

Киселёва М.Л.

Алтайский государственный университет.

Научный руководитель – О.А. Сагалакова, к.психол.н., доц.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ПРИНАРУШЕНИЯХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Коморбидность всегда усложняет диагностику заболеваний. Как понять, что является причиной, а что следствием?

С одной стороны – тревога, страх, паника и даже ужас, которые охватывают нас, когда мы сталкиваемся с ситуациями оценки внешности или способностей, а также с неизбежностью негативного исхода событий (например, при выступлении перед аудиторией, сдаче экзамена, знакомстве, выражении чувств или мнения)[1].

С другой стороны – все более популярная сегодня в развитых странах мода на стройную фигуру, что заставляет многих, особенно молодых женщин "садиться на диету", чтобы похудеть и стать стройнее. В сознании людей прочно закреплен стереотип о том, что быть худым — значит быть успешным, здоровым, привлекательным, дисциплинированным и прочее. Полнота ассоциируется с непривлекательностью, ленью, некомпетентность [2].

Негативный социальный опыт в сочетании с набирающей обороты «модой на худобу» могут привести не только к снижению самооценки и возникновению социальной тревожности, но и в последствии к другим более серьезным психическим заболеваниям – расстройства эмоционального спектра (депрессия, страхи), различные зависимости, а также нарушения пищевого поведения, которые со временем могут перерасти в серьезные клинические расстройства такие как анорексия и булимия, с каждым днем все более нарастающие по своей распространенности среди молодых девушек и становящиеся все большей и большей проблемой современного общества.

Также при рассмотрении нарушений пищевого поведения важно учитывать, что вкусовые предпочтения, диета, режим питания зависят также от культуральных, социальных, семейных, эмоционально-аффективных и биологических факторов [2].

На основе проведенного ранее исследования особенностей совладающего поведения у девушек с нарушениями пищевого поведения и выявленным у них преобладанием избегающей копинг-стратегии [3], можно предположить, что девушки, оказавшись в стрессовой социальной ситуации, для снижения уровня тревоги, переключают свое внимание на себя, свое тело, фигуру. Т.о. субъективная невозможность взять свои эмоции и свое поведение под контроль в этой социальной ситуации переводит их внимание, как им кажется, на более контролируемую область - свое тело, где все зависит от них. Со временем мысли и поведение, связанные с питанием, становятся доминирующими. Девушки прибегают к ним все чаще и все интенсивнее погружаются в эти мысли и манеру поведения для поддержания своего настроения и своей самооценки.

С учетом также свойственного им высокого уровня психической ригидности[3], можно отметить, что подобные мысли и паттерны поведения становятся преобладающими уже не только в стрессовых социальных ситуациях.

В связи с этим важно выделить социальные ситуации, которые наиболее часто являются источником и катализатором нарушений пищевого поведения и ситуации, которые способствуют его поддержанию, а также мысли и паттерны поведения, сопутствующие возникновению и протеканию этого состояния. Все это необходимо для проведения качественной и эффективной психотерапевтической работы при нарушениях пищевого поведения и предотвращения возникновения более тяжелых расстройств не только в сфере пищевого поведения, но также и различных расстройств эмоционального спектра и зависимого поведения. Это исследование ляжет в основу разработки групповой психотерапевтической работы с когнитивно-поведенческими паттернами при нарушениях пищевого поведения в контексте социальной тревожности.

Было проведено пилотажное исследование по выявлению социальных ситуаций, при которых наиболее ярко и интенсивно проявляются мысли, связанные с переживаниями о своем внешнем виде, фигуре, особенностях телосложения и пр., что в дальнейшем послужит опорой при разработке опросника диагностики когнитивно-поведенческих паттернов при нарушениях пищевого поведения. Испытуемые – девушки в возрасте от 19 до 21 года – выделили следующие ситуации, как наиболее способствующие возникновению интересующих нас переживаний: выступление перед аудиторией; ходить по пляжу в купальнике; раздеться на медосмотре при всех(коллеги, одноклассники) и ждать своей очереди. Т.е. это ситуации, в которых девушки находятся в ситуации оценивания, сравнивают себя с другими, когда мнение окружающих становится очень важным.

Библиографический список

1. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. – Томск: Изд-во Том.ун-та, 2007. – 9 с.
2. Гинзбург М. М., Крюков Н. Н. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение, 2002. - 39–47 с.
3. Киселева М.Л. Коппинг-стратегии при склонности к расстройствам пищевого поведения в контексте психической ригидности // Студенческие исследования. – Барнаул, 2011