

Ломака Анастасия Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ, ВЕДУЩИЕ К ФОРМИРОВАНИЮ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

***Аннотация:** в статье предпринята попытка проанализировать влияние воспитательного стиля обоих родителей на удовлетворенность у молодых женщин потребностей во включении, контроле и аффекте и влияние удовлетворенности этих потребностей на уровень выраженности стремления к худобе, булимии, неудовлетворенности телом.*

***Ключевые слова:** пищевое поведение, расстройства пищевого поведения, нервная булимия, нервная анорексия.*

Проблема пищевого поведения на сегодняшний день приобрела общественный характер. Можно предположить, что это связано с популяризацией заданной темы в СМИ, Интернете, на телевидении, в различных журналах. Именно благодаря различным техникам направленного и опосредованного воздействия у людей формируются различные стандарты красоты.

Часто в социальных сетях мы видим худых, стройных девушек, их красивую жизнь. Появляется некая связь: если девушка похудеет, то станет популярной, появляется некая иллюзия красивой жизни. Именно поэтому такие женщины становятся идеалом женского образа для молодых девушек.

На сегодняшний день под определением «пищевого поведения» понимается ценностное отношение к пище и ее приему, поведение, ориентированное на образ собственного тела, деятельность по формированию этого образа. Расстройства пищевого поведения – это комплексы симптомов, возникающие из-за длительного воздействия поведенческих, эмоциональных, психологических, межличностных и социальных факторов [1].

Исследователи данного феномена различают несколько форм нарушений пищевого поведения, такие, как нервная булимия и анорексия, что самое интересное, этот список постоянно расширяется. В научной литературе часто обсуждаются гипотезы о том, что люди, склонные к нарушениям пищевого поведения, часто обращаются к еде и контролю над ней как к способу скомпенсировать неосознаваемые негативные эмоции и чувства.

Вопрос таких нарушений интересует большое количество ученых, именно этим и объясняется то, что на сегодняшний день научное сообщество проводит огромное число исследований. Например, проведенные Е.Я. Поляковой и М.В. Пашковой исследования показали, что существует взаимосвязь между тревожными проявлениями и нарушениями пищевого поведения у людей, имеющих избыточную массу тела. Женщины, демонстрировавшие более высокий уровень личной тревожности, имеют большую склонность к компульсивному перееданию. У таких женщин также обнаруживается склонность к активному подавлению предосудительных влечений и стремление соответствовать требованиям общества в сочетании с выраженной потребностью в тесной эмоциональной связи со значимым лицом. Женщины, склонные к ограничительному типу пищевого поведения, демонстрируют снижение готовности к объединению с другими людьми. Эти закономерности являются отражением взаимосвязи пищевого поведения с глубинными психологическими структурами, которые влияют на способность человека вступать в близкие отношения и удовлетворять межличностные потребности [7].

Компульсивное переедание является только лишь одним из видов пищевого поведения, при котором прием пищи выступает в качестве компенсаторного способа улучшения эмоционального фона. К числу основных форм нарушений пищевого поведения принадлежат нервная анорексия, компульсивное переедание и нервная булимия. Отечественные исследования показывают, что страдающие от булимии женщины часто происходят из семей со значительным потенциалом насилия и импульсивной коммуникацией. Отношения в таких семьях пронизаны

высокой импульсивностью и конфликтностью, отличаются неуспешными стратегиями решения проблем, высоким уровнем стресса и слабыми связями между людьми. Было отмечено наличие алекситимии и трудностей в понимании и различении своих переживаний, ощущений и состояний у женщин, страдающих от ожирения [6].

Согласно гипотезе маскировки, переедающие люди используют это поведение с целью сокрытия дистресса в других сферах своей жизни. Переедаая при стрессе, они объясняют последний перееданием, игнорируя другие неподвластные контролю аспекты своей жизни. Таким образом, избыточный вес или проблема переедания маскирует реальные проблемы. Согласно гипотезе комфорта, прием пищи служит для облегчения и утешения при дистрессе у людей с нарушениями пищевого поведения. Гипотеза отвлечения постулирует, что потребление пищи отвлекает от беспокойства. Еда настолько захватывает внимание, что, во всяком случае, в процессе приема пищи, способна отвлечь человека от стрессирующих обстоятельств. Некоторые исследователи утверждают, что нарушения аппетита, поведенческая зависимость от еды, импульсивность и процесс роста избыточной массы тела являются симптомами депрессии.

Была обнаружена связь между такой чертой личности, как перфекционизм, выраженный в форме стремления к обладанию идеальной фигурой, дихотомическим мышлением, проявляющемся в поляризованном суждении о своем теле («идеально стройный» – «безобразно толстый») и озабоченностью весом и формой тела, ведущих женщин к слишком жестким диетическим ограничениям и пищевым срывам. Следование ограниченной диете является выражением так называемого позитивного перфекционизма, позволяющего женщинам чувствовать себя успешными, ощущать моральное превосходство и силу собственной личности в неудачных и неподконтрольных жизненных обстоятельствах.

Н.П. Баркова придерживается точки зрения, что именно женщины чаще всего являются более подверженными нарушениям пищевого поведения из-за их социальных ролей матери и хозяйки дома. В процессе взросления девочки чаще

сталкиваются с приготовлением пищи и продуктами питания. Кроме того, девочки чаще, чем мальчики, растут в атмосфере гиперопеки, становятся подчиняемыми и пассивными. Таким образом, нарушения пищевого поведения становятся для них социально приемлемым способом ухода от реальности [1].

L. Joranby утверждает, что переедание имеет много общего с другими зависимостями и имеет корни в ряде нарушенных когнитивных и нейроэндокринных процессов. Сходства переедания и зависимостей, в частности, заключаются в компульсивном поведении, невзирая на последствия, тяге, отрицании, увеличении толерантности и чувстве вины.

Таким образом, все авторы отмечают влияние особенностей воспитания в родительской семье – гармоничные или дисгармоничные отношения, культура питания в детстве, тип воспитания и наличие психических или аддиктивных расстройств у членов семьи – на формирование личных особенностей и нарушений пищевого поведения.

Список литературы

1. Баркова Н.П. Коррекция «образа Я» у женщин с пищевой аддикцией // Известия Иркутского государственного университета. – 2014. – Т. 8. – С. 2–9.
2. Лоншакова Т.А., Шевкова Е.В. Особенности стиля семейного воспитания у девушек с ограничительным пищевым поведением / Т.А. Лоншакова, Е.В. Шевкова // Человек в мире. Мир в человеке: актуальные проблемы философии, социологии, политологии и психологии. – 2017. – С. 551–556.
3. Макушина О.П. Склонность к различным аддикциям в современной семье // Социальная психология и общество. – 2018. – №4. – С. 111–122.
4. Махмутова Р.К. Психология материнства: теоретические аспекты изучения мотивации материнского поведения // Вестник Удмуртского университета. – 2010. – №2–3. – С. 46–55.
5. Наровская Я.Б. Самооценка внешнего облика и удовлетворенность межличностными отношениями женщин, изменяющих свой внешний облик // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: общественные науки. – 2006. – №. S26. – С. 29–31.

6. Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) // Клиническая и специальная психология. – 2016. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psychclin/2012/n1/49969.shtml>
7. Полякова Е.Я. Личностная тревожность и глубинные влечения у больных алиментарным ожирением: клинико-психологические аспекты / Е.Я. Полякова, М.В. Пашкова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – №4. – С. 17–21.
8. Руднева И.А. Формирование позитивного самоотношения у подростков в условиях образовательной среды школы / Луценко Е.И. – Томск: ВГСПУ, 2016.
9. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 215 с.
10. Azuma H. Child Development and Education in GB / H. Azuma, K. Nakuta (eds). – San Francisco: Freeman, 2012. – pp. 262–272.