

## Пищевые аддикции у женщин как дезадаптивные формы совладающего поведения

Научный руководитель – Асланова Маргарита Сергеевна

*Молоток Е.В.<sup>1</sup>, Касьянова Д.В.<sup>2</sup>*

1 - Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Россия, *E-mail: ekaterina\_molotok\_psy@mail.ru*; 2 - Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, Москва, Россия, *E-mail: ekaterina\_molotok\_psy@mail.ru*

Нарушения пищевого поведения являются на данный момент одной из самых распространенных и широко обсуждаемых проблем в медицине и психологии [3;5]. Пищевое поведение включает в себя привычки и установки, касающиеся отношения к еде, а также определяется врожденными потребностями [3].

Помимо известных расстройств пищевого поведения (РПП), таких как анорексия и булимия, также выделяют пищевые аддикции. В отличие от РПП пищевые аддикции носят характер некой поведенческой зависимости, к ним относят эмоциогенное пищевое поведение (переедания; «заедание» стресса), экстернальное пищевое поведение (ответ на внешние стимулы) и ограничительное пищевое поведение (одержимость правильным питанием) [6].

В современном мире существует множество стрессогенных факторов, в условиях хронического стресса происходит потеря ощущения безопасности, и, как следствие, это приводит к дезадаптивным формам поведения [1]. Стресс также влияет на стиль питания. Находясь под длительным влиянием стрессовых ситуаций, у человека могут начаться проблемы с фигурой и весом, а также с ограничением каких-либо продуктов в своем рационе [7]. Согласно статистике, подобные формы поведения чаще встречаются у женщин [4;2].

Психологическая адаптация, к которой относят защитно-совладающее поведение, включая копинг-стратегии, происходит благодаря взаимодействию биологических структур и социальных подсистем [5]. Пищевые аддикции, могут выступать в роли дезадаптивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

**Цель** нашего исследования выявить взаимосвязь между склонностью к пищевым аддикциям и дезадаптивными формами совладающего поведения.

На **выборке** из 200 женщин в возрасте от 18 до 59 лет ( $M=31,7$ ) была проведена проверка **гипотезы** о том, что существует взаимосвязь пищевых аддикций с актуальным психологическим состоянием и дезадаптивными копинг-стратегиями.

**Методы.** Для выявления стилей пищевого поведения респондентов, выступающих пищевыми аддикциями, использовался Голландский опросник пищевого поведения. Актуальное психологическое состояние респондентов выявлялось с помощью методики Perceived Stress Scale, направленного на субъективную оценку воспринимаемого стресса, и Госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS. Для выявления копинг-стратегий применялась Методика копинг-поведение в стрессовых ситуациях.

**Результаты.** Используя процедуру кластерного анализа (Кластеризация К-средними) мы выделили три подгруппы женщин, различающихся по уровню психологического благополучия (норма, риск психологического неблагополучия, психологическое благополучие) по шкалам воспринимаемого стресса, депрессии и тревоги.

Были выявлены значимые различия в выраженности эмоциогенного и экстернального пищевого поведения у женщин с разным уровнем психологического благополучия (Н-критерий Краскелла-Уоллеса,  $p \geq 0,05$ ). Ограничительное пищевое поведение не различалось для выделенных кластеров.

Выраженность эмоциогенного и экстернального пищевого поведения возрастает с увеличением степени психологического неблагополучия респондентов.

В ходе корреляционного анализа (Ро-Спирмена,  $p < 0,05$ ) были обнаружены слабые положительные корреляции экстернального и эмоциогенного пищевого поведения с такими компонентами актуального психологического состояния, как стресс, перенапряжение и тревога, а также дезадаптивными копинг-стратегиями (эмоционально-ориентированный копинг, и копингом, направленным на отвлечение).

Высокий уровень экстернального пищевого поведения связан с проявлениями эмоционально-ориентированного копинга и копингами, направленными на отвлечение и избегание, а высокий уровень эмоциогенного пищевого поведения связан с проявлением только эмоционально-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях (множественный регрессионный анализ).

Ограничительное пищевое поведение слабо отрицательно связано с депрессией и слабо положительно коррелирует с копингом, направленным на решение задач (Ро-Спирмена,  $p < 0,05$ ). Высокий уровень ограничительного пищевого поведения связан с низким уровнем стресса и депрессии и наличием копинга, направленным на решение задач (множественный регрессионный анализ).

**Выводы.** По результатам проведенного исследования были получены взаимосвязи эмоциогенного и экстернального пищевого поведения у женщин с такими дезадаптивными формами совладающего поведения, как эмоционально-ориентированный копинг и копингами, направленными на отвлечение и избегание. В то же время, проявления ограничительного пищевого поведения связаны с копингом, направленным на решение задач.

Таким образом, построение более эффективных и адаптивных копинг-стратегий потенциально способно выступить средством профилактики и терапии пищевых аддикций.

### Источники и литература

- 1) Бобровская Е.Ф. Нарушение пищевого поведения и толерантность к стрессу // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики, Сер. Познание. 2021. No. 2. С. 36-38.
- 2) Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения // Вестник Удмурт. ун-та, Сер. Философия, Психология, Педагогика. 2017. No. 2. С. 174-179.
- 3) Проскуракова Л.А. Нарушение пищевого поведения и риск его развития у студентов в зависимости от уровня личностной тревожности // Вестник Кем. гос. ун-та, Сер. Психология. 2021. No. 21 (1). С. 121-129.
- 4) Самсонова Н.Л., Маясова Т. В., Неделева А. В. Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста // Перспективы Науки и Образования. 2020. № 3 (45). С. 350-359.
- 5) Соловьева А.В. Факторы риска формирования нарушений пищевого поведения у лиц с избыточной массой тела и ожирением // Медицинский Альманах, Сер. Науки и здоровья. Эндокринология. 2013. No. 5 (30). С. 178-180.
- 6) Davis C. A commentary on the associations among “food addiction”, binge eating disorder, and obesity: Overlapping conditions with idiosyncratic clinical features // Appetite. 2017. 115. pp. 3–8.
- 7) Jessica L. C., Jaya M. M. Social anxiety and disordered eating: The influence of stress reactivity and self-esteem // Eating Behaviors. 2017. 26. pp. 1-196.