

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

Взаимосвязь пищевого поведения с личностными  
особенностями и копинг-стратегиями

---

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента (ки) 2 курса 264 группы

Направления 37.04.01 «Психология»

Факультета психологии

Сабаевой Елены Дмитриевны

(ФИО студента)

---

Научный руководитель  
к.философских наук, доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.В. Фролова

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:

д.псх.н., профессор  
\_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Саратов, 2020

## **Введение**

### **Актуальность исследования**

Распространённость нарушений пищевого поведения по различным данным клинико-эпидемиологических исследований в популяции в разных странах составляет от 0,7 до 8 % численности их населения. Такие расстройства значимо чаще встречаются у женщин, что во многом объясняется большей частотой раннего использования ими диет и сопутствующими психиатрическими проблемами, которые, по данным О.А. Скугаревского, повышают риск развития нарушения пищевого поведения в 7 раз. В целом расстройства ПП признаны патологией со ложной полиэтиологической природой.

По статистике Всемирной Организации Здравоохранения, около 30 % населения мира в настоящее время имеют избыточную массу тела или страдают ожирением. Предполагается, что к 2025 г. ожирением будет страдать значительная часть населения планеты – до 40 % мужчин и 50 % женщин.

При этом современные исследователи, в частности Ю.Ф. Антропов, Д.Н. Исаев, М. В. Коркина, А.Н. Мойзрист, А.А. Скугаревский, В.К. Чайка отмечают, что нарушения пищевого поведения, как поведенческая проблема современной психологической науки, несмотря на нарастающую распространенность, и актуальность, все же остается одной из самых тяжелых в диагностическом и лечебном плане.

В.И. Крылов, Е. С. Креславский, С.Ю. Циркина, А.А. Гериш и Н.М. Иовчук, J. Johnson и соавт, N. Godart и соавт, R. Geist и M. Heinmaa и многие другие исследователи изучали коморбидность нарушений пищевого поведения с расстройствами депрессивного спектра, тем не менее пока не существует научных данных, позволяющих со всей определенностью утверждать, какое из этих нарушений возникает первым и существует ли между ними причинно-следственная связь.

Акцентуации характера имеют непосредственное отношение к выбору способов разрешения конфликтов, а также к эмоциональному реагированию

на воздействие стрессовых факторов, однако, их взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения пока недостаточно изучена, что подтверждает актуальность нашего исследования.

**Цель исследования** – проведение комплексного анализа характера взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями и формирование на основе выявленных особенностей рекомендаций для личностного консультирования.

Достижение поставленной цели осуществлялось при помощи решения следующих задач:

1 Анализ теоретических подходов к изучению проблемы пищевого поведения в психологической науке;

2 Разработка методологии эмпирического исследования;

3 Осуществление эмпирического исследования и анализа полученных результатов;

4 На основе результатов эмпирического исследования определение характера взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями;

5 Разработка комплекса рекомендаций для личностного консультирования при нарушениях пищевого поведения.

**Объект исследования** – мужчины и женщины в возрасте от 20 до 32 лет.

**Предмет исследования** – взаимосвязь пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями.

**Основная гипотеза исследования:** пищевое поведение имеет взаимосвязь с личностными особенностями и копинг-стратегиями.

**Дополнительная гипотеза:** характер взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями принимает различный характер у мужчин и женщин.

**Теоретико-методологическая основа исследования**

Изучение пищевого поведения, в частности, в соответствии с его типологией (Вахмистров А.В., Хвостова О.И., Чуева Е.Н., Юдицкая Т.А.), изучение определенных психологических факторов в соотношении их с особенностями пищевого поведения, в частности, темперамент (Проскуракова Л.А.), социальная фрустрация (Баулина М.Е.), индивидуально-психологические особенности и система самоотношения личности (Толочкова А.О., Шабанова Т.Л.), особенности когнитивного функционирования (Дурнева М.Ю.), базисные убеждения личности (Васильева А.В.), а так же пищевые аддикции (Малкина-Пых И.Г., Скугаревский О.А. и другие).

### **Характеристика эмпирической базы**

В исследовании приняли участие 27 человек в возрасте от 20 до 32 лет, из них 12 мужчин и 15 женщин.

**Краткое описание организации исследования** – проведение психологической диагностики с применением опросных и тестовых материалов.

**Основные полученные научные результаты:** систематизированы основные теоретические подходы к изучению психологических особенностей нарушений пищевого поведения; выявлены и описаны взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями; выявлены различия в характере взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями в зависимости от пола и индекса массы тела.

**Теоретическая значимость исследования** выражается в раскрытии и обобщении информации по теме исследования.

**Практическая ценность полученных научных результатов** определяется тем, что определены способы взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями, а также разработаны рекомендации для личностного консультирования при нарушениях пищевого поведения.

**Обоснование достоверности полученных результатов.** Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались исходными методологическими и теоретическими позициями, их соотношением с практическими результатами, адекватным подбором диагностических методов и статистической проверкой полученных данных.

Методами психологической диагностики с применением опросных и тестовых материалов выступили:

1. Трехфакторный опросник пищевого поведения Альберта. Дж. Стункарда /The three factor eating questionnaire (TFEQ);
2. Тест-опросник депрессии Аарона Т.Бека;
3. Тест-опросник акцентуаций характера Леонгарда-Шмишека;
4. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса / «Копинг-стратегии».

Математический аппарат исследования составили:

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена(rs), который использовался для оценки степени взаимосвязи количественных признаков.

Критерий Манна-Уитни (U-критерий), который использовался для сравнения независимых выборок.

**Магистерская работа состоит** из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

**В 1 главе теоретической части** изложены теоретико-методологические основания изучения взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями.

**Параграф 1.1.** посвящен определению, функциям и типам пищевого поведения.

По мнению В.Д. Менделевича, «пищевое поведение следует рассматривать как ценностное отношение к пище и её приёму, как определенный стереотип питания в обыденных условиях и в условиях стресса, как поведение, ориентированное на образ собственного тела и деятельность по формированию этого образа.» [36].

В психологическом плане следует отметить, что в регуляции пищевого поведения ведущая роль отводится мотивационно-потребностной сфере человека, поскольку потребность в питании относится к числу базовых и естественных потребностей организма, а ее функция прежде всего заключается в получении энергии от приёма нутриентов для поддержания гомеостаза. Такого рода представления о роли пищевого поведения в регуляции обобщены Laviano [90], который предложил рассматривать его как сложную психологическую поведенческую реакцию в ответ на различные внутренние и внешние факторы, конечной целью которой является сохранение всех видов гомеостаза, и прежде всего – биоэнергетического, обеспечивающего функционирование не только организма, но и психики.

Одна из самых популярных классификаций ПП основана на выделении трёх его типов: экстернального, эмоциогенного и ограничительного.

Экстернальный тип пищевого поведения связан с повышенной чувствительностью человека к внешним стимулам (реклама продуктов питания, внешний вид, запах пищи), при этом игнорируются внутренние сигналы при наполненности желудка и появлении чувства насыщения, в связи с чем человек потребляет пищу даже тогда, когда в этом нет потребности для организма (чувства голода) и/или съедает больше необходимого (например, под влиянием искусственно стимулирующих органолептических факторов, на фоне приема алкоголя либо внешней привлекательности атрибутики ситуации приема пищи в ресторане, на природе и т. п.).

Эмоциогенное пищевое поведение проявляется гиперфагической реакцией на стресс: стимулом к приёму пищи становится эмоциональный дискомфорт (состояние тревоги, злости, раздражения или скуки).

Ограничительный тип пищевого поведения характеризуется хаотичным самоограничением в пище – несистематические, чаще всего – ситуативно обусловленные диеты и голодания, вызывающие напряжение и приводящие впоследствии к «срывам» и перееданию, еще более отягощающим ситуацию, вызвавшую необходимость ограничения в ПП.

Из всех типов расстройств ПП наиболее распространенными являются нервная анорексия и нервная булимия.

Нервная анорексия – расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом. Она связана с самоналагаемым ограничением на количество и качество принимаемой пищи. Расстройство ассоциируется со специфической, психопатологической по своей природе боязнью ожирения. При анорексии существует два типичных паттерна поведения: ограничительный и очистительный. Характерным для нервной анорексии также является поведение, нацеленное на увеличение расхода энергии (значительные физические и интеллектуальные нагрузки). Наиболее высокие показатели заболеваемости нервной анорексией характерны для возрастной группы лиц 13–20 лет, гораздо реже начало расстройства приходится на пре-пубертатный период и зрелый возраст [58]. Кроме того, нервная анорексия является психическим расстройством с самым высоким риском суицида [5].

Нервная булимия характеризуется повторяющимися приступами переедания. Поглощение значительного количества пищи рассматривается, прежде всего, как поведенческий акт, направленный на избавление таким способом от испытываемого человеком высокого аффективного напряжения. Эпизоды переедания чередуются с эпизодами очистительного поведения, направленными на избавление от принятой пищи путем рвоты или стимулирования акта дефекации.

Относительно близкой к булимии нозологической единицей является расстройство «компульсивное переедание» [61]. Это заболевание характеризуется частыми, повторяющимися эпизодами переедания, в течение которых человек в силу ощущения субъективной потери возможности контроля над количеством поглощаемой пищи становится не способным остановиться или ограничить объем ее употребления. Главное отличие этой формы патологии от булимии заключается в нерегулярности сопровождения приступов переедания эпизодами компенсаторного поведения,

направленными на предотвращение набора веса. Тем не менее, представляется, что нозологическая близость этих нарушений не вызывает сомнений.

Значимую роль для клинической диагностики расстройств ПП имеет высокая степень их коморбидности с другими соматическими, неврологическими и более всего психиатрическими заболеваниями, а также преходящий характер одних расстройств ПП, клинически выражающийся переходом одних форм в другие [52;5].

**В параграфе 1.2.** рассмотрена коморбидность нарушений пищевого поведения с расстройствами депрессивного спектра.

Многие исследователи отмечают, что при нарушениях пищевого поведения часто наблюдается депрессия. В свою очередь, такие физиологические проявления, как расстройства аппетита и значительные изменения массы тела, а также такие поведенческие проявления, как зависимость, общая импульсивность и деструктивное компульсивное поведение, являются симптомами депрессии [12]. Тем не менее пока не существует научных данных, позволяющих со всей определенностью утверждать, какое из этих нарушений возникает первым и существует ли между ними причинно-следственная связь.

**Параграф 1.3** посвящён поиску предпосылок взаимосвязи характерологических особенностей и пищевого поведения.

Нарушение пищевого поведения рассматривается как дезадаптивный способ разрешения конфликтов. Акцентуации характера имеют непосредственное отношение к выбору способов разрешения конфликтов, а также к эмоциональному реагированию на воздействие стрессовых факторов, однако, их взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения пока недостаточно изучена, что является одной из предпосылок для формирования нашего исследования.

**Параграф 1.4** направлен на изучение роли эмоциональных переживаний в нарушении пищевого поведения.



Исследования расстройств пищевого поведения показывают, что женщины с нарушенным пищевым поведением используют непродуктивные стратегии совладания со стрессом. Поэтому терапия нарушений пищевого поведения часто включает обучение адаптивным копинг-стратегиям.

Нарушенное пищевое поведение может рассматриваться в качестве самостоятельной копинг-стратегии, специфической для данного расстройства [21]. Например, Fairburn полагает, что переедание при нервной булимии выступает в качестве механизма совладания с негативными переживаниями, а Meyer, что негативные эмоции ускоряют и запускают процессы компульсивного переедания, действуя по принципу порочного круга [98]. Wichianson J.R. et al. (2009) обнаружили, что высокий уровень стресса может приводить к возникновению синдрома «ночной еды» у девушек и молодых женщин.

**В практической главе 2** описано эмпирическое исследование взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями.

**В параграфе 2.1.** изложены цель, задачи, гипотезы и методы исследования.

**В параграфе 2.2.** изложены результаты эмпирического исследования и их обсуждение по следующим пунктам:

**2.2.1** Анализ взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями.

**2.2.2** Анализ взаимосвязи пищевого поведения с копинг-стратегиями.

**2.2.3** Анализ различий пищевого поведения, личностных особенностей и копинг-стратегий у лиц с нормальным ИМТ и повышенным ИМТ.

**2.2.4** Анализ различий пищевого поведения, личностных особенностей и копинг-стратегий у мужчин и женщин.

**В параграфе 2.3** изложены выводы по результатам исследования.

**В параграфе 2.4** Рекомендаций для личностного консультирования при нарушениях пищевого поведения.

При коррекции эмоциогенного пищевого поведения, при котором стимулом к приёму пищи является эмоциональный дискомфорт, консультанту необходимо в первую очередь обучить клиента навыкам эмоциональной саморегуляции.

После приобретения клиентом навыков эмоциональной саморегуляции частота и сила эпизодов потери контроля над пищевым поведением и эмоциональная тяга к еде, как к объекту, помогающему снять стресс, существенно снизятся. Однако, если корректировка взаимоотношений клиента с едой всё-таки необходима, то она может быть произведена на основе принципов интуитивного питания.

Интуитивное питание - это современный подход к питанию, основанный на внимании к сигналам собственного тела - голоду и насыщению. Интуитивное питание подразумевает, что человеку необходимо руководствоваться своими внутренними ощущениями при выборе того что, сколько и когда ему есть.

### **Заключение**

В результате проведенной работы, цель магистерского исследования достигнута, а именно проведён комплексный анализ характера взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями и на основе выявленных особенностей сформированы рекомендации для личностного консультирования.

Достижению данной цели способствовало решение таких задач, как анализ теоретических подходов к изучению проблемы пищевого поведения в психологической науке; разработка методологии эмпирического исследования; осуществление эмпирического исследования и анализа полученных результатов; на основе результатов эмпирического исследования определение характера взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями; разработка комплекса рекомендаций для личностного консультирования при нарушениях пищевого поведения.

Актуальность выбранной темы магистерской работы подтверждена результатами и выводами проделанной работы.

Анализ результатов проведенного исследования позволил подтвердить нашу гипотезу о взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями.

С эпизодами потери контроля над пищевым поведением положительно взаимосвязаны акцентуация характера «Аффективность, экзальтированность» и копинг-стратегия «Самоконтроль», а отрицательная взаимосвязь наблюдается с акцентуацией характера «Эмотивность, лабильность».

С эмоциональной тягой к еде положительно взаимосвязано: повышение уровня депрессии, акцентуация характера «Аффективность, экзальтированность» и копинг-стратегия «Самоконтроль», а отрицательная взаимосвязь наблюдается с акцентуацией характера «Гипертимность» и копинг-стратегией «Положительная переоценка».

Дополнительная гипотеза о различии характера взаимосвязи пищевого поведения с личностными особенностями и копинг-стратегиями у мужчин и женщин также была полностью подтверждена.

На основе результатов проведенного исследования нами был разработан ряд рекомендаций для психолога-консультанта по существующей проблеме. Таким образом, исходя из результатов полученного исследования, цель нашей работы была достигнута. Поставленные задачи в ходе исследования выполнены.

Проведенное нами исследование является пилотажным, поэтому его продолжение позволит получить существенную дополнительную информацию об особенностях пищевого поведения. На данном этапе результаты проведенного исследования могут быть использованы для разработки программ по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на уточнение половозрастных особенностей, взаимосвязи пищевого поведения и

личностных особенностей, расширение выборки и увеличение репертуара используемых методик.