**Исследование влияния пищевой зависимости на психическое состояние человека**

Шлепова Ольга Александровна

[Кафедра методик и технологий специального и инклюзивного образования](http://yspu.org/%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA_%D0%B8_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B8_%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \o "Кафедра методик и технологий специального и инклюзивного образования), Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль, Россия

**Аннотация:**

Статья посвящена изучению влияния пищевой зависимости на психическое состояние человека. В материале рассматривается теоретическая часть и проводятся результаты эмпирического исследования, с использованием таких методик как: «тест на пищевую зависимость: 11 вопросов определят ваше отношение к еде»; «Анкета оценки нервно-психической устойчивости В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2»» и «Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)». На основании полученных данных было выявлено, что пищевая зависимость влияет на психическое состояние человека.

**Ключевые слова**: влияние, завистмость, пищевая зависимость, психическое состояние, человек.

В современном мире ожирение рассматривается как пандемия XXI века, чем и обусловлена актуальность настоящего исследования. Пищевая зависимость сопровождается эмоциональными нарушениями, неустойчивой самооценкой, неудовлетворённостью своим внешним видом, психосоматическими заболеваниями, что приводит к нарушению психологической и социальной адаптации. Выявление психологических параметров, участвующих в формировании пищевой зависимости и разработка программы психологической помощи этим лицам проведена с высокой результативностью, что способствует формированию установок на рациональное питание, преодолению эмоциональной неустойчивости, а также коррекции межличностных отношений и поведения в обществе.

Пищевая зависимость считается одной из самых распространенных причин ожирения и постоянного роста количества тучных людей. Так в 98% случаев причиной избыточной массы тела является переедание и лишь в 2% случаев - эндокринные и другие заболевания. В большинстве промышленно развитых стран ожирением страдают 30% мужчин и 40% женщин в возрасте от 19 до 40 лет. Поскольку в семье приготовлением пищи занимаются женщины, неудивительно, что они чаще страдают перееданием. Излишний вес вызывает одышку, быструю утомляемость, патологию суставов, гипертонию, сердечные приступы, патологию внутренних органов, способствует риску возникновения сахарного диабета. Пищевая зависимость сопровождается неконтролируемой тягой к приему пищи, болезненным восприятием внешнего облика, переживаниями страха и стыда из-за воровства еды и тайных пиршеств.

Многие исследователи изучали пищевую зависимость (Л. А. Деньгина, Б.Ю. Приленский, А.В. Приленская, Е.Н. Леонова, Г.В. Старшенбаум, Е.В. Зимановская, Е.А. Васильева и Л.Г. Жедунова и др.) в большинстве случаев в рамках клинических и биомедицинских моделей. При этом современная исследовательская практика в области психологии проблемы зависимости, как правило, сосредоточена в феноменологическом пространстве данного явления и не затрагивает базисные психические образования, механизмы и детерминанты зависимости вне объектного контекста этого феномена.

Объектом исследования является пищевая зависимость.

Предметом исследования является психика человека, который имеет пищевую зависимость.

Цель исследования состоит в изучении влияния пищевой зависимости на психическое состояние человека.

Гипотеза: пищевая зависимость влияет на психическое состояние человека.

Понятие «зависимое поведение» в последние годы получило распространение в научных кругах и в обыденной жизни. Зависимое поведение – это привязанность, которая имеет определенную характеристикуи недопустимая с точки зрения установленных правил, угрожающая здоровью, причиняющая психологические страдания самой личности.

Понятие «зависимое поведение» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни. Зависимое поведение – это привязанность, имеющая определенную выраженность и недопустимая с точки зрения общественных норм, угрожающая здоровью, причиняющая психологические страдания самой личности.

Согласно статистике, по причинам, связанным с зависимостями, погибает больше людей, чем в результате воин и преступлений. В круг зависимых попадают люди разного возраста, образования, профессионального статуса, этнической принадлежности и уровня благосостояния.

У всех видов зависимости существуют общие признаки. Отечественный подход к определению признаков зависимого поведения:

– навязчивое стремление к определенному поведению;

– нарастание напряжения, если есть препятствие для осуществления поведения;

– временное снятие напряжения при завершении поведения; – цикличность этого поведения;

– специфичность для каждого типа нехимических аддикций определенного паттерна поведения;

– возникновение каждого последующего цикла предопределяется как внутренними, так и внешними причинами;

– наличие неприятных эмоций на первых циклах подобного поведения.

Зарубежный подход к определению признаков зависимого поведения:

– сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

– скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявленным превосходством;

– внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;

– стремление говорить неправду;

– стремление обвинять других, зная, что они не виноваты;

– стремление не брать ответственность;

– стереотипность, повторяемость поведения;

– зависимость от других, их мнения;

–тревожность.

Пищевая зависимость – это нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить приятные эмоции. Людям с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой, она помогает снять стресс.

К симптомам пищевой зависимости можно отнести: стресс, озлобленность, депрессия, злоупотребление пищи, зацикливание на еде, чувство вины и раскаяния после переедания, употребление пищи при полном отсутствии голода.

Типы пищевой зависимости:

*Компульсивное переедание* – неконтролируемое потребление большого количества пищи. Это нарушение пищевого поведения относится к психическим расстройствам.

*Нервная анорексия у детей* – это сложное заболевание, сопровождающееся нарушением пищевого поведения. Состояние характеризуется преднамеренным желанием пациента снижать собственный вес

*Нервной орторексия -* это контроль надупотреблением пищи. Больные орторексией полностью поглощены идеей правильного питания.

*Нервная булимия* – расстройство приема пищи, для которого характерны два основных признака: непреодолимая тяга к перееданию и рвота, которую намеренно вызывают у себя больные (иногда в сочетании со злоупотреблением слабительными), чтобы воспрепятствовать увеличению массы тела.

Нами было проведено исследование влияния пищевой зависимости на психику человека. Для этого использовались два опросника: «Тест на пищевую зависимость: 11 вопросов определят ваше отношение к еде» и «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»».

«Тест на пищевую зависимость: 11 опросов определят ваше отношение к еде» - позволяет нам выделить, есть ли у человека пищевая зависимость, а также ее степень. «Анкета оценки нервно-психической устойчивости В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2»» - анкета предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

«Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)». Методика предназначена для диагностики таких психических состояний, как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Результаты оценивались по таким показателям, как: наличие у человека пищевой зависимости, уровень нервно-психической устойчивости, наличие таких психических состояний, как тревожность, агрессивность, фрустрация. Наиболее важным для является – тревожность, так как при любом из типов пищевой зависимости главным симптомом является – тревожность.

В исследовании приняли участие 8 человек в возрасте 19-56 лет. Из которых 7 женщин и 1 мужчина. 3 человека 19-20 лет – студенты дефектологического факультета ЯГПУ, 4 человека 40-56 лет – соседи, имеющие высшее образование, и 1 человек 22 года – студент-магистрант ЯГПУ.

Результаты обследования:

Результаты теста на пищевую зависимость показали, что у всех 8 человек есть пищевая зависимость, у одного человека средняя пищевая зависимость, которая на грани перехода в сильную пищевую зависимость, у семи испытуемых сильная пищевая зависимость. У всех испытуемых есть склонность к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Нами было проведено дополнительное исследование по методике диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), в ходе которого необходимо было определить, какое именно психическое нарушение преобладает. За основу были взяты 4 типа психического состояния: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. В результате было выявлено, что у четверых испытуемых доминирует тревожность, у троих – ригидность, а у одного – фрустрация, при этом у тех, у кого доминирует ригидность и фрустрация на втором месте находиться тревожность. Наличие тревожности является одним из основных симптомов пищевой зависимости.

Для того чтобы определить, существует ли взаимосвязь между пищевой зависимостью и психическим состоянием, нами был использован метод ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Корреляционный анализ показал, что существует между такими показателями, как «пищевая зависимость» и «психическое состояние» положительная связь со значением 0,67.

Проанализировав результаты обследования, можно сделать следующий вывод: пищевая зависимость влияет на психическое состояние человека.

В целом пищевые аддикции не представляют серьезной опасности для личности и общества. В то же время такие крайние варианты пищевой зависимости, как нервная (невротическая) анорексия (греч. – «отсутствие желания есть») и нервная (невротическая) булимия (греч. – «волчий голод») представляют чрезвычайно серьезные и труднопреодолимые проблемы.

Кроме влияния пищевой зависимости на психическое состояние человека, рассмотренного в данной работе, по нашему мнению было бы интересно изучить влияние продуктов питания на возникновение пищевой зависимости.

Кроме влияния пищевой зависимости на психическое состояние человека, рассмотренного в данной работе, по нашему мнению было бы интересно изучить влияние продуктов питания на возникновение пищевой зависимости.

В качестве рекомендаций по применению результатов научно-исследовательской работы предлагаем использовать их в образовательных учреждения, для раннего выявления пищевой зависимости с целью раннего лечения.

Литература:

1. Васильева Е.А., Жедунова Л.Г. Особенности базисных убеждений личности с нарушением пищевого поведения / Е.А. Васильева, Л.Г. Жедунова // Ярославский педагогический вестник. – 2016. - № 3. – С. 223-228.
2. Власова Н. В., Новокрещенова Г. А. Сравнительный анализ ценностных ориентаций подростков с разными видами аддиктивного поведения / Н.В. Власова, Г.А. Новокрещенова // Психопедагогика в правоохранительнх органах.- 2019.- Т. 24. - № 4(79). - С. 362-368.
3. Кутбиддинова, Р. А. Психология зависимости : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2017. – 128 с.
4. Леонова Е. Н. Социально-психологические типы пищевого поведения /Е.Н. Леонова// Вестник удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. – 2017. - Т.27. - №2. – С.174-181.
5. Приленский Б.Ю., Приленская А. В. Стадийность развития пищевой зависимости / Б.Ю. Приленский, А.В. Приленская // Тюменский медицинский журнал. – 2010. - № 1.- С 66-67.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2011. – С. 141-145.
7. Симатова О. Б. Психология зависимости / О. Б. Симатова. – Чита: изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 308 с.