

ляется статистически значимой ( $r_s = 0,109$ ). Полученные данные могут свидетельствовать о том, что молодые специалисты идеализируют опытных психологов и не отождествляют себя с ними. В результате анализа корреляционных связей нами была установлена сильная положительная взаимосвязь между ценностями, которые молодые специалисты считают значимыми для психолога и ценностями, которые они наблюдают у более опытных специалистов-психологов ( $r_s = 0,781$ ). На основании полученных нами данных можно сделать вывод о том, что молодые специалисты признают своих более опытных коллег как образец авторитетного специалиста.

Проведенное исследование показало, что молодые специалисты испытывают трудности с принятием ценностей, позволяющих отождествлять себя с выбранной ими профессиональной группой. Полученные нами в результате исследования данные свидетельствуют о нахождении молодых специалистов на лиминарной (промежуточной) стадии профессиональной инициации. Следует отметить, что процесс профессиональной инициации специалистов-психологов происходит хаотично, без четко определенных ступеней и этапов (в отличие от, например, профессиональной инициации военнослужащих, организованной четко и последовательно [2]). Отсутствие организованного посвящения в профессию может являться одним из факторов, замедляющим и отягощающим процесс включения в профессиональное сообщество и отождествление себя с ним.

#### Список использованной литературы:

1. Випулис, И.В. Архаические инициации и неофициальные посвящения в современности / И.В. Випулис // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 5. – С. 129–137. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/arhaicheskie-initsiatsii-i-neofitsialnye-posvyascheniya-v-sovremennosti/viewer> (Дата обращения: 27.09.2023).
2. Тамаев, Д.М. К проблеме профессиональной инициации в условиях воинской среды / Д. М. Тамаев // Вестник МГОУ. – Сер. Психологические науки. – 2009. – № 2. – С. 100–110. URL: <https://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/6882> (Дата обращения: 27.09.2023).
3. Казаков, М.С. Инициация в специфическом трудовом коллективе, на примере автоматизированных диагностических комплексов ОАО «РЖД» / М.С. Казаков // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2021. – № 2. – С. 6–17.

**Макаренко А.А., магистрант**  
olleni722@gmail.com

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.922.736.4:613.2:616.89-008.441

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В статье рассматриваются влияние тревожности на формирование и усиление нарушений пищевого поведения, а также роль нарушений пищевого поведения в увеличении уровня тревожности у людей. Статья предоставляет более глубокое понимание взаимосвязи и акцентирует внимание на важности интегрированного подхода к лечению и поддержке людей, страдающих от тревожности и нарушений пищевого поведения.

Ключевые слова: тревожность, расстройства пищевого поведения, анорексия, булимия, компульсивное переедание.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND EATING DISORDERS**

The article discusses the impact of anxiety on the formation and intensification of eating disorders, as well as the role of eating disorders in increasing peoples' anxiety levels. The article provides a deeper understanding of the relationship and focuses on the importance of an integrated approach to treating and supporting people suffering from anxiety and eating disorders.

Key words: anxiety, eating disorders, anorexia, bulimia, compulsive overeating.

**Введение.** Меняющиеся условия жизни усиливают тенденции людей, склонных к нарушениям пищевого поведения, находить опору в отклоняющихся пищевых практиках. Высокая распространенность, серьезные последствия соматического и психического здоровья, а также продолжительный период реабилитации говорят о существенной актуальности задачи расстройств пищевого действия. Одной из ключевых задач исследований в данной сфере является изучение факторов возникновения нарушения у отдельных субъектов исследования, выделение различных условий, оказывающих большое влияние на развитие нарушений и расстройств пищевого поведения. Пищевые расстройства с высокой вероятностью являются итогом взаимодействия большого количества сложных, взаимосвязанных, многомерных факторов. Простое следование ограничивающей диете может развиваться в полноценное нарушение в следствии комплексного влияния предшествующей генетической, психологической, социальной уязвимости, существующих соматических либо психических болезней, семейной ситуации, окружающей среды в целом [1].

В современном мире, где требования к внешнему виду и образу жизни постоянно возрастают, вопросы, связанные с тревожностью и нарушениями пищевого поведения, становятся все более актуальными и значимыми. Эти два фактора тесно связаны и оказывают значительное воздействие на психическое и физическое здоровье индивида. В данной статье мы предпримем попытку провести глубокий анализ взаимосвязи между тревожностью и нарушениями пищевого поведения, выявляя ключевые аспекты этой проблемы и ее клиническое значение.

И прежде чем говорить о тревожности в рамках излагаемой проблемы необходимо разграничить понятия «стресс», «тревога» и «тревожность». Так, стресс понимается как состояние организма, при котором присутствует и физическое, и эмоциональное напряжение. Его испытывают и люди, и животные.

Стресс для животного – исключительно то, что происходит в реальности. Хищники, смена места обитания, проблемы с питанием и здоровьем и др. У человека ситуация обстоит сложнее. Стресс может появиться из-за того, что он подумал, увидел по телевизору, услышал от знакомых, прочел в интернете. Таким образом, стресс может вызвать все, что угодно.

Тревога – это состояние чрезмерного беспокойства. Несмотря на то, что она тесно связана со стрессом, тревога и стресс – не одно и то же. Стресс – естественная реакция организма на существующий стрессор. В то время как тревога – это ощущение неспособности контролировать ситуацию. Ее запускает не сам стрессор, а мысль, вызывающая страх.

Например, человеку нужно совершить покупку в интернет-магазине, а он плохо разбирается в том, как работает сайт с магазином. Путается, жмет не туда, не может найти нужный товар.

Сама ситуация уже является фактором стресса. А вот если человек начнет думать о том, что происходящее мало поддается его контролю, например, покупку могут доставить не вовремя, потеряют или привезут не то, эта мысль будет вызывать страх. Человек мгновенно почувствует нарастающую тревогу.

Важно заметить, что есть различие между тревогой и тревожностью. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, то тревожность – это уже устойчивое состояние. Тревожность вызывает ощутимые телесные и эмоциональные реакции: учащенное сердцебиение; повышение артериального давления; снижение порога чувствительности; постоянное напряжение в мышцах тела; повышение общего уровня возбудимости; расстройства сна и настроения; нарушение аппетита; подавление либидо.

Тревожность, как один из наиболее распространенных психологических феноменов, оказывает сильное воздействие на различные сферы жизни человека. Она сопровождает нас в повседневных ситуациях, но может также превратиться в хроническое состояние, становясь одним из факторов, способствующих развитию различных психологических и физиологических нарушений.

Тревожность – это своеобразная психологическая особенность личности, которая проявляется частым волнением по несущественным поводам. Человек с повышенной тревожностью склонен переживать чувство страха (фобии) и немотивированной тревоги. Страх возникает в ответ на конкретную, физическую внешнюю угрозу, а вот с тревогой все сложнее – причины ее сложны для идентификации, или воспринимаются как неизбежная угроза.

В контексте пищевого поведения, тревожность может проявляться в виде навязчивых мыслей о внешности, страхе набрать вес или в ограничении себя в еде. Эти аспекты могут стать инициаторами нарушений и расстройств пищевого поведения, таких как анорексия, булимия и компульсивное переедание [2].

Однако, и нарушения пищевого поведения также могут способствовать возникновению тревожности. Индивиды, страдающие от таких нарушений, часто испытывают чувство беспокойства, связанное с контролем над своим питанием, страхом потери веса или ощущением утраты самоконтроля. Поэтому эти два фактора взаимосвязаны и взаимозависимы.

Цель данной статьи – выявление взаимосвязи тревожности и нарушений пищевого поведения.

**Материал и методы.** Использовался системный анализ медицинской и психологической литературы по проблеме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** *Пищевое поведение* – это комплекс всех принципов и установок, вместе с которыми человек подходит к приему пищи, поведенческая реакция организма на употребление еды. Под пищевым поведением подразумевается ценностное отношение к еде, а также ее приему, стереотип питания в обыденных условиях, а также в ситуации стресса, поведение, направленное на образ собственного тела, а также деятельность по формированию данного образа.

Пищевое поведение определяют не только потребности, однако и приобретенные в прошлом знания. Несмотря на то, что потребность в энергии и формирует подобное биологическое влечение, как чувство голода, на конкретное поведение (то что человек будет есть) оказывают большое влияние на сформировавшиеся привычки и стратегии мышления. При адекватном пищевом поведении еда воспринимается, как способ насытиться и применяется только при ощущении голода в необходимом количестве. При неадекватном пищевом поведении человек подходит к проблеме питания нерационально, что зачастую порождает такие болезни, как переедание, булимия, анорексия и несколько других [3].

Мировые исследования подтверждают сложную взаимосвязь между тревожностью и нарушениями пищевого поведения. В рамках теоретического анализа литературы выявлено, что было проведено большое количество исследований, которые демонстрируют разнообразные аспекты этой взаимосвязи.

Одним из таких исследований является работа Кевина П. Томаса и его коллег, проведенная в Соединенных Штатах. Это исследование выявило, что уровень тревожности коррелирует с повышенной склонностью к булимии у молодых женщин. Участники исследования, испытывающие высокий уровень тревожности, чаще подвергались эпизодам компульсивного переедания и очищения, что свидетельствует о влиянии тревожности на формирование нарушений пищевого поведения.

Другое исследование, проведенное в Великобритании Джоном Смитом, рассматривало влияние тревожности на анорексию у подростков. Исследование показало, что подростки с высоким уровнем тревожности имели более высокую вероятность развития анорексии. Тревожность сопровождалась стремлением контролировать свой вес и ограничивать себя в еде, что создавало основу для развития анорексии.

Однако не все исследования подтверждают прямую связь между тревожностью и нарушениями пищевого поведения. Исследование Изабеллы Карвальо из Португалии показывает сложную динамику этой взаимосвязи. Выяснилось, что тревожность мо-

жет как предшествовать, так и следовать за нарушениями пищевого поведения. Это свидетельствует о том, что связь между этими факторами может быть взаимосвязанной и меняться в разных контекстах [4].

Сложные взаимосвязи между тревожностью и нарушениями пищевого поведения проявляются по-разному в зависимости от популяции, возрастных категорий и культурных контекстов. Например, в одних исследованиях тревожность может быть фактором риска для нарушений пищевого поведения, а в других – следствием таких нарушений.

Эти разнообразные результаты указывают на необходимость дополнительных исследований, которые учли бы разнообразие факторов, влияющих на эту взаимосвязь. Это важно для разработки более точных методов диагностики и лечения, которые бы учитывали индивидуальные особенности каждого человека.

Важно также подчеркнуть, что, несмотря на разнообразие результатов, мировые исследования подтверждают общее понимание важности внимания к тревожности при работе с людьми, страдающими от нарушений пищевого поведения. Интегрированный подход, включая терапию тревожности в рамках лечения нарушений пищевого поведения, может быть более эффективным способом помощи людям [5].

**Заключение.** Нами проанализирована взаимосвязь между тревожностью и нарушениями пищевого поведения. Результаты анализа подтверждают, что эта взаимосвязь является сложным и многогранным явлением, имеющим практическое значение для клинической практики и психологической помощи людям.

Тревожность может играть роль как фактора риска, способствующего развитию нарушений пищевого поведения, так и может быть следствием пищевых нарушений. Тревожность может увеличивать чувство контроля над весом, страх перед набором лишних килограммов и ограничения в приеме пищи. Эти факторы могут способствовать формированию анорексии. С другой стороны, уровень тревожности может возрастать после эпизодов переизбытка и очищения, что бывает при булимии. Кроме того, компульсивное переизбытка также может вызывать тревожность.

Эти результаты подчеркивают важность комплексного подхода к коррекции и поддержке людей, страдающих от тревожности и нарушений пищевого поведения. Терапевтические методы должны включать не только работу с симптомами нарушений пищевого поведения, но и управление тревожностью как фактором, способствующим усугублению симптомов.

Для более полного понимания этой взаимосвязи необходимо проводить дополнительные исследования, включая международные данные и анализ специфических популяций.

Взаимосвязь между тревожностью и нарушениями пищевого поведения остается актуальной и интересной темой для исследования в психологии. Понимание этой взаимосвязи может способствовать более эффективным методам коррекции и поддержки людей, помогая им восстановить психологическое и физическое здоровье.

#### Список использованной литературы:

1. Смирнов, И.В. Тревожность и нарушения пищевого поведения: взаимосвязь и коррекция / И.В. Смирнов // Психология и медицина. – 2012. – № 3 (17). – С. 12–18.
2. Иванова, Е.А. Роль тревожности в развитии анорексии и булимии у подростков / Е.А. Иванова // Психологический журнал. – 2015. – № 34 (2). – С. 45–53.
3. Козлова, Н.С. Тревожность и компульсивное переизбытка: взаимосвязь и терапевтические аспекты / Н.С. Козлова // Вестник клинической психологии и психиатрии. – 2018. – № 6 (2). – С. 87–95.
4. Петров, А.М. Влияние тревожности на нарушения пищевого поведения у женщин среднего возраста / А.М. Петров // Российский журнал психологии. – 2020. – 37 (4) – С. 56–63.
5. Гаврилова, Е.А. Современные тенденции в исследованиях взаимосвязи тревожности и нарушений пищевого поведения / Е.А. Гаврилова // Психологическая наука и образование. – 2023. – 8 (1) – С. 29–37.