

**Исследование психологических особенностей пищевого поведения у женщин****Черновалова Евгения Викторовна**

студентка

*Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского, Саратов, Россия**E-mail: galinafrolova@mail.ru*

Нарастающие темпы прогресса, политическая и экономическая нестабильность, девальвация общечеловеческих ценностей приводят к тому, что человеку все труднее адаптироваться к окружающему миру, приспособливаться к его изменяющимся условиям, не отставая при этом от социума. Дополнительным деструктивным фактором служит состояние перманентного стресса, которое наблюдается сейчас у все возрастающего числа людей. К сожалению, не все способны справиться со шквалом надвигающихся проблем, что приводит к тому, что человек закрывается от дискомфортной ему реальности вместо того, чтобы попытаться что-либо в ней изменить. Он фиксируется на том, что вызывает у него приятные ощущения и не требует активного приложения душевных усилий. У человека формируется аддиктивное (зависимое) поведение. Следствием этого становится то, что нарушаются его внешние связи, контакты; грубо нарушается личностная сфера, меняется характер, поведение; на первый план выходит зависимость и способы ее удовлетворения. Человек теряет свободу выбора.

Проблема аддиктивного поведения, к сожалению, становится все более актуальной; многие ученые рассматривают причины возникновения, виды аддикций, способы помощи зависимым людям и т.д. Понимание механизмов развития аддиктивных состояний ещё мало изучено. Эту тему рассматривают сегодня часто все еще в рамках психиатрии и медицины, хотя она заслуживает более глубокого изучения ее психологических механизмов.

Психологический аспект проблемы аддикций, в том числе и пищевых, рассматривали такие ученые, как : Егоров А.Ю., Игумнов С.А., Котляров А.В., Завьялов В.Ю., Семке В.Я., Бохан Н.А., Мандель А.И.; Короленко Ц.П., Бочкарёва Н.Л., Усков А.П. , Гоголева А.В., Кулаков С.А. и многие другие.

Существуют различные виды аддикций. Принято выделять химические и нехимические (субстанциональные) аддикции; иногда отдельно выделяют пищевые аддикции. К последним относят фидеризм (обжорство), голодание, вкусовые зависимости. Парадоксальность пищевых аддикций состоит в том, что в данном случае объектом патологического поведения становится еда - то, без чего невозможна сама жизнь человека. Пищевая зависимость опасна тем, что:

- 1) формируется быстро и незаметно – ведь человек должен питаться регулярно;
- 2) на ранних стадиях не вызывает беспокойства;
- 3) «запущенная» форма с трудом поддается коррекции.

В связи с этим возникает вопрос – насколько близка эта проблема современным женщинам (у мужчин во много раз реже наблюдаются случаи пищевых аддикций)? Что может способствовать формированию паттернов патологического пищевого поведения?

Нами было проведено исследование стратегий пищевого поведения и копинг-стратегий у девушек и женщин. Общее количество испытуемых составило 200 человек. 50% выборки (100 человек) составляли девушки и женщины, активно занимающиеся шейпингом, тогда как другие 50% выборки принадлежали девушкам и женщинам, не посещающим какие-либо спортивные секции. Обе группы идентичны по возрастному критерию. Поскольку возраст испытуемых колебался в довольно широком диапазоне – от 15 до 55 лет, мы также разделили выборку на три возрастные группы: от 15 до 22 лет;

от 23 лет до 31 года; от 32 до 55 лет. Исследование проводилось с помощью следующих методик:

- 1) Опросник пищевого поведения, Grunert S.C.
- 2) ИЖС (индекс жизненного стиля);
- 3) Личностный дифференциал.

Результаты исследования показали существенную разницу в особенностях пищевого поведения между различными группами испытуемых в зависимости от их возраста, эмоционального склада, физической активности, личностных качеств. Для обработки результатов исследования использовались коэффициенты Пирсона, Спирмена, Кендалла; с их помощью были выявлены многочисленные положительные двусторонние корреляции, значимые на уровне 0,01.

Исследование позволило выявить «группы риска»: высокую предрасположенность к пищевым аддикциям по типу фидеризма, а также к вкусовым аддикциям показали девушки наиболее младшего возраста нашей выборки. Женщины зрелого возраста больше склонялись в сторону пищевых зависимостей по типу голодания. Кроме того, исследование показало, что выбор той или иной стратегии пищевого поведения, а также яркость ее проявлений зависит от возраста; по мере взросления происходит резкая смена стратегий пищевого поведения.

Полученные результаты объясняются тем, что в молодости еще идет формирование и становление личности; многие еще не справились с детскими и юношескими комплексами. Этот возраст более других подвержен общественному мнению, а это влияет на эмоциональное состояние дестабилизирующим образом, что, повышает возможность формирования зависимого поведения. Чем старше становится человек, тем более обдуманно он поступает; возникает ряд ограничивающих факторов – семейные, рабочие обязанности, заполняющие большую часть времени, оставляя меньше шансов для возникновения аддикций.

Людам, склонным к какой-либо форме зависимого пищевого поведения необходимо научиться разумно относиться к еде – это не угроза или сверхценность, а необходимая составляющая человеческой жизни.

#### Литература

1. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // (<http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>)
2. Егоров А.Ю. Игумнов С.А. (2005) Расстройства поведения у подростков: Клинико-психологические аспекты. М.: Речь.
3. Котляров А.В. (2006) Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый. М.: Психотерапия.
4. Свядощ А.М. (1997) Неврозы. СПб.: Питер паблишинг.