

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СТРУКТУРЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН 25–45 ЛЕТ: РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДИСРЕГУЛЯЦИИ И ИНТЕРОЦЕПТИВНОЙ ОСОЗНАННОСТИ

В статье представлен теоретико-аналитический обзор современных исследований, посвященных роли копинг-стратегий в структуре нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет. Проведен анализ отечественных и зарубежных научных публикаций, посвященных эмоциональной дисрегуляции, интероцептивной осознанности и особенностям совладающего поведения. Показано, что нарушения пищевого поведения могут рассматриваться не только как совокупность симптомов, связанных с приемом пищи и контролем массы тела, но и как способ психологической адаптации к эмоционально значимым жизненным обстоятельствам. Особое внимание уделяется копинг-стратегиям как возможному механизму, опосредующему взаимосвязь между эмоциональной дисрегуляцией, нарушениями интероцептивной осознанности и поддержанием симптомов нарушений пищевого поведения. На основании анализа литературы предложена интегративная концептуальная модель, в рамках которой копинг-стратегии рассматриваются как центральное звено системы психологической саморегуляции. Обсуждаются теоретические и практические аспекты применения полученных данных в области психологической помощи женщинам с нарушениями пищевого поведения.

Ключевые слова: нарушения пищевого поведения, копинг-стратегии, совладающее поведение, эмоциональная дисрегуляция, интероцептивная осознанность, психологическая адаптация, женщины зрелого возраста, эмоциональная регуляция.

The article presents a theoretical and analytical review of contemporary studies devoted to coping strategies in the structure of disordered eating among women aged 25–45 years. Russian and international publications addressing emotional dysregulation, interoceptive awareness, and coping behavior are analyzed. Disordered eating is considered not only as a set of symptoms associated with eating behavior and body weight control but also as a form of psychological adaptation to emotionally significant life circumstances. Particular attention is paid to coping strategies as a possible mechanism mediating the relationship between emotional dysregulation, impaired interoceptive awareness, and the maintenance of disordered eating symptoms. Based on the literature review, an integrative conceptual model is proposed in which coping strategies are viewed as a central component of psychological self-regulation. Theoretical and practical implications for psychological support of women with disordered eating are discussed.

Keywords: disordered eating, coping strategies, emotional dysregulation, interoceptive awareness, emotion regulation, psychological adaptation, adult women.

Введение

В последние десятилетия нарушения пищевого поведения привлекают все большее внимание исследователей и специалистов в области психологии, психотерапии и психосоматической медицины. Несмотря на значительный объем научных данных, посвященных изучению факторов риска и механизмов формирования нарушений пищевого поведения, многие аспекты данной проблемы остаются предметом научной дискуссии.

Традиционно нарушения пищевого поведения рассматривались преимущественно через призму отношения человека к пище, массе тела и внешности. Однако современные исследования свидетельствуют о том, что пищевое поведение тесно связано с эмоциональными, когнитивными и телесными процессами саморегуляции. В связи с этим все большее внимание уделяется изучению эмоциональной дисрегуляции, интероцептивной осознанности и совладающего поведения как факторов, связанных с поддержанием симптомов нарушений пищевого поведения.

Особую значимость проблема нарушений пищевого поведения приобретает у женщин 25–45 лет.

Данный возрастной период характеризуется высокой интенсивностью социальных ролей и необходимостью совмещать профессиональную деятельность, семейные обязанности, материнство и поддержание социальной активности. Одновременно сохраняется давление социальных ожиданий, связанных с внешней привлекательностью, успешностью и эмоциональной устойчивостью. В условиях хронической психоэмоциональной нагрузки возрастает риск использования неадаптивных способов совладания со стрессом, среди которых пищевое поведение может выполнять функцию регуляции эмоционального состояния.

В последние годы наблюдается устойчивый рост распространенности нарушений пищевого поведения среди взрослых женщин. Наряду с традиционными факторами риска существенное влияние оказывают цифровая среда, социальные сети, культура постоянного сравнения и возрастающие требования к внешнему виду, профессиональной успешности и эмоциональному благополучию. Указанные тенденции обуславливают необходимость более глубокого изучения психологических механизмов, связанных с поддержанием симптомов нарушений пищевого поведения у женщин зрелого возраста.

Следует отметить, что большинство исследований сосредоточено на подростковом и юношеском возрасте. Вместе с тем особенности психологической адаптации женщин 25–45 лет остаются изученными значительно меньше, несмотря на наличие специфических стрессовых факторов, характерных именно для данного жизненного периода.

Актуальность

Несмотря на значительное количество публикаций, посвященных нарушениям пищевого поведения, большинство существующих исследований сосредоточено либо на изучении отдельных симптомов, либо на анализе отдельных психологических факторов риска. При этом проблема взаимодействия эмоциональной дисрегуляции, интероцептивной

осознанности и совладающего поведения остается недостаточно разработанной. Особенно ограниченным остается количество исследований, посвященных женщинам зрелого возраста, несмотря на высокую распространенность нарушений пищевого поведения в данной возрастной группе.

Методологические основания исследования

Настоящее исследование выполнено в рамках теоретико-аналитического подхода и основано на анализе современных отечественных и зарубежных научных публикаций, посвященных нарушениям пищевого поведения, эмоциональной регуляции, интероцептивной осознанности и совладающему поведению.

Методологическую основу исследования составляют положения транзакционной теории стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, современные представления об эмоциональной регуляции, а также исследования интероцептивной осознанности как компонента психологической саморегуляции.

В качестве основного метода исследования использован теоретический анализ, включающий сравнительное изучение, обобщение и систематизацию результатов современных научных исследований.

Исследовательский вопрос

Несмотря на растущий интерес к изучению нарушений пищевого поведения, большинство исследований сосредоточено на анализе отдельных факторов риска, таких как эмоциональная дисрегуляция, неудовлетворенность образом тела или нарушения интероцептивного восприятия. При этом механизмы, посредством которых данные факторы оказывают влияние на поддержание симптомов нарушений пищевого поведения у женщин зрелого возраста, остаются недостаточно изученными.

В связи с этим возникает исследовательский вопрос: могут ли копинг-стратегии выступать центральным психологическим механизмом, опосредующим взаимосвязь между эмоциональной дисрегуляцией, интероцептивной осознанностью и поддержанием симптомов нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет?

Цель исследования

Целью настоящей работы является теоретико-аналитический анализ роли копинг-стратегий в структуре нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет.

Задачи исследования

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

Проанализировать современные отечественные и зарубежные исследования, посвященные нарушениям пищевого поведения у женщин зрелого возраста.

Рассмотреть роль эмоциональной дисрегуляции в структуре нарушений пищевого поведения.

Проанализировать современные представления об interoцептивной осознанности как факторе психологической саморегуляции.

Изучить взаимосвязь между копинг-стратегиями и симптомами нарушений пищевого поведения.

Обобщить существующие научные данные и предложить теоретическую модель, описывающую возможные механизмы поддержания нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет.

Научная новизна исследования

Научная новизна работы заключается в теоретическом обосновании роли копинг-стратегий как центрального механизма поддержания нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет. На основании анализа современных отечественных и зарубежных исследований предложена интегративная модель, объединяющая эмоциональную дисрегуляцию, interoцептивную осознанность и особенности совладающего поведения в единую систему психологических факторов, связанных с поддержанием симптомов нарушений пищевого поведения. Теоретические основы исследования копинг-стратегий

Понятие копинг-стратегий занимает одно из центральных мест в современной психологии стресса и адаптации. Наиболее распространенным является подход, предложенный Р. Лазарусом и С. Фолкман, согласно которому совладающее поведение рассматривается как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий личности, направленных на преодоление внутренних и внешних требований, воспринимаемых как превышающие имеющиеся ресурсы.

Современные исследования показывают, что эффективность психологической адаптации определяется не только интенсивностью стрессового воздействия, но и особенностями выбора стратегий совладания. Адаптивные копинг-стратегии способствуют снижению эмоционального напряжения и сохранению психологического благополучия, тогда как преобладание неадаптивных способов реагирования связано с повышенным риском формирования различных форм психологической дезадаптации.

В контексте нарушений пищевого поведения копинг-стратегии приобретают особое значение. Анализ литературы позволяет предположить, что пищевое

поведение может выполнять не только физиологическую, но и психологическую функцию. В условиях эмоционального напряжения прием пищи, ограничения в питании или чрезмерный контроль пищевого поведения могут использоваться как способы регуляции внутреннего состояния.

Согласно современным научным представлениям, нарушения пищевого поведения целесообразно рассматривать не только как следствие неудовлетворенности внешностью или стремления к изменению массы тела, но и как возможный способ адаптации к эмоционально значимым жизненным обстоятельствам. В данном случае пищевой симптом становится частью более широкой системы психологической саморегуляции.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что женщины с НПП чаще используют избегание, эмоциональное подавление, руминации и самообвинение. Одновременно наблюдается снижение частоты использования проблемно-ориентированных стратегий совладания, поиска социальной поддержки и конструктивного разрешения стрессовых ситуаций.

Указанные данные позволяют предположить, что особенности совладающего поведения могут играть важную роль в поддержании симптоматики НПП. Вместе с тем механизмы данной взаимосвязи продолжают оставаться предметом научного изучения.

Эмоциональная дисрегуляция в структуре нарушений пищевого поведения

В последние годы эмоциональная дисрегуляция рассматривается как один из наиболее значимых психологических факторов, связанных с нарушениями пищевого поведения. Под эмоциональной дисрегуляцией понимаются трудности в распознавании, понимании, принятии и конструктивном управлении собственными эмоциональными состояниями.

Анализ современной литературы показывает, что женщины с НПП значительно чаще испытывают трудности в идентификации эмоций, демонстрируют повышенную чувствительность к стрессовым воздействиям и используют менее эффективные способы эмоциональной регуляции. Имеются данные, указывающие на взаимосвязь между выраженностью эмоциональной дисрегуляции и тяжестью симптомов нарушений пищевого поведения.

Современные исследования позволяют предположить, что в условиях недостаточной способности к эмоциональной регуляции пищевое поведение может приобретать дополнительную функцию. В подобных случаях прием пищи, ограничения в питании или контроль массы тела используются не столько для удовлетворения физиологических потребностей, сколько для изменения эмоционального состояния.

Особое значение приобретает способность человека осознавать собственные переживания и находить приемлемые способы их выражения. При дефиците данных навыков возрастает вероятность использования поведенческих стратегий, обеспечивающих быстрое, хотя и кратковременное снижение эмоционального напряжения.

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что женщины с выраженными признаками эмоциональной дисрегуляции чаще демонстрируют склонность к эмоциональному перееданию, жесткому контролю питания и другим формам нарушенного пищевого поведения. Вместе с тем существующие данные не позволяют однозначно определить причинно-следственный характер данной взаимосвязи.

Следует отметить, что эмоциональная дисрегуляция не является специфическим фактором исключительно для нарушений пищевого поведения. Подобные особенности выявляются при различных формах психологической дезадаптации. Однако анализ литературы позволяет предположить, что именно характер совладающего поведения может определять способы проявления эмоциональных трудностей и их связь с пищевой симптоматикой.

Таким образом, эмоциональная дисрегуляция может рассматриваться как один из важных компонентов системы психологических факторов, связанных с поддержанием НПП. Однако ее влияние представляется целесообразным анализировать во взаимосвязи с другими механизмами саморегуляции, включая интероцептивную осознанность и копинг-стратегии.

Интероцептивная осознанность и нарушения пищевого поведения

Одним из наиболее активно развивающихся направлений современных исследований НПП является изучение интероцептивной осознанности.

Под интероцептивной осознанностью понимается способность человека воспринимать, распознавать и интерпретировать сигналы собственного тела, включая ощущения голода, насыщения, усталости, напряжения, сердцебиения и другие внутренние физиологические процессы.

Анализ литературы показывает, что нарушения интероцептивной осознанности достаточно часто выявляются у женщин с НПП. Имеются данные, указывающие на снижение способности различать физиологические и эмоциональные состояния, а также на трудности интерпретации телесных сигналов.

Современные исследователи все чаще рассматривают интероцепцию как важный компонент эмоциональной саморегуляции. Способность понимать

сигналы собственного тела способствует более точному распознаванию эмоциональных состояний и своевременному удовлетворению актуальных потребностей.

При нарушении interoцептивной осознанности возрастает вероятность того, что эмоциональное напряжение будет восприниматься как физиологическая потребность. В подобных случаях человеку становится сложнее различать эмоциональный и физиологический голод, что может способствовать формированию дезадаптивных пищевых паттернов.

Кроме того, снижение доверия к собственным телесным ощущениям может приводить к усилению ориентации на внешние критерии контроля питания. В результате пищевое поведение начинает регулироваться не внутренними сигналами организма, а правилами, ограничениями или эмоциональными импульсами.

Анализ современной литературы позволяет предположить, что interoцептивная осознанность выступает одним из факторов психологической устойчивости. Более высокий уровень осознания телесных сигналов связан с лучшей эмоциональной регуляцией и более адаптивными способами совладания со стрессом.

Вместе с тем вопрос о том, являются ли нарушения interoцептивной осознанности причиной НПП или формируются в процессе развития пищевой симптоматики, остается предметом научной дискуссии. В связи с этим представляется целесообразным рассматривать interoцепцию не как изолированный фактор, а как элемент более широкой системы эмоциональной и психологической саморегуляции.

Психотравмирующий опыт и формирование неадаптивного копинга

В последние годы все большее внимание исследователей привлекает взаимосвязь между психотравмирующим опытом и нарушениями пищевого поведения. Анализ литературы свидетельствует о том, что женщины с НПП значительно чаще сообщают о пережитом эмоциональном пренебрежении, хронической критике, нарушениях привязанности, семейной дисфункции и других неблагоприятных жизненных обстоятельствах.

Современные научные представления рассматривают психотравмирующий опыт не как непосредственную причину формирования НПП, а как фактор уязвимости, способный оказывать влияние на развитие эмоциональной регуляции, восприятие собственного тела и формирование способов совладания со стрессом.

Особое значение в данном контексте имеют ранние отношения привязанности. Имеются данные, указывающие на то, что недостаточная эмоциональная доступность значимых взрослых, непоследовательность воспитательных воздействий и дефицит эмоциональной поддержки могут затруднять формирование эффективных механизмов саморегуляции. В результате человек оказывается менее подготовленным к конструктивному преодолению стрессовых ситуаций и чаще использует стратегии избегания либо подавления эмоциональных переживаний.

Анализ литературы позволяет предположить, что последствия психотравмирующего опыта могут проявляться не только на эмоциональном, но и на телесном уровне. Хроническое эмоциональное напряжение способно способствовать снижению чувствительности к внутренним сигналам организма, формированию недоверия к собственным переживаниям и затруднениям в распознавании актуальных потребностей.

В подобных условиях пищевое поведение может приобретать дополнительную регуляторную функцию. Прием пищи, ограничения в питании или чрезмерный контроль массы тела могут использоваться как способы снижения тревоги, отвлечения от болезненных переживаний или восстановления субъективного чувства контроля над собственной жизнью.

Таким образом, анализ современных исследований позволяет рассматривать психотравмирующий опыт как один из факторов, способных оказывать влияние на формирование эмоциональной дисрегуляции, снижение interoцептивной осознанности и развитие преимущественно неадаптивных копинг-стратегий.

Копинг-стратегии как центральное звено поддержания нарушений пищевого поведения

Несмотря на значительный интерес исследователей к эмоциональной дисрегуляции и interoцептивной осознанности, данные феномены сами по себе не позволяют полностью объяснить механизмы поддержания симптомов НПП.

Наличие эмоционального напряжения не всегда приводит к формированию нарушений пищевого поведения. Аналогичным образом трудности восприятия телесных сигналов могут наблюдаться при различных формах психологической дезадаптации и не являются специфическим признаком НПП.

В связи с этим особое значение приобретает изучение копинг-стратегий, определяющих способы реагирования личности на стрессовые ситуации и эмоционально значимые переживания.

Проведенный анализ литературы позволяет предположить, что именно копинг-стратегии выступают связующим звеном между эмоциональными процессами и поведенческими реакциями. Они определяют, каким образом человек будет справляться с внутренним напряжением, тревогой, фрустрацией или переживаниями, связанными с межличностными отношениями и жизненными трудностями.

Современные исследования свидетельствуют о том, что женщины с НПП чаще используют стратегии избегания, эмоционального подавления, самообвинения и руминаций. Подобные способы совладания позволяют временно снизить эмоциональный дискомфорт, однако не способствуют разрешению исходной психологической проблемы.

В результате пищевое поведение может становиться частью устойчивой системы эмоциональной регуляции. Симптом начинает выполнять функцию психологической адаптации, обеспечивая кратковременное облегчение эмоционального состояния. Именно данный механизм способен способствовать закреплению нарушенного пищевого поведения и поддержанию симптоматики в долгосрочной перспективе.

С позиции рассматриваемого подхода НПП могут быть интерпретированы как особая форма неадаптивного совладающего поведения, возникающая в условиях ограниченного доступа к более эффективным способам эмоциональной саморегуляции.

Подобное понимание позволяет рассматривать копинг-стратегии не как второстепенный фактор, а как центральный психологический механизм, через который эмоциональная дисрегуляция и нарушения interoцептивной осознанности оказывают влияние на поддержание симптомов НПП.

Проблемные вопросы современных исследований

Несмотря на значительный объем накопленных научных данных, ряд вопросов, связанных с психологическими механизмами НПП, остается недостаточно изученным.

Прежде всего отсутствует единая точка зрения относительно характера взаимосвязи между эмоциональной дисрегуляцией и симптомами НПП. Часть исследователей рассматривает трудности эмоциональной регуляции как предиктор формирования нарушений пищевого поведения, тогда как другие авторы допускают возможность того, что эмоциональные нарушения могут усиливаться уже в процессе развития пищевой симптоматики.

Дискуссионным остается и вопрос о роли interoцептивной осознанности. Современные исследования демонстрируют устойчивую связь между нарушениями interoцепции и НПП, однако механизмы данной взаимосвязи продолжают активно изучаться. На сегодняшний день отсутствует единое мнение относительно того, являются ли interoцептивные нарушения фактором риска или следствием длительного существования симптомов нарушенного пищевого поведения.

Отдельного внимания заслуживает проблема возрастной специфики. Анализ литературы показывает, что большинство исследований посвящено подросткам, студентам и молодым женщинам. Вследствие этого особенности эмоциональной регуляции, interoцептивной осознанности и совладающего поведения у женщин 25–45 лет представлены в научной литературе значительно менее подробно.

Между тем данный возрастной период характеризуется сочетанием профессиональной нагрузки, семейной ответственности, материнства и необходимости соответствовать многочисленным социальным ожиданиям. Указанные обстоятельства позволяют предположить наличие специфических механизмов психологической адаптации, требующих самостоятельного изучения.

Кроме того, значительная часть существующих исследований выполнена на клинических выборках женщин с диагностированными расстройствами пищевого поведения. В связи с этим вопрос о возможности переноса полученных данных на более широкий спектр нарушений пищевого поведения остается открытым.

Таким образом, проведенный анализ литературы позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшего изучения роли копинг-стратегий в структуре НПП, особенно применительно к женщинам зрелого возраста. Представляется, что именно исследование механизмов совладающего поведения может способствовать более глубокому пониманию процессов, связанных с поддержанием пищевой симптоматики.

Авторская концептуальная модель поддержания нарушений пищевого поведения у женщин 25–45 лет

Проведенный анализ современной научной литературы позволяет предположить, что нарушения пищевого поведения у женщин зрелого возраста формируются и поддерживаются под влиянием комплекса взаимосвязанных психологических факторов. Вместе с тем существующие исследования чаще рассматривают данные факторы изолированно, что затрудняет понимание механизмов их взаимодействия.

На основании проведенного анализа представляется возможным предложить интегративную концептуальную модель, в которой центральное место занимают копинг-стратегии как механизм, связывающий эмоциональные, когнитивные и телесные процессы саморегуляции.

В рамках данной модели исходным условием выступает воздействие хронического стресса и эмоционально значимых жизненных обстоятельств. Для женщин 25–45 лет такими факторами могут являться профессиональная нагрузка, семейные обязанности, материнство, межличностные конфликты, а также необходимость соответствовать социальным ожиданиям, связанным с внешностью, успешностью и эмоциональным благополучием.

Под воздействием указанных факторов возрастает вероятность формирования эмоциональной дисрегуляции, проявляющейся трудностями распознавания, принятия и конструктивного выражения эмоциональных переживаний. Одновременно могут наблюдаться нарушения interoцептивной осознанности, затрудняющие восприятие и интерпретацию сигналов собственного тела.

В условиях эмоционального напряжения и недостаточной осознанности внутренних состояний особое значение приобретают копинг-стратегии. Именно они определяют способы реагирования на стрессовые ситуации и эмоциональные переживания.

При ограниченном репертуаре адаптивных способов совладания пищевое поведение может приобретать дополнительную психологическую функцию. В подобных случаях симптомы НПП используются как способ регуляции эмоционального состояния, снижения тревоги, уменьшения внутреннего напряжения или восстановления субъективного чувства контроля.

Временное снижение эмоционального дискомфорта способствует закреплению данных форм поведения, что может поддерживать устойчивость симптоматики даже при осознании ее негативных последствий.

Таким образом, в рамках предлагаемой модели копинг-стратегии рассматриваются как центральное звено, через которое эмоциональная дисрегуляция и нарушения interoцептивной осознанности оказывают влияние на поддержание симптомов НПП.

Предлагаемая модель носит теоретический характер и отражает возможные взаимосвязи между рассматриваемыми психологическими факторами на основании анализа современной научной литературы.

Теоретическая значимость настоящего исследования заключается в расширении представлений о психологических механизмах поддержания нарушений пищевого поведения у женщин зрелого возраста.

Проведенный анализ литературы позволяет рассматривать НПП не только как совокупность симптомов, связанных с особенностями пищевого поведения, но и как многофакторный феномен, включающий эмоциональные, когнитивные и телесные аспекты психологической адаптации.

Предлагаемый подход способствует интеграции нескольких исследовательских направлений, которые традиционно изучались относительно независимо друг от друга. К ним относятся исследования эмоциональной дисрегуляции, interoцептивной осознанности и совладающего поведения.

Особое значение имеет рассмотрение копинг-стратегий как системообразующего элемента в структуре психологической адаптации. Анализ литературы позволяет предположить, что именно особенности совладающего поведения во многом определяют характер взаимосвязи между эмоциональными переживаниями, восприятием телесных сигналов и пищевой симптоматикой.

Представленная концептуальная модель может служить теоретической основой для дальнейших исследований, направленных на изучение факторов риска и механизмов поддержания НПП у женщин зрелого возраста.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученных теоретических выводов при разработке программ психологической помощи женщинам с НПП.

Проведенный анализ литературы позволяет предположить, что эффективность психологической помощи может быть связана не только со снижением выраженности пищевой симптоматики, но и с развитием навыков эмоциональной регуляции, повышением interoцептивной осознанности и расширением репертуара адаптивных копинг-стратегий.

С данной точки зрения психотерапевтические вмешательства могут быть направлены на развитие способности к распознаванию эмоциональных состояний, формирование более гибких способов реагирования на стрессовые ситуации и восстановление контакта с телесными переживаниями.

Представленный подход позволяет рассматривать пищевой симптом не только как объект коррекции, но и как источник информации о действующих механизмах психологической адаптации. Такое понимание расширяет возможности психологической диагностики и способствует разработке более индивидуализированных программ психологической помощи женщинам с НПП.

Полученные выводы могут представлять интерес для практических психологов, психотерапевтов, специалистов в области психосоматической медицины, а также исследователей, занимающихся изучением эмоциональной регуляции и совладающего поведения.

Ограничения исследования

Настоящее исследование носит теоретико-аналитический характер и основано на анализе отечественных и зарубежных научных публикаций, посвященных нарушениям пищевого поведения, эмоциональной регуляции, interoцептивной осознанности и совладающему поведению.

Следует учитывать, что значительная часть современных исследований эмоциональной дисрегуляции, interoцептивной осознанности и копинг-стратегий выполнена на клинических выборках лиц с диагностированными расстройствами пищевого поведения. В связи с этим перенос полученных данных на более широкий спектр нарушений пищевого поведения требует дальнейшей эмпирической проверки.

Кроме того, анализируемые исследования отличаются характеристиками выборок, используемыми диагностическими критериями и психодиагностическим инструментарием, что может ограничивать возможность прямого сопоставления результатов.

Предлагаемая концептуальная модель носит теоретический характер и отражает возможные взаимосвязи между рассматриваемыми психологическими факторами на основании анализа современной научной литературы.

В связи с этим перспективным направлением дальнейших исследований представляется эмпирическое изучение взаимосвязей между эмоциональной дисрегуляцией, interoцептивной осознанностью и копинг-стратегиями у женщин 25–45 лет с различными проявлениями НПП.

Перспективы дальнейших исследований

Проведенный анализ литературы позволяет определить ряд перспективных направлений дальнейших исследований. Представляется целесообразным эмпирическое изучение взаимосвязей между эмоциональной дисрегуляцией, interoцептивной осознанностью и копинг-стратегиями у женщин 25–45 лет с различными проявлениями НПП. Особый интерес представляет исследование факторов, способствующих формированию адаптивных способов совладания со стрессом и повышению устойчивости к развитию нарушений пищевого поведения.

Кроме того, перспективным направлением является разработка и оценка эффективности программ психологической помощи, направленных на

развитие эмоциональной регуляции, interoцептивной осознанности и адаптивного совладающего поведения.

Заключение

Проведенный анализ отечественной и зарубежной научной литературы позволяет предположить, что нарушения пищевого поведения представляют собой значительно более сложный феномен, чем совокупность симптомов, связанных с приемом пищи, контролем массы тела или неудовлетворенностью внешностью.

Современные исследования все чаще указывают на необходимость рассмотрения НПП в контексте более широких процессов психологической адаптации. Анализ литературы свидетельствует о том, что эмоциональная дисрегуляция, нарушения interoцептивной осознанности и особенности совладающего поведения могут быть тесно связаны с формированием и поддержанием пищевой симптоматики.

Особый интерес представляет роль копинг-стратегий как возможного механизма, через который внутренние эмоциональные переживания находят свое поведенческое выражение. В отличие от подходов, рассматривающих НПП преимущественно через призму пищевого поведения или образа тела, представленный анализ позволяет обратить внимание на регуляторную функцию симптома. В данном контексте пищевое поведение может выполнять задачу временного снижения эмоционального напряжения, совладания со стрессом или восстановления субъективного чувства контроля.

Анализ современных исследований также позволяет предположить, что эмоциональная дисрегуляция и нарушения interoцептивной осознанности не существуют изолированно. Вероятно, их влияние на выраженность симптомов НПП во многом определяется особенностями совладающего поведения, которое может выступать связующим звеном между эмоциональными, когнитивными и телесными аспектами саморегуляции.

Особую значимость данная проблематика приобретает применительно к женщинам 25–45 лет.

Этот возрастной период характеризуется сочетанием профессиональной нагрузки, семейной ответственности, материнства и высокой чувствительности к социальным ожиданиям, связанным с внешностью, успешностью и эмоциональным благополучием. Указанные обстоятельства создают дополнительные требования к механизмам психологической адаптации и делают проблему выбора эффективных способов совладания особенно актуальной.

На основании проведенного анализа литературы была предложена теоретическая модель, рассматривающая копинг-стратегии как центральный механизм поддержания нарушений пищевого поведения. Согласно данной модели, эмоциональная дисрегуляция и нарушения interoцептивной осознанности могут способствовать формированию преимущественно неадаптивных способов совладания, в структуре которых пищевое поведение начинает выполнять функцию эмоциональной регуляции.

Проведенный анализ литературы позволяет предположить, что изучение нарушений пищевого поведения через призму совладающего поведения

открывает дополнительные возможности для понимания психологических механизмов поддержания симптоматики у женщин зрелого возраста. В данном контексте исследование копинг-стратегий представляется перспективным направлением как для дальнейшего научного изучения НПП, так и для разработки более адресных программ психологической помощи, ориентированных не только на коррекцию симптомов, но и на развитие устойчивых механизмов эмоциональной и психологической саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дурнева М. Ю. Особенности использования копинг-стратегий у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения // КиберЛенинка. 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti->

[ispolzovaniya-koping-strategiy-u-devushek-s-riskom-formirovaniya-narusheniy-pischevogo-povedeniya](#)

2. Ковалева О. Л. Специфика копинг-стратегий девушек со склонностью к нарушению пищевого поведения // КиберЛенинка. 2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-koping-strategiy-devushek-so-sklonnostyu-k-narusheniyu-pischevogo-povedeniya>.

3. Овчарова Р. В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения // КиберЛенинка. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-zhenschin-s-narusheniyami-pischevogo-povedeniya>

4. Гадельшина Т. Г. Влияние психотерапевтического тренинга на пищевое поведение, копинг-стратегии и ситуативную тревожность у женщин с избыточной массой тела // КиберЛенинка. 2015. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihoterapevticheskogo-treninga-na-pischevoe-povedenie-koping-strategii-i-situativnuyu-trevozhnost-u-zhenschin-s-izbytochnoy>

5. Гилек Ю. Н. Изучение копинг-стратегий лиц, страдающих пищевой зависимостью // КиберЛенинка. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-koping-strategiy-lits-stradayuschih-pischevoy-zavisimostyu>

6. Польская Н. А., Мельникова Н. А. Диссоциация, травма и самоповреждающее поведение // Психологическая наука и образование. 2020. № 1. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2020_n1/Polskaya_Melnikova.pdf

7. Почапский А. М. Переедание как способ регуляции эмоциональной сферы // КиберЛенинка. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasstroystva-pischevogo-povedeniya-v-povsednevnoy-zhizni-i-sporte/viewer>.

8. Малкина-Пых И. Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения // КиберЛенинка. 2008. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-individualno-psihologicheskikh-harakteristik-na-rezultaty-korreksii-pischevogo-povedeniya-i-alimentarnogo>.

9. Взаимосвязь типов пищевого поведения и копинг-стратегий личности // КиберЛенинка. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tipov-pischevogo-povedeniya-i-koping-strategiy-lichnosti>.

10. Кирюхина Н.А. Польская Н.А. //Эмоциональная дисрегуляция и неудовлетворенность телом в женской популяции. 2021г.

https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2021_n3/cpse_2021_n3_Kirukhina_Polskaya.pdf?ysclid=ml3woazlym811588684

11. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и копинг. СПб.: Питер, 2010. 496 с.

12. Холмогорова А.Б. Эмоциональная регуляция и психическое здоровье личности // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 8–28.

13. Николаева В.В. Психосоматическая медицина. М.: Академический проект, 2019. 640 с.

14. Николаева В.В. Влияние эмоциональных факторов на формирование психосоматических расстройств // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 4. С. 56–72.

15. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Современные представления об эмоциональной регуляции в клинической психологии // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 5. С. 87–99.

16. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р. Психологическая диагностика совладающего поведения. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010.

17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014.

18. Исаева Е.Р. Копинг-поведение личности: современные подходы к исследованию // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2016. № 2. С. 45–58.