

**РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН ВОЗРАСТА 25-45 ЛЕТ В
СТРЕССЕ****Лидикайтис Надежда Сергеевна**магистрант, Факультет психологии и педагогики, Казанский Инновационный Университет им
В.Г. Тимирязова (ИЭУП), РФ, г. Казань

Аннотация. В данной статье исследуется распространенность и особенности пищевых расстройств среди женщин на основе данных опроса, проведенного ВЦИОМ в 2023 году. Рассматриваются и анализируются факторы, влияющие на появление данных расстройств, таких как: стресс; социокультурные стандарты; доступ к продуктам питания, а также психологическое состояние и личностные черты женщин.

Abstract. This article examines the prevalence and characteristics of eating disorders among women based on data from a survey conducted by VTSIOM in 2023. The factors influencing the appearance of these disorders are considered and analyzed, such as: stress; socio-cultural standards; access to food, as well as the psychological state and personality traits of women.

В современном мире питание превратилось не только в средство удовлетворения основных физиологических потребностей, но и является предметом внимания, а порою страстного увлечения множества людей. В период, когда гастрономическое мастерство, всевозможные телепередачи о кулинарных достижениях, онлайн-дневники, посвященные еде, и разнообразие кулинарных изысков обрели широкую популярность, в изобилии кухонь мира огромен выбор предложений на пищевые блюда, чем изобилуют рестораны, общепиты и т.д. В связи с этим представляется необходимым рассмотреть особенности пищевого поведения.

Чтобы определить наиболее подверженную пищевым расстройствам категорию населения, обратимся к результатам опроса ВЦИОМ, проведенного в 2023 году. Так, из всех демографических групп больше всего приверженцев диет можно встретить среди молодежи до 35 лет (27–25 %) и граждан в возрасте старше 60 лет с пропорцией в 30 %. Тем не менее, отличаются мотивы следования диетам в упомянутых возрастных категориях: для молодых характерен выбор диеты самостоятельно – таких в группе до 25 лет 22 %, тогда как в группе старше 60 лет преобладает следование медицинским рекомендациям – замечено у 15 % респондентов. 23 процента опрошенных признались, что им не доступен выбор качественных продуктов питания, и приходится ограничиваться лишь тем, на что хватает средств. За минувшие пять лет этот показатель снизился на 9 процентных пунктов с 32 % в 2018 году. В группе российских граждан с низким уровнем дохода 48 % подтвердили, что сталкиваются с этой проблемой, то есть каждый второй испытывает подобные ограничения [4].

Современное разнообразие предлагаемых продуктов и вариантов их приготовления, несмотря на очевидные плюсы, может обернуться и отрицательными моментами. В частности, это касается неправильного питания или склонности к перееданию. Исследование, проведенное ВЦИОМ, выявило, что примерно каждый второй россиянин (46 %) уверяет, что никогда не сталкивается с перееданием. Подобные эпизоды, по их словам, происходят лишь изредка, например, во время праздничных дней или в период отпуска – так ответили около 45 % респондентов. В то же время, каждый десятый участник опроса признал, что сталкивается с частым или практически постоянным перееданием – этот показатель составил 9 % [4].

Женщины оказываются более подверженными влечению совершать импульсивные покупки

или заказывать пищу из-за ее привлекательного внешнего вида, в сравнении с мужчинами (54 % против 49 %). Среди жителей России более склонными к данной тенденции являются лица в возрасте от 35 до 44 лет, которые составляют 59 % респондентов, обладатели высшего образования – 56 %, и те, кто имеет достаток выше среднего – также 56 %. Особенно выражено подобное явление среди жителей столичных городов – с показателем 67 %, а также крупных городов с численностью населения от полумиллиона до 950 тысяч человек, где наблюдается уровень в 57 %. Помимо этого, активные пользователи интернета демонстрируют порывистость в покупках на уровне 59 %. Предположение напрашивается само собой: у рассматриваемой группы граждан имеется более обширный доступ к многообразию товаров и закусочных заведений, в то время как стоимость жизни в мегаполисах подразумевает частые визиты в разнообразные кулинарные точки, включая изысканные кафе, рестораны и гипермаркеты. Поддерживая высокий уровень дохода, они могут позволить себе не экономить на своих гастрономических желаниях [4].

Так, анализ статистики показал, что чаще всего расстройству пищевого поведения подвержены женщины в возрасте в среднем от 25 до 45 лет, особенно в состоянии стресса, что и станет предметом дальнейшего исследования. Сложные эмоциональные переживания часто становятся причиной нарушений в пищевой привычке, когда еда превращается в инструмент для ухода от невыразимых чувств и эмоций. Способность контролировать эмоции и поведение, наряду с проблемами в отношениях, дисциплине и самовосприятии, значительно влияет на формирование расстройств пищевого поведения.

Группу синдромов психогенной природы, которые проявляются аномалиями в процессе потребления и переваривания пищи, составляют нарушения пищевого поведения. В ее составе находятся такие расстройства, как анорексия нервного происхождения, ожорство, булимийное расстройство, избыточный вес и другие подобные отклонения. Симптоматика этих нарушений многообразна и охватывает проявления в виде принудительного отказа от еды, неконтролируемой рвоты, искаженного самовосприятия, злоупотребление средствами, способствующими очищению организма, игнорирование проблемы лишнего веса и т.д. [1, с. 9].

Нарушения, связанные с питанием, обретают всё большее значение в контексте поведенческих проблем в области медицины, становясь всё более многогранными. Современные представления о них следуют биопсихосоциальной модели, учитывающей целый спектр факторов: генетические, биохимические, психологические, семейные и формируемые обществом. Взаимодействие этих причин может вызывать формирование различных расстройств, связанных с употреблением пищи. Среди значимых факторов отмечается биологическая предрасположенность и семейный анамнез, которые, сочетаясь, могут негативно сказываться на эмоциональном благополучии и самооценке женщин. Приверженность современным социокультурным стандартам, предписывающим худобу, способствует популяризации диет, ведущих к ограничениям в питании и последующей потере веса [3, с. 95].

Люди, имеющие проблемы с пищевым поведением, обладают характерным набором личностных черт, включая эмоциональное неблагополучие и стойкие адаптационные затруднения, что очевидно коррелирует с невротическими проявлениями развития. Такие искажения в поведении не всегда заметны окружающим, тем не менее, внутренний конфликт приводит к регулярным ощущениям психического давления, депрессии и неуверенности в себе, у них часто наблюдается неадекватная самооценка, а также доминирование стремления избежать провала. Исследования выявили у таких лиц повышенную психологическую тревогу, нередко они отличаются стремлением к регулированию собственных эмоций и действий, а также преобразованию внутренних импульсов в физические симптомы. К тому же у таких людей наблюдается недостаточно позитивное самовосприятие, которое сопровождается слабостью уверенности в собственных способностях и пессимистичным взглядом на личные возможности управления своей жизнью [2, с. 59].

Согласно исследованиям ученых, мотивация, направленная на достижение конкретных результатов, значительно выше у женщин, страдающих от нарушений пищевой поведенческой модели. В фокусе их временных планов, в большей степени по сравнению с женщинами из контрольной группы, находятся такие аспекты как карьерный рост и трудовая деятельность,

что может способствовать возникновению или усилению стрессовых факторов. Вдобавок, они проявляют повышенную заикленность на материальном достатке, что также часто становится причиной стресса и недовольства у данной категории лиц. Помимо этого, у женщин с расстройствами пищевого поведения наблюдается более сильная тяга к развлечениям в сравнении с теми, кто соответствует норме [3, с. 98].

В группе женщин, соответствующих нормативным показателям, в сравнении с женщинами, страдающими от пищевых нарушений, наблюдается значительно более выраженная склонность к самопознанию, осознанию собственной индивидуальности и стремление к общению. Для них становится важнее саморазвитие, обретение новых знаний и взаимодействие с окружающими в долгосрочной перспективе. Помимо этого, у женщин данной категории наблюдается значительно меньшая эмоциональная вовлечённость в настоящее и его контроль. Результаты этих наблюдений говорят о том, что они оценивают своё настоящее как бедное на позитивные эмоции и в значительной степени автономное от их собственных действий [1, с. 10].

Итак, можно отметить общие тенденции в отношении женщин с пищевыми расстройствами к организации их жизни, что включает в себя такие стрессогенные факторы как отрицательное восприятие частей своего прошлого как некой сферы, требующей контроля, а также взгляд на настоящее как на что-то, чем нельзя управлять, что уже предрешиено, эмоционально небогато и не способствует умению получать удовольствие от текущего момента. Эти женщины часто сосредоточивают свое внимание на прошлом или будущем, игнорируя настоящее.

Список литературы:

1. Абукеримова А.К. Нарушения пищевого поведения у женщин // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2019. – №1. – С. 8-10.
2. Емельянова М. Исследование особенностей личности пациентов с пищевыми расстройствами // Вопросы студенческой науки. – 2018. – №11. – С. 57-61.
3. Маслевских М.А. Особенности психологического времени у женщин с расстройствами пищевого поведения // Вестник магистратуры. – 2022. – №2. – С. 91-100.
4. Исследование ВЦИОМ, 28.09.2023 — Электронный ресурс —. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bolshaja-zhratva-2023> (дата обращения: 05.05.2024)