

# Транзитивность, телесность и эмоциональная регуляция как детерминанты нарушений пищевого поведения

Исследование социально-психологических механизмов нарушений  
пищевого поведения у взрослых



# Актуальность проблемы

Рост распространенности НПП в России происходит на фоне интенсивного информационного давления. Медиа, социальные сети и фитнес-индустрия активно формируют культ «идеального тела», навязывая нереалистичные стандарты красоты.

Проблема вышла за рамки психиатрии и стала ключевой темой социальной психологии.



# Научное противоречие

## Внешние факторы

НПП провоцируются социальным давлением, медиа и культурными стандартами красоты

## Внутренние механизмы

НПП являются следствием психологических дефицитов: низкой самооценки и трудностей эмоциональной регуляции

Почему одни индивиды поддаются давлению, а другие — нет? Необходимо изучить механизмы, связывающие эти два уровня.

# Трехуровневая модель исследования



## Макросоциальный уровень

Транзитивность как характеристика современного общества — источник хронического стресса



## Социально-перцептивный уровень

Телесность как социально сконструированный образ, проекция культурных кодов и тревог



## Индивидуально-психологический уровень

Эмоциональная регуляция и самосострадание как ключевые медиаторы





# Уровень 1: Транзитивность

Современное общество характеризуется высокой степенью **транзитивности** — состоянием неопределенности, изменчивости и множественности выборов

«Жесткая» транзитивность (социальные, экономические, политические потрясения) выступает как мощный макросоциальный стрессор. У людей снижается адаптация и резко возрастает эмоциональный дискомфорт.

# Транзитивность как источник тревоги

## Постоянная адаптация

Требуется пересборки  
идентичности и непрерывного  
приспособления к изменениям

## Снижение социализационного потенциала

Падает уровень адаптации,  
человек теряет традиционные  
опоры

## Перманентная тревожность

Состояние повышенной  
тревожности становится  
хроническим фоном жизни

# Уровень 2: Телесность

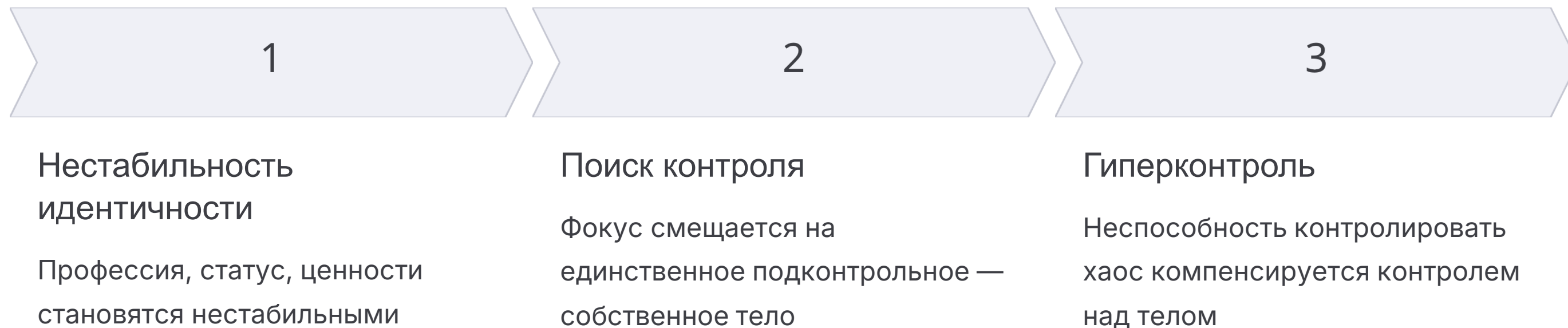
## От тела к телесности

Важно различать биологическое «тело» и социально-психологический феномен «телесности».

**Телесность** — это «тело-для-других», социальный проект, текст, на котором общество пишет свои нормы.



# Телесность как проекция социальной тревоги



Этот гиперконтроль, продвигаемый медиа и нутрициологией, создает идеальные условия для развития НПП.



# Уровень 3: Психологические медиаторы

Гиперконтроль возникает не у всех. В игру вступают индивидуально-психологические факторы.



## Эмоциональная регуляция

Дефицит навыков управления эмоциями



## Самосострадание

Способность относиться к себе с добротой в моменты неудач



# Еда как эмоциональная регуляция

НПП — это не проблема силы воли, а проблема **дефицита навыков**

Еда становится способом эмоциональной регуляции для тех, кто не владеет другими, более адаптивными способами. В кризисные периоды у людей снижается способность к управлению собственными эмоциями.

В основе НПП лежит алекситимия — неспособность распознавать и вербализовать свои чувства.

# Порочный круг НПП



Цикл поддерживается жесткой самокритикой и дефицитом самосострадания.

# Самосострадание по К. Нефф



Концепция самосострадания предлагает альтернативу самокритике — способность относиться к себе с добротой, особенно в моменты неудач.

У людей с НПП этот навык находится в глубоком дефиците, что не позволяет разорвать порочный круг.

# Гипотеза исследования

- ❏ Взрослые с признаками НПП будут демонстрировать статистически значимо более высокие показатели по шкале трудностей эмоциональной регуляции (DERS) и более низкие показатели по шкале самосострадания (SCS) по сравнению с контрольной группой

Ожидается прямая корреляционная связь между уровнем эмоциональной дисрегуляции и выраженностью эмоциогенного и экстернального типов пищевого поведения.



# Методы исследования

01

## Диагностика НПП

Голландский пищевой опросник (DEBQ) и экспресс-тест Поздеева

02

## Психологические механизмы

Шкала трудностей эмоциональной регуляции (DERS) и шкала самосострадания (SCS)

03

## ИмPLICITный образ телесности

Проективная методика «Автопортрет»

# Голландский пищевой опросник (DEBQ)

1

Эмоциогенное поведение

Еда как реакция на эмоции —  
прямое следствие дефицита  
эмоциональной регуляции

2

Экстернальное поведение

Еда как реакция на внешние  
стимулы — отражение  
неспособности опираться на  
внутренние сигналы

3

Ограничительное  
поведение

Прямое проявление  
гиперконтроля над телесностью

# Шкала DERS: ядро исследования

Шкала трудностей эмоциональной регуляции позволяет количественно измерить «дефицит навыков», который мы считаем центральным механизмом НПП.

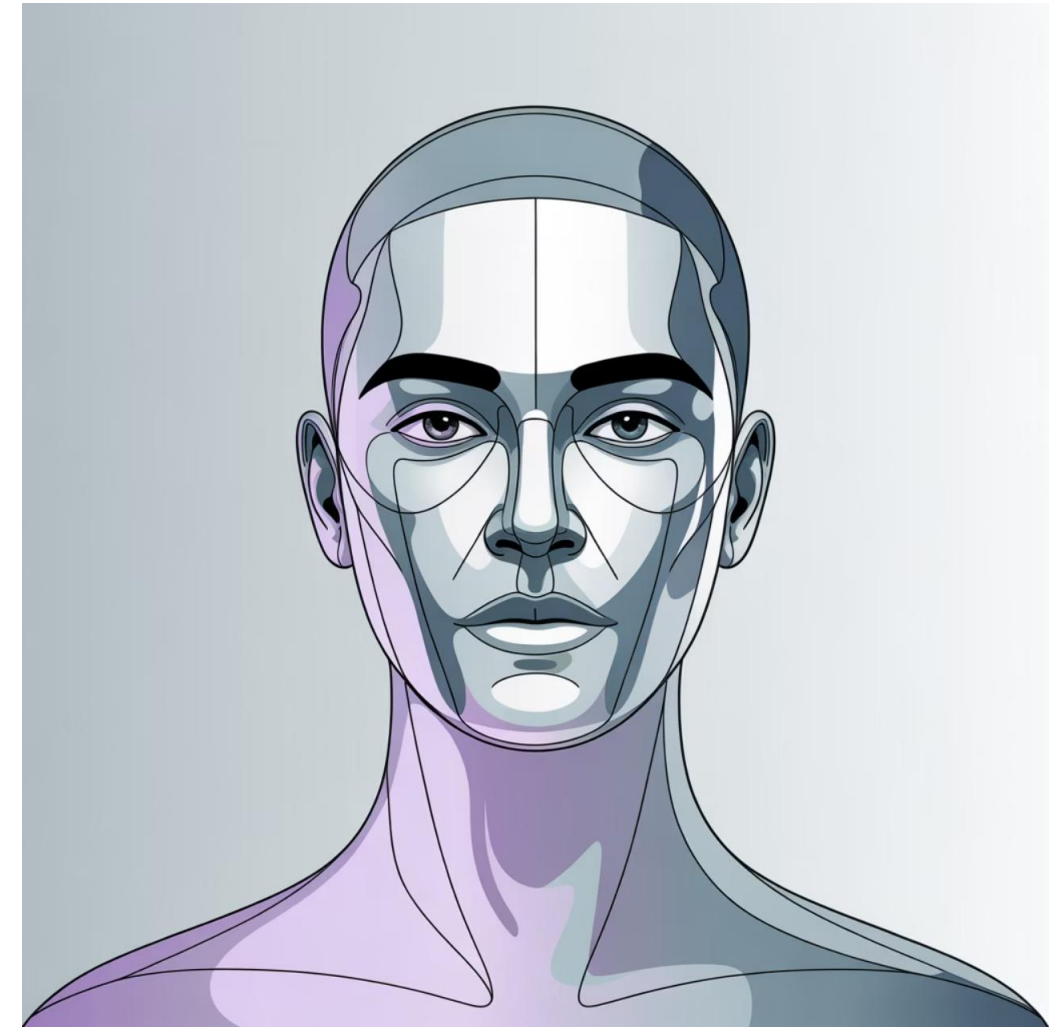
Ожидается, что баллы по субшкалам «Непринятие эмоциональных реакций» и «Трудности в управлении импульсами» будут самым сильным предиктором эмоциогенного переедания.



# Проективная методика «Автопортрет»

Опросники DERS и SCS измеряют осознаваемые установки. Однако искажение образа тела часто лежит в бессознательной сфере.

«Автопортрет» позволяет обойти психологические защиты и получить доступ к имплицитному, переживаемому образу своей телесности.



# Научная новизна

## Новая парадигма

Смещает фокус с диетологии на развитие психологических навыков

## Интеграция концепций

Связывает транзитивность (Марцинковская), телесность (Торопова) и эмоциональную регуляцию

## Комплексный подход

Впервые в отечественной психологии объединяет три уровня анализа НПП у взрослых



# Практическая значимость

## Новые акценты в терапии

Смещение с диетологического контроля на развитие навыков эмоциональной регуляции

## Развитие самосострадания

Формирование способности к самоподдержке вместо самокритики



# Заключение

НПП — это не «плохая привычка», а **дезадаптивный** ответ на вызовы современного мира

В условиях транзитивности и социального давления, проецируемого на телесность, индивид остается один на один со своей тревогой. Не обладая навыками психологической переработки и не имея внутреннего ресурса для самоподдержки, он обращается к самому архаичному регулятору — еде.

Предлагаемое исследование позволит детально изучить этот механизм и наметить пути эффективной психологической помощи.