. Касьяник и Е.В. Романовой в 2013 г.;
- Римский опросник нервной орторексии (ORTO-15), предложенный L. Donini и соавт. в 2005 г. и адаптированный В.А. Руженковой, Л.И. Захаровой и др. в 2019 г.;
- Индекс жизненного стиля (LSI), разработанный R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte в 1979 г. и адаптированный НИПНИ в 1999 г.

Для обработки полученных результатов планируется использование математических методов статистической обработки информации, включающих методы описательной статистики и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Практическая значимость исследования заключается в возможности дальнейшего

изучения психологических аспектов нарушения пищевого поведения разных возрастных групп. Также работа может использоваться в работе психолога при индивидуальном консультировании лиц с расстройствами пищевого поведения (анорексией, булимией, компульсивными перееданиями и др.). Дальнейшее изучение данной темы исследования и понимание психологических механизмов, влияющих на формирование и развитие нарушений пищевого поведения, позволяет разрабатывать более эффективные методы профилактики и терапии. Выявление ключевых психологических триггеров, предрасполагающих личностных особенностей и мотивационных аспектов открывает возможности для своевременной диагностики и психологической помощи.

Источники и литература

- 1) Беседина Е.В. Факторы формирования и толерантности аддиктивного поведения в системе деформации психологических защит // Психология XXI столетия. Т.1 / Под редакцией Козлова В.В. – Ярославль, МАПН, 2014. С. 88-91.
- 2) Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. – М.: Эксмо, 2020. – 1040 с.
- 3) Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 2013. – 132 с.