

**Прегорексия: образ тела и пищевое поведение как детерминанты  
переживания беременности**

*Зуфарова Мадина Джахангировна*  
*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: madzufarova@gmail.com*

Беременность представляет собой особый период в жизни женщины, сопровождающийся выраженными физиологическими и психологическими изменениями, затрагивающими различные аспекты самовосприятия и поведения. Одним из ключевых компонентов переживания беременности выступает образ тела, который претерпевает значительную трансформацию в условиях неизбежных телесных изменений. В современных исследованиях подчеркивается, что отношение женщины к собственному телу в этот период может оказывать существенное влияние на эмоциональное состояние, уровень адаптации и особенности поведения, в том числе пищевого [1, 2]. В этой связи особый интерес представляет феномен прегорексии как специфической формы нарушенного пищевого поведения, возникающей в период беременности и связанной со страхом набора веса и стремлением сохранить прежние параметры тела [4, 5].

Образ тела в период беременности характеризуется сложностью и амбивалентностью, поскольку включает в себя как принятие нового состояния, связанного с материнством, так и возможное недовольство изменениями внешности. По данным Е. С. Киричик и Н. Л. Сомовой [2], беременность может сопровождаться колебаниями самооценки и уровня удовлетворенности телом, при этом существенную роль играют социокультурные установки, транслирующие идеал стройности и контроля над телом. Данные установки могут вступать в противоречие с объективной необходимостью набора массы тела в период беременности, что создает внутренний конфликт и усиливает психологическое напряжение. В свою очередь, П. Д. Былова [1] отмечает, что телесный опыт в условиях беременности приобретает особую символическую значимость и может отражать глубинные личностные и эмоциональные процессы, связанные с идентичностью, контролем и границами Я.

Наряду с образом тела, значимым фактором переживания беременности выступает пищевое поведение, которое в этот период может существенно изменяться. Питание беременной женщины определяется не только физиологическими потребностями, но и психологическими, социальными и культурными факторами [3]. Исследователи подчеркивают, что особенности пищевого поведения могут варьироваться от увеличения потребления пищи до формирования ограничительных стратегий, направленных на контроль массы тела [3, 4]. При этом ограничительное пищевое поведение в период беременности представляет особую опасность, поскольку может приводить к дефициту питательных веществ и негативным последствиям для здоровья матери и плода [5].

Феномен прегорексии рассматривается как крайняя форма нарушенного пищевого поведения у беременных женщин. Согласно Н. С. Фомичевой, прегорексия характеризуется сознательным ограничением питания, выраженной фиксацией на контроле массы тела и искаженным восприятием собственного тела [4]. Данное состояние нередко сопровождается высоким уровнем тревожности, перфекционистскими установками и страхом утраты привлекательности. В зарубежных исследованиях также подчеркивается, что прегорексия может включать чрезмерную физическую активность и отказ от адекватного питания, что увеличивает риски осложнений беременности [5]. Таким образом, прегорексия

представляет собой не только медицинскую, но и психологическую проблему, требующую комплексного анализа.

Связь между образом тела и пищевым поведением в период беременности носит взаимно обусловленный характер. Негативное восприятие собственного тела может способствовать формированию деструктивных стратегий контроля веса, в то время как особенности пищевого поведения, в свою очередь, усиливают или ослабляют удовлетворенность телом [1, 4]. В условиях беременности данная взаимосвязь приобретает особую значимость, поскольку телесные изменения являются неизбежными и необходимыми, а попытки их контроля могут носить дезадаптивный характер.

Таким образом, теоретическое обоснование исследования исходит из представления о переживании беременности как о сложном психологическом процессе, включающем трансформацию образа тела, актуализацию личностных особенностей и изменение пищевого поведения. В рамках данного подхода особое значение придается их взаимосвязи, поскольку именно в их пересечении могут проявляться как адаптивные, так и дезадаптивные стратегии реагирования на телесные изменения, включая склонность к нарушениям пищевого поведения и феномену прегорексии.

С нашей точки зрения, расширение эмпирических данных, направленных на выявление характера взаимосвязи между образом тела, личностными особенностями и пищевым поведением у беременных женщин, имеет не только теоретическую, но и практическую значимость. Ожидается, что результаты исследования позволят уточнить личностный профиль женщин, склонных к прегорексии, выявить специфику нарушений образа тела в различные trimestры беременности и обосновать рекомендации по психологической поддержке данной группы в системе пренатального сопровождения.

#### **Источники и литература**

- 1) Былова П.Д. Метафорический ландшафт субъективного телесного опыта на примере расстройств пищевого поведения и беременности // Человек: Образ и сущность. Гуманитарные аспекты. — 2022. — № 2 (50). — С. 205–223.
- 2) Киричик Е.С., Сомова Н.Л. Образ тела у женщин в период беременности // Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения. — С. 164.
- 3) Сурмач М.Ю., Елифанова А.К. Питание как фактор образа жизни во время беременности // Современные проблемы общественного здоровья и здравоохранения. — 2016. — С. 289–293.
- 4) Фомичева Н.С. Прегорексия: стратегия психотерапии при расстройстве пищевого поведения у беременных женщин // Consortium Psychiatricum. — 2023. — Т. 4. — № 2. — С. 111–114.
- 5) Kahrıman M., Köse G. Eating disorder in pregnancy: Pregorexia // Sağlık Akademisyenleri Dergisi. — 2024. — Vol. 11. — № 1. — P. 164–169.