



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 159.9

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ  
ПСИХОГЕННОГО ПЕРЕЕДАНИЯ**  
**RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOGENIC  
OVEREATING**

**Ремиш Евгения Сергеевна**, магистрант, Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», г. Москва.

**Рыбников Сергей Васильевич**, Доцент кафедры социальной психологии Московского института психоанализа, кандидат психологических наук, Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», г. Москва

**Remish Evgeniya Sergeevna**, undergraduate, Non-state private educational institution of higher education "Moscow Institute of Psychoanalysis", Moscow.

**Rybnikov Sergey Vasilyevich**, Associate Professor of the Department of Social Psychology of the Moscow Institute of Psychoanalysis, Candidate of Psychological Sciences, Non-State Private Educational Institution of Higher Education "Moscow Institute of Psychoanalysis", Moscow

**Аннотация:** статья посвящена изучению взаимосвязи психогенного переедания и тревожности у женщин. В данной статье приводятся результаты

эмпирического исследования, проведенного на базе организации ЗАО «Флория» в отделе продаж и бухгалтерии с использованием диагностических методик: Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ), Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана, Шкала тревоги Бека.

**Annotation:** the article is devoted to the study of the relationship between psychogenic overeating and anxiety in women. This article presents the results of an empirical study conducted on the basis of the Floria CJSC organization in the sales and accounting department using diagnostic techniques: the Dutch Questionnaire of Eating Behavior (DEBQ), the Questionnaire of Coping Methods by R. Lazarus and S. Folkman, the Beck Anxiety Scale.

**Ключевые слова:** переедание, тревожность, психогенное переедание, ожирение, эмоциогенное пищевое поведение, копинг-стратегии.

**Keywords:** overeating, anxiety, psychogenic overeating, obesity, emotionogenic eating behavior, coping strategies.

Нам выпало жить в эпоху перемен. 2 марта 2022 года на пресс-релизе Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала информацию о том, что за первый год пандемии Covid – 19 распространенность тревожных расстройств и депрессий в мире выросла на 25%, а также там говорилось о том, что более всего подвержены тревожным расстройствам и депрессии женщины и молодежь. Возможно, на сегодняшний день эта цифра возросла еще больше, и связано это с последними событиями в России и мире, такими как специальная военная операция на Украине, санкционная политика в отношении России, ухудшение политической обстановки.

В свою очередь, в различных научных источниках были опубликованы материалы, указывающие на то, что личностная тревожность может оказывать влияние на психогенное переедание. По данным Всемирной организации здравоохранения [1] 30-70% населения в развитых странах Европы имеют избыточный вес, 10-30% страдает ожирением. За последние 50 лет число людей, страдающих ожирением, во всём мире, увеличилось втрое [2]. Если эта

тенденция сохранится, то во всех экономически развитых странах, большая часть населения будет болеть ожирением. По прогнозам ВОЗ к 2030 году до 41% всего населения будут иметь избыточный вес [3]. Согласно МКБ-10 к расстройству пищевого поведения, приводящего к ожирению, относят психогенное переедание. В МКБ-10 психогенное переедание квалифицируется как «Переедание, связанное с другими психологическими расстройствами» (F50.4) и определяется как реакция на дистресс, которая приводит к перееданию с целью облегчения эмоционального дискомфорта. На основании диагностических критериев психогенное переедание возникает в результате воздействия стрессовых событий, таких как несчастный случай, тяжёлая утрата, рождение ребёнка и т.д. [4].

Психогенное переедание сопровождается набором веса, которое может приводить к ожирению, являющегося причиной различных тяжелых хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, холецистит и к другим заболеваниям [5]. Психогенное переедание используется человеком для совладания со стрессовыми ситуациями и способствует формированию эмоциогенного пищевого поведения [6]. Изучая литературу по этой проблеме, мы обнаружили, что одной из частых жалоб женщин с психогенным перееданием является личностная тревожность. На основании этого, мы предположили, что существует связь между личностной тревожностью и психогенным перееданием.

Целью эмпирической части нашего исследования является проверка гипотезы о связи между личностной тревожностью и психогенным перееданием у женщин.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь личностной тревожности и психогенного переедания у женщин: для женщин без психогенного переедания характерен менее высокий уровень тревожности, чем для женщин с психогенным перееданием.

2. Психогенное переедание является средством совладания с личностной

тревожностью у женщин.

Объектом исследования является личностная тревожность женщин с психогенным перееданием. Предметом исследования выступила взаимосвязь личностной тревожности и психогенного переедания.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести исследование в двух группах, с целью выявления респондентов с психогенным перееданием.
2. Исследовать стратегии совладания с тревожностью у женщин с психогенным перееданием.
3. Проверить с помощью шкалы тревоги Бека гипотезу о том, что женщины с психогенным перееданием имеют более высокий уровень тревожности, чем женщины без психогенного переедания.
4. Исследовать и проанализировать показатели уровня личностной тревожности у женщин с психогенным перееданием в отличие от женщин без психогенного переедания.
5. С помощью критерия Манна-Уитни выявить различия выраженности показателей личностной тревожности у женщин с психогенным перееданием и у женщин без психогенного переедания. Провести корреляционный анализ на основе полученных данных.
6. Исследовать корреляции между методиками «голландский опросник пищевого поведения» и «способы совладающего поведения» в обеих группах с помощью подсчета коэффициента корреляции Спирмена.
7. Сделать вывод о различиях выраженности показателей тревожности у женщин с психогенным перееданием и у женщин без психогенного переедания.

В исследовании приняло участие 60 женщин, работающих в организации ЗАО «Флория» в отделе продаж и бухгалтерии.

На первом этапе эмпирического исследования нами была сформирована выборка, состоящая из 60 женщин в возрасте от 22-57 лет Единственным ограничением по возрасту было совершеннолетие респондентов. Другие демографические показатели не учитывались в исследовании. В исследовании

принимали участие женщины, отмечающие у себя наличие психогенного переедания. В связи с тем, что субъективная характеристика не всегда достаточно эффективна, нами был применён голландский опросник пищевого поведения с целью получить объективную и качественную информацию, для того чтобы выявить специфику пищевого поведения у респондентов.

Было обнаружено, что респонденты в большинстве своем страдают эмоциогенным пищевым поведением, которое напрямую связано с психогенным перееданием, так как на основании эмоциогенного пищевого поведения возникает психогенное переедание. На данном этапе было бы логичнее провести анализ разделив респондентов на основании этих критериев.

В связи с чем мы разделили выборку на 2 группы: женщины без психогенного пищевого поведения, в которую вошло 30 респондентов и с психогенным пищевым поведением, в которую также вошло 30 респондентов.

Эмпирическое исследование включало в себя три последовательных этапа.

Подготовительный этап. Проведен анализ литературы по проблеме исследования. Обоснованы исходные позиции, определены проблема исследования, объект и предмет, поставлены цели и задачи исследования.

Подобран диагностический инструментарий для проведения психодиагностического исследования; определена выборка исследования, обоснована его программа исследования.

Эмпирический этап. На данном этапе была проведена исследовательская работа. Исследование проводилось в индивидуальном режиме, в привычных для респондентов условиях, в удобное для них время.

Заключительный этап. Проводились обработка и систематизация результатов исследования; по полученным результатам сделаны выводы.

В работе были использованы следующие методики исследования:

1. Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ).
2. Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана.
3. Шкала тревоги Бека.

Ниже приведём описание методик исследования.

1. Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ). Голландский опросник пищевого поведения был разработан голландскими психологами на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии Сельскохозяйственного университета (Нидерланды) для выявления ограничительного, эмоциогенного (психогенного) и экстернального пищевого поведения.

2. Опросник способов совладания. Авторы Р. Лазарус и С. Фолкман. Адаптирована на русскоязычной выборке Т. Л. Крюковой. Направлен на изучение копинга путем оценки основных копинг-стратегий как ответа на определенную напряженную ситуацию.

Под копингом в данной методике имеется ввиду «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации – через осознанные стратегии действий».

Опросник позволяет выявить такие копинг-стратегии, как:

1. Конфронтативный копинг;
2. Поиск социальной поддержки;
3. Планирование решения проблемы;
4. Самоконтроль;
5. Дистанцирование;
6. Положительная переоценка;
7. Принятие ответственности;
8. Бегство-избегание.

3. Шкала тревоги Бека. Клиническая тестовая методика, предназначенная для скрининга тревоги и оценки степени её выраженности.

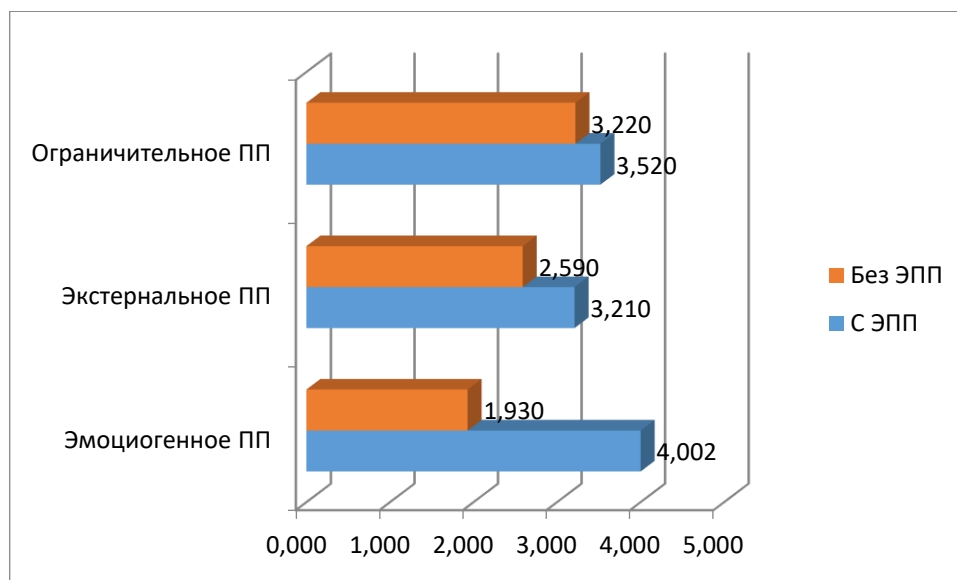
Опросник состоит из 21 пункта. Каждый пункт включает один из типичных симптомов тревоги, телесных или психических.

Для изучения различий был использован U-критерий Манна-Уитни – это непараметрический статистический критерий, использующийся для сравнения выраженности показателей в двух несвязных выборках. Данный метод

выявления различий между выборками был предложен в 1945 году Фрэнком Вилкоксоном (F. Wilcoxon). В 1947 году он был существенно переработан и расширен Х.Б. Манном (H. V. Mann) и Д.Р. Уитни (D. R. Whitney), по именам которых и называется.

На констатирующем этапе исследования изначально мы попытались определить, кто из респондентов относится к людям, страдающим психогенным пищевым перееданием с помощью Голландского опросника пищевого поведения для того, чтобы по оставшимся двум методикам проследить связь переедания с показателями тревожности.

1. Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ). Изучим средние значения по показателям пищевого поведения в обеих группах. Ознакомиться с ними можно, обратившись к рис.1.



**Рисунок 1. Средние значения по методике DEBQ в двух группах на констатирующем этапе исследования**

Мы видим, что показатели по шкале «экстернальное пищевое поведение» выше в группе респондентов с психогенным пищевым поведением ( $M = 3.21$ ).

Респондентам без психогенного пищевого поведения свойственен более низкий показатель по шкале экстернального пищевого поведения ( $M = 2.59$ ).

При этом, стоит отметить, что по шкале «ограничительное пищевое поведение» показатели средних практически равны ( $M = 3.52$  и  $M = 3.22$ , в группе респондентов с психогенным пищевым поведением и без психогенного

пищевого поведения). Также средний показатель по шкале «психогенное пищевое поведение» значительно выше в группе респондентов с психогенным пищевым поведением ( $M = 4.002$  против  $M = 1.93$ ), но это связано с тем, что разделение проводилось именно по этой шкале и потому это наблюдение не требует обсуждения.

Что касается нормативных показателей, здесь мы наблюдаем превышение значений по всем шкалам в обеих группах. Исключением является шкала «эмоциогенного пищевого поведения», так как разделение групп проводилось именно по ней.

Для статистической проверки различий был применен U-критерий Манна-Уитни.

На высоком уровне значимости обнаружены различия по шкале «психогенного пищевого поведения» ( $U=,000$ ,  $p<0,001$ ) и по шкале «экстернальное пищевое поведение» ( $U=864.500$ ,  $p=0,008$ ). Для респондентов с психогенным пищевым поведением более характерно иметь и экстернальное пищевое поведение.

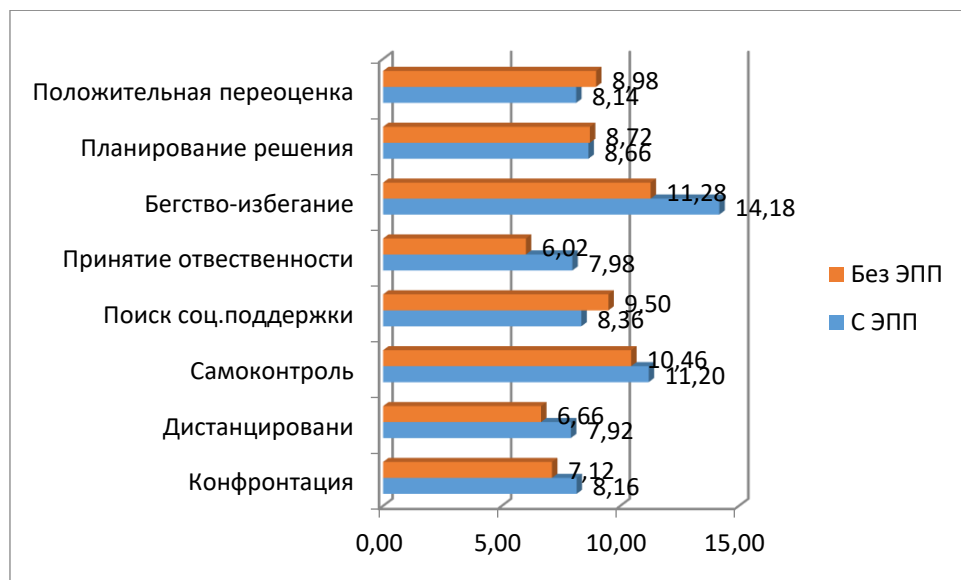
На уровне тенденций мы наблюдаем различие по шкале «ограничительное пищевое поведение» ( $p=0,061$ ).

2. Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

Изучение средних значений по копинг-стратегиям продемонстрировало, что в нашей выборке уровень напряженности способов совладающего поведения на уровне либо средней, либо высокой напряженности.

Иными словами, степень выраженности копингов находится либо на уровне пограничного состояния, либо демонстрирует выраженную дезадаптацию (рис 2).





**Рисунок 2. Средние значения по копинг-стратегиям в обеих группах на констатирующем этапе исследования**

Стоит отметить, что за пределы пограничного состояния выходят показатели по группе респондентов с психогенным пищевым поведением. Во второй группе такого не наблюдается. Также стоит обратить внимание на то, что показатели средних значений по копинг-стратегиям почти во всех случаях выше в группе респондентов с психогенным пищевым поведением. Исключением является такой копинг как «поиск социальной поддержки» ( $M = 9.5$  против  $M = 8.36$ ) и копинг-стратегия «положительная переоценка» ( $M = 8.98$  против  $M = 8.14$ ). Также примерно одинаковые показатели можно наблюдать по копинг-стратегии «планирование решения проблемы» ( $M = 8.66$  и  $M = 8.72$ ).

Заметнее всего выделяется копинг-стратегия «бегство-избегание». Группа респондентов с психогенным пищевым поведением демонстрирует заметно более высокий показатель по этому копингу ( $M = 14.18$  против  $M = 11.28$ ).

Рассмотрим результаты, полученные при подсчете U-критерия Манна Уитни. Было получено три значимых различия по следующим копинг-стратегиям: «Принятие ответственности» ( $U=718, p=0,001$ ), «Бегство-избегание» ( $U=776, p<0,001$ ), «Конфронтация» ( $U=964, p=0.047$ ).

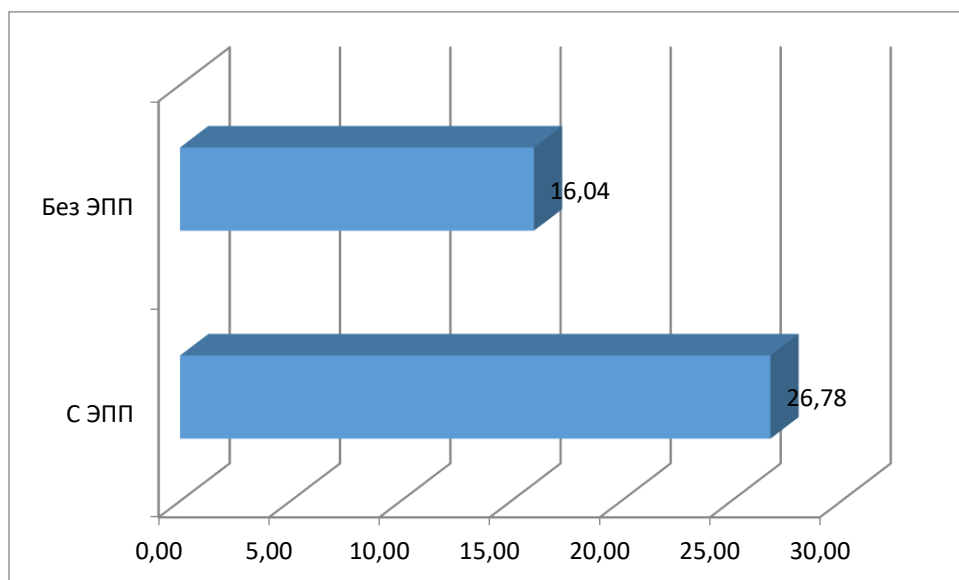
Все три копинг-стратегии оказались более свойственны группе респондентов, страдающих психогенным пищевым поведением.

Высокие показатели по первым двум копинг-стратегиям находят очень простое объяснение. «Бегство-избегание» полностью укладывается в специфику психогенного поведения, как и «повышенная тревожность».

Человек, страдающий психогенным пищевым поведением, будет избегать столкновения со стрессом, прибегая к переключению на «заедание» проблемных ситуаций. При этом, «повышенная тревожность» закрепляет этот механизм, т.к. становится основой для ограничительного пищевого поведения (которое более свойственно этой группе респонденток), что провоцирует будущие срывы.

### 3. Шкала тревоги Бека

Средние показатели тревожности по обеим группам также показывают следующую тенденцию (рис. 3).



**Рисунок 3. Средние значения по методике «Шкала тревоги» по обеим группам на констатирующем этапе исследования**

Респондентам с психогенным пищевым поведением свойственен более высокий показатель тревожности ( $M = 26.78$  и  $M = 16.04$ ). При подсчете U-критерия мы получили подтверждение отмеченных различий ( $U=655,000$ ,  $p<0,001$ ).

Дополнительно мы также исследовали корреляции между методиками «голландский опросник пищевого поведения» и «способы совладающего поведения» в обеих группах.

Сперва мы изучили группу респонденток без эмоциогенного пищевого поведения. Итак, мы обнаружили две высокосignимые положительные корреляции между копинг-стратегий «бегство-избегание» и шкалами «экстернальное пищевое поведение» ( $r$ -Спирмена=0.489,  $p<0.001$ ) и «ограничительное пищевое поведение» ( $r$ -Спирмена=0.527,  $p<0.001$ ).

Во-первых, обратим внимание, что чем выше показатели по эмоциогенному пищевому поведению, тем выше показатели по остальным типам пищевого поведения. Это заметно при анализе средних и при анализе различий – группа респондентов, страдающих эмоциогенным пищевым поведением демонстрирует более высокие показатели и по двум другим шкалам. Судя по всему, прямой связи с наличием эмоциогенного пищевого поведения нет, но с двумя другими шкалами связь, возможно, присутствует.

В группе респондентов, страдающих эмоциогенным пищевым поведением, мы получили иную картину. Была обнаружена умеренная отрицательная связь ( $r$ -Спирмена=-0.351,  $p=0.012$ ) между эмоциогенным пищевым поведением и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки». Иных связей обнаружено не было.

Таким образом, респонденты, не страдающие эмоциогенным пищевым поведением, демонстрируют заметно менее высокие показатели по уровню тревожности, чем вторая группа респондентов. Также это различие было подтверждено статистически и оказалось очень значимым.

#### **Использованные источники:**

1. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс] URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics> (дата обращения 28.12.2022).
2. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. — СПб.: Речь, 2007. – 476с.
3. Гетманчук, Е.И. Клинико-психопатологическая и медико-психологическая характеристика больных с психогенной гиперфагией / Е.И. Гетманчук // Архів психіатрії. – 2012. – Т. 3. – № 7.

4. Лемешко, А.В. Анализ пищевого поведения лиц с разным уровнем психического здоровья / А.В. Лемешко, Н.К. Артемьева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 36. – № 3. – С. 83-92.
5. Лаврова, Н.А. Взаимосвязь между типом привязанности и нарушением пищевого поведения / Н.А. Лаврова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – №1. – С. 32-46.
6. Стоссел, С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя / С. Стоссел – М.: Альпина нон-фикшн, 2016 – 464 с.

**Used sources:**

1. World Health Organization. [Electronic resource] URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics> (accessed 12/28/2022).
2. Granovskaya, R.M. Psychological protection / R.M. Granovskaya. - St. Petersburg: Speech, 2007. - 476 p.
3. Getmanchuk, E.I. Clinical-psychopathological and medical-psychological characteristics of patients with psychogenic hyperphagia / E.I. Getmanchuk // Archives of Psychiatry. - 2012. - Т. 3. - No. 7.
4. Lemeshko, A.V. Analysis of eating behavior of persons with different levels of mental health / A.V. Lemeshko, N.K. Artemyeva // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. - 2015. - Т. 36. - No. 3. - S. 83-92.
5. Lavrova, N.A. The relationship between the type of attachment and eating disorders / N.A. Lavrova // Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological sciences. - 2021. - No. 1. - S. 32-46.
6. Stossel, S. Age of anxiety. Fears, hopes, neuroses and the search for peace of mind / S. Stossel - М.: Alpina non-fiction, 2016 - 464 p.