

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN620.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Цапенко А.В. Принципы дефицита, авторитета и социального принятия в мышлении женщин с пищевой зависимостью // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Tsapenko A.V. (2020). Principles of scarcity, authority, and social acceptance in the thinking of women with food addiction. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/101PSMN620.pdf> (in Russian)

УДК 59.9-159.955

ГРНТИ 15.21.51

Цапенко Александр Владимирович

Центр Психологической безопасности А. Цапенко, Ростов-на-Дону, Россия

Руководитель центра

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

Аспирант

E-mail: sirius-gipno@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8405-7316>

Принципы дефицита, авторитета и социального принятия в мышлении женщин с пищевой зависимостью

Аннотация. Сегодня является актуальной задача поиска методов коррекции нарушения пищевого поведения у женщин. Проблема заключается в том, что при эффективных психокоррекционных методах воздействия на пищевое поведение женщин на последних этапах наблюдается возвращение в прежний нарушенный режим без ясных причин. В данной статье рассматривается влияние типа характера и таких феноменов мышления, как принцип дефицита и принцип авторитета на появление пищевой зависимости у женщин. Статья раскрывает психологические механизмы появления и воздействия данных феноменов на женщин, обратившихся за психологической помощью в вопросе нормализации веса и лечения расстройства пищевого поведения. Наблюдались 118 женщин с ожирением 1 степени, в возрасте от 18 до 60 лет, г. Ростов-на-Дону. Так же в статье представлены некоторые методы блокировки пищевой зависимости через выведение автоматических феноменов мышления на осознанный уровень. Методы психокоррекции сочетают два подхода к психотерапии женщин, страдающих лишним весом, бихевиоральный и психоаналитический. Нашло свое подтверждение предположение, что клиент с проявлением принципа дефицита не переживает о своём здоровье, а о том, что его новые пищевые привычки могут быть отвергнуты родственниками и приведут к внутрисемейным конфликтам. С данными клиентами применялся метод постановки задачи-игры. В ситуации действия принципа авторитета и социального принятия клиенты чувствуют неуверенность, внутреннюю и внешнюю неустойчивость. В этом случае могут быть эффективными методики формирования позитивного самопринятия. Основной вывод: для выбора метода психокоррекции пищевого поведения женщин с проблемами веса играет установление основных принципов их мышления.

Ключевые слова: пищевая зависимость; принцип дефицита; осознание; автоматизм; фиксация; принцип авторитета; социальное принятие; агрессия; выбор

Введение

Проблема поиска психологических истоков нарушения пищевого поведения актуальна для общества. Доступность, избыточность продуктов питания и пребывание индивида в психотравмирующих условиях приводят к деструктивному пищевому поведению. При немалом количестве исследований [1–7; 10–12] остается актуальной потребность в разработке методов регулирования пищевого поведения индивида и психологической диагностики причин, вызвавших деструкцию поведения.

В течение 14 лет психотерапевтической практики, к нам, в Центр психологической безопасности г. Ростов-на-Дону, периодически обращаются женщины с запросом на изменение массы тела с помощью методов психологической коррекции. Основной акцент делался на снижение аппетита с помощью гипносуггестивной терапии и нейролингвистического программирования. Однако, после получения желаемого результата, а именно в снижении аппетита и трудно преодолимой тяги к излюбленным продуктам, около 30 % женщин жаловались на то, что несмотря на отсутствие чрезмерного аппетита, есть навязчивость в потреблении еды, которую они не могут объяснить и контролировать. 40 % женщин, получивших психокоррекционную помощь в подавлении повышенного аппетита и навязчивых мыслей о любимых продуктах, жаловались на то, что при снижении веса, подходя к желанному результату, они начинали испытывать дискомфорт в теле, который проявлялся повышением тревожности, неуверенностью в себе из-за чувства малой значимости без объективных на то причин и, даже, шаткостью походки. Речь идёт о снижении веса, не превышающем 10 кг. За 2–3 кг до достижения желаемой цифры на измерительном приборе, появлялись вышеописанные симптомы, которые усиливались по достижению результата. Это приводило к тому, что женщины изменяли новые установки пищевого поведения, полученные во время психокоррекционных мероприятий, путём необъяснимого им, чуть ли не инстинктивного поглощения еды с последующим возвратом к чрезмерному аппетиту и ожирению. Эти необъяснимые явления пищевого поведения заставили обратить внимание на проблему стремления к поеданию привычной еды и её объёмов без аппетита и приближению желанного результата в стройности. Мы сделали теоретическое предположение, что на проявление этих феноменов может оказывать влияние аналитический характер (З. Фрейд) [13] и присущие ему влечения, а также автоматизмы мышления и поведения, названные «принцип дефицита» и «принцип действия авторитета», которые описаны Р. Чалдини [15]. Для достижения целей исследования были взяты два подхода из психологии, которые конфликтуют между собой со дня их появления. Было интересно, можно ли сопоставить и совместить психоаналитическую школу с бихевиоризмом и близко примыкающие к нему направления, для повышения результативности психокоррекции нарушений пищевого поведения у женщин с ожирением I степени и с верхними границами нормы.

Учитывая актуальность темы и ее проблематичность, были сформулированы цели исследования:

1. Описать принципы дефицита и действия авторитета.
2. Доказать или опровергнуть влияние этих двух принципов на нарушение пищевого поведения у женщин в возрасте от 18 до 60 лет.
3. Понять, как и в какой степени, у кого включаются принципы дефицита и действия авторитета в отношении женщин, желающих похудеть.
4. Сопоставить концепцию аналитического подхода с бихевиоризмом и, при отсутствии конфликта в описании проблемы, применить их стратегии, как взаимно усиливающие для достижения психотерапевтического результата и профилактики проблемы.

5. Описать критерии анального характера, который сформировался из-за определённых фиксаций в период взросления с 1,5 до 3 лет. Мы предположили, что именно наличие анального характера может влиять на степень проявления принципа дефицита и действие авторитета.
6. Провести исследование самоотношения и агрессивности, конфликтности женщин, страдающих ожирением.

Основная часть

Принцип дефицита – это социально-психологическое явление, выражающееся не в том, что желание обладать недосыгаемым появляется у человека тогда, когда у него что-то отбирают или ему что-то не доступно, а когда все те вещи, люди, возможности, которые кажутся недоступными, становятся притягательными (Р. Чалдини) [14]. Таким образом, важной составляющей зависимого поведения, является построенная в мышлении конструкция, или мыслительная установка [1; 3; 15]. Переноса этот принцип на обладание пищей, можно заключить, что еда, которую люди себе запрещают, становится желанной. С этой точки зрения можно рассмотреть несколько мыслительных установок.

Во-первых, мысль о возможном отказе от еды, как от способа получения удовольствия, пусть и весьма сомнительного, на некоторых людей оказывает большее влияние, чем мысль об обретении стройности и отсутствия проблем со здоровьем. По нашей статистике, собранной во время консультативной работы с женщинами, запросом которых являлась нормализация веса, более чем в половине случаев оказывается, что клиент не испытывает сильных переживаний о своём хорошем самочувствии и стройном теле. Больше они заботятся о том, что их новые пищевые привычки могут быть неправильно приняты близкими, что может повлечь за собой разногласия и внутрисемейные конфликты. Или, например, о том, что они пропустят ужин, оказавшись голодными не уснут, или недостаточно много употребят за праздничным столом, став «белой вороной» среди родственников. Это значит, что основной вектор их внимания направлен на то, чтобы «не потерять», а не на то, чтобы «приобрести». Подобные мысли высказывают и другие авторы (Гурвич И.Н., Антонова Н.А., 2012; Васильева Е.А.; Жедунова Л.Г., 2016) [3; 4].

Вторая причина проявления принципа дефицита в таких симптомах, как неконтролируемый аппетит и желание прервать терапию нормализации веса и отложить её до лучших времён, когда пройдут праздники и не будет изобильных застолий – это сильное желание сохранить привычный уровень свободы действий, любых действий [5; 6; 12]. Сознание может прибегать и к другим формальным обоснованиям для самосознания, что является рационализацией [16].

Для наглядности, опишем эксперимент американских учёных [14]. В пустую комнату, в которой расположены два игрушечных робота, по одному заводили детей в возрасте от 2 лет в сопровождении их мам. Роботы были расположены на разном расстоянии от входа и, соответственно, от ребёнка. Цель эксперимента состояла в том, чтобы проверить, к какому роботу будут подходить дети. Все маленькие участники эксперимента выбирали более лёгкую добычу, они направлялись к тому, что стоял ближе.

После эксперимент усложнили: перед дальним роботом поставили небольшую, прозрачную, не мешающую достижению цели, преграду. При этом результат практически не изменился, дети всё так же выбирали первого, ближайшего к ним робота. Когда преграду заменили на ту, что убирает робота из зоны видимости и доступности, то есть для того чтобы взять игрушку, нужно сделать некоторое усилие, обойти или перелезть через преграду, основная

масса детей пошла за вторым роботом, стремясь демонстративно нарушить новые правила, созданные преградой к цели.

Подобное поведение у людей формируется, начиная с двух лет, до этого возраста детей не интересует сложная цель – принцип экономии усилий [2; 15].

В данном случае, используя для примера участников эксперимента в возрасте двух лет, мы говорим о так называемой «анальной» фазе развития, в критерии которой гармонично вписывается принцип дефицита. Например, если человеку не дать в детстве вдоволь пожадничать, побунтовать и любыми другими способами протестировать вселенную на прочность, то потом он всю жизнь может искать возможность этот недостаток компенсировать. Это доказывают исследования запретов исследовательского интереса детей родителями и развитие его педагогами (Поддьяков А.Н., 2006; Габова И.А., 2014; Обухов А.С., 2015) [17–19].

Интерпретация симптомов может исходить из различных теоретических позиций. Можно описать психологический механизм действия с психоаналитических позиций.

Бессознательное взрослого человека может иметь фиксацию на любой фазе развития, в которой он перенес психологическую травму. Если привязанность к еде носит оральный характер, то, скорее всего, человек получил фиксацию на травме в возрасте от 0 до 1,5 лет. Чаще всего это обуславливается тем, что в этот период у ребёнка был недостаточный контакт с матерью, возможно малыша рано отлучили от материнской груди, вследствие чего, он испытал сильную тревогу [13; 20]. Говоря об особенностях поведения людей с проблемой лишнего веса, можно отметить, что если во взрослом возрасте индивид, фиксированный на оральной фазе развития, будет искать объект привязанности в людях, животных, алкоголе или продуктах, чтобы компенсировать эту тревогу, то анальный характер будет проявлять себя преимущественно в навязчивом отстаивании или расширении своих границ в плане дозволенного поведения.

Человек привыкает к определённом уровню свободы, а когда приходится перестраиваться и обозначать себе новые границы, у него возникает потребность вернуть их в прежние параметры. Эта потребность значимее, чем желание похудеть. В этом состоит основной смысл действия принципа дефицита. Когда человека лишают выбора, у него возникает агрессия и желание восстановить справедливость, ведь ему навязывают выбор в виде первого робота, ему хочется вернуть уровень свободы своего выбора и доказать себе, что он может взять и второго робота, как раньше [12]. Такой же механизм проявляется с едой. Не потерять свободу в выборе и количестве пищи оказывается для людей ценнее, чем приобрести и сохранить стройность и здоровье. Поэтому мотивирующие лозунги о том, как нужно правильно питаться, для умного человека абсолютно бессмысленны и смешны своим примитивизмом.

Немаловажным фактором, мешающим снижению веса, является страх успеха. Что плохого случится, если женщина похудеет? Может ей придётся разрешить себе сексуальность, поменять партнёра, который не даёт реализовать вновь обретенную красоту так, как ей бы хотелось. Не исключено, что ей будет нужно научиться проявлять свою агрессию и, может быть, порвать отношения с некоторыми людьми, станет необходимо постоянно работать над собой, тратить на себя больше денег, ведь когда цель будет достигнута, необходимо поддерживать результат.

А какие же плюсы? Плюсы в том, что вместе с красотой и стройностью женщина получает определённый статус, начинает разрешать себе больше, потому что понимает, что не хуже других, а может даже лучше и дисциплинированнее. Если она иррационально считает, что плата в виде внутренней дисциплины за счастье, более высокий статус и наполненность энергией слишком завышена, если свобода выбора еды и, метафорически выражаясь,

«поглощение вселенной» через тарелку это всё, что ей нужно, то удел такого индивида – остаться, не продвигаясь далее оральной и анальной стадии развития. Некоторый процент людей не хотят взрослеть, переходя на следующую, более интересную фазу развития – нарциссическую и эдипальную [13; 16].

Пагубное действие принципа дефицита можно купировать через его осмысление. Эта установка мышления, которую нельзя отключить раз и навсегда.

В психотерапии расстройств пищевого поведения у женщин, мы минимально используем ограничения, рекомендуя только на время отказаться от мучного и приёма пищи после 18:00. Но кроме осмысления действия этого триггера в сознании, рекомендуем клиентам снять тревожность с помощью договора с собой. Например, поставить цену для своей свободы, которая будет способна снять действие механизма принципа дефицита, подкупить себя. Сколько и чего дать внутреннему ребёнку, чтобы ему было не интересно стремиться к роботу за преградой. Преградой в нашем случае является еда после 18:00, запретный плод, который перестаёт быть сладким после обретения достаточных знаний. Главная цель – научить клиентов мыслить аналитически, уметь в нужный момент взвесить все за и все против, чтобы продолжить снижать вес не на волевых усилиях, а с некоторой долей азарта и предвкушения скорой победы, где главный приз – здоровое и стройное тело [15].

Следующий принцип переключения мышления в автоматический режим при ожирении у женщин – принцип авторитета и социального принятия [14].

Он может проявляться жалобами на то, что при снижении веса женщина чувствует неустойчивость в походке, начинает испытывать неуверенность в движениях и словах, ударяется случайно об углы и становится суетливой.

Опишем еще один эксперимент из книги Р. Чалдини [14], показывающий то, как наше мышление нас обманывает, искажает реальность. В книге описаны автоматизмы сознания, при работе которых отключается критическое мышление. Мозг может влиять на то, что глаза не будут видеть того, что есть (отрицательная галлюцинация), и видеть то, чего нет (положительная галлюцинация). Обман мозга может также проявляться в иллюзиях, искажении восприятия того, что всё-таки есть. Такие явления ярко описывают специалисты психологии восприятия [21].

Рассмотрим принцип авторитета и компенсации социальной значимости весом тела. Как на большую часть людей воздействует человек в форме, при звании и погонах? Возникает чувство страха, внутреннее сжатие, желание подчиниться или исчезнуть. Например, когда человека останавливает полицейский и просит показать документы, мозг как будто бы отключается, входит в режим автоматического функционирования, так как срабатывает один из автоматизмов сознания, который называется «действие авторитета» [14; 22].

Эксперимент был проведён в университете со студентами третьего курса психологического факультета. Группе студентов сообщили, что скоро им представят человека, их задача определить визуально его рост. Мужчину, которого привели в аудиторию первым, представили новым слесарем, в другую группу студентов привели того же человека, сменив одежду, его назвали новым преподавателем. Третьей группе студентов мужчину представили доцентом и также попросили записать рост. Разница в восприятии роста между слесарем и доцентом составляла в среднем 5 см, кто-то писал больше, а кто-то меньше. Данный эксперимент наглядно показывает, как работает обман сознания под влиянием принципа авторитета.

Изучая природу социального принятия, можно выявить, что у многих людей проявляется дискомфорт при снижении веса, который связан с ощущением себя малозначимым. Их социальная значимость по ощущениям не совпадает с тем весом, который они обретают. С

большим весом наоборот, начинают чувствовать себя уверенным и достаточно крепко стоящим на ногах человеком.

Но что делать, если при любом весе нет ощущения достаточной значимости, женщина чувствует себя непризнанной и неоценённой в той степени, в которой ей бы хотелось? И здесь можно обманываться так же, как студенты, которые ошибались в показателях роста человека, статус которого считали высоким, его фигура для мозга виделась больше, весомее, плотнее, чем было на самом деле.

Как статус влияет на восприятие? Часто людям кажутся значительно выше любимые артисты и певцы, мышление корректирует эти параметры под впечатления фанатов. Этот феномен применим и к собственной внутренней картине тела, той, каким себя представляет человек. Когда он хочет быть более успешным, более социально значимым, но чувствует себя недооценённым по достоинству, картина тела будет меняться, и он будет набирать в массе уже физического тела. Это применимо не только в профессиональной сфере, но и микросоциуме собственной семьи, родственников, друзей, самых значимых людей (Гурвич И.Н., Антонова Н.А., 2012; Баулина М.Е., 2016; Килборн Б., 2017) [1; 4; 20]. Этим людям сложно воспринимать человека таким, каким надо ему, потому что они помнят его тем, кем он был раньше. Чтобы отключить этот феномен, чтобы мозг перестал придавать себе значимости, нужно заполучить необходимую обратную связь в виде признания от близких. Задача женщины в данной ситуации – остановить поднимающуюся у нее гордыню и дать близким четкую инструкцию о том, какие слова ей хотелось бы услышать в свою сторону. Главное остановить внутренний диалог такого рода: «Почему я должна выпрашивать любовь?», «Почему брату или сестре всё, а мне ничего?», «Слова от них доброго не услышала!». Это задание близким можно подать с юмором, в рамках интересного тренинга сроком 1,5 месяца, именно это время нужно для того, чтобы мозг близкого окружения женщины увидел её по-новому. Они могут удивляться и сопротивляться, но фокус в том, что эти лицемерные комплименты окажутся более значимыми для клиента, чем искрение, которых она не дождалась [20; 23]. По любви одаривать комплиментами легче, чем без них. Если ближайшее окружение пойдёт на эту уступку, у клиента снимется задача самообмана и ей уже не будет нужно компенсировать свою социальную значимость за счёт объёма и массы тела, где, чем она больше, тем больше ощущается её значимость. Когда её тело обретает те пропорции, при которых ей было бы комфортно и по здоровью, и по внешнему виду, наступает состояние неуверенности, ощущение себя маленькой и незаметной, хотя для окружающих по восприятию ничего не меняется. Это самообман, обратный механизм, как в примерах с людьми, высокий статус которых делает их визуально выше в наших глазах. Вышеописанное задание с родственниками и семьёй может нивелировать эту проблему.

В случае с ожирением и негативным самовосприятием, принцип действия авторитета работает в обратном направлении, нежели, чем по отношению к восприятию другого человека [21; 22]. Мое восприятие размеров тела может исказить истинная или ложная информация о социальном статусе другого человека. В обратном направлении принцип работает при самовосприятии, где размер тела и чувство тяжести тела искажает представление о социальном статусе самого индивида, предоставляя желанное за доступное. Если учитывать действие принципа авторитета, то психокоррекционные мероприятия можно направлять на работу с адекватной самооценкой и нарциссической травмой. Люди с завышенной или ущемлённой самооценкой, считающие, что они достойны лучшего отношения и признания от своих коллег и близких, подвержены действию принципа авторитета в большей интенсивности, что и вызывает негативную симптоматику (тревожность, беспокойство, суетливость, нарушение координации, чувство малозначимости).

Бывает и так, что люди с завышенной самооценкой к бездарным проявлениям своего труда требуют высокого внимания, не правильно оценивая свои возможности. В таком случае чувство собственной важности будет также заставлять их компенсировать значимость лишним жиром.

Если человек считает, что его творчество или знания не ценят по достоинству, лучше убрать излишние амбиции и чувство собственной важности и попросить профессионалов в этом направлении дать свой объективный отзыв. Либо научиться доносить и подавать себя, продавать свой труд так, чтобы чувствовать действительную значимость. Можно задать себе вопрос: Какой эквивалент значимости будет для меня достаточным? Это будет просто похвала, слава или денежное вознаграждение? Таким образом, работа с лишним весом – это фасад преодоления и разрешения скрытых, внутренних проблем женщин.

Многие думают, что хотят денег, хотя на деле оказывается, что они зависимы от того, чтобы их просто хвалили и подчёркивали их незаменимость. Так людьми манипулируют на работе и вместо премии они получают социальное признание и похвалу. В данном случае необходимо чётко определить свой эквивалент социального признания, а потом сразу или постепенно брать своё. Это один из способов спастись от искажений восприятия себя в своем мышлении.

Исследование

Выборка была представлена 118 женщинами с ожирением 2 степени, в возрасте от 18 до 60 лет. Мы разделили их на две группы. К первой группе отнесли тех, у кого наблюдалось появление негативных симптомов (тревожность, неуверенность, нарушение координации в походке, чувство малой значимости) на отметке 2–3 до желаемого результата и крайнее их обострение по достижению результата. Если надо было снизить лишний вес с 60 кг. до 50, то на отметке 53–52 кг. появлялись негативные симптомы. Ко второй группе отнесли женщин, у которых обострялось необъяснимое желание вернуться к прежнему рациону, даже при минимальных ограничениях и отсутствии голода.

В эмпирическую часть исследования были включены 61 женщина в возрасте от 18 до 35 лет из 1 группы, проходивших личную психотерапию. Женщины также участвовали в программе по снижению веса с врачом.

Методы

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методы:

- 1 Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) [9]. Данный инструмент выявляет структуру самоотношения личности и выраженности ее отдельных компонентов. Высокие значения по методике представлены от 8 до 10 стенов, средние – 4–7, низкие – 1–3.
- 2 Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Разработана Е.П. Ильиным, П.А. Ковалевым) [8]. Выявляет склонность личности к конфликтности и агрессивности. Баллы выше 5 – высокое значение показателя, 3–4 – среднее, 1–3 – низкое.
- 3 Статистические методы: критерий различий U Манна-Уитни.

Результаты

Указанные методики применялись до начала терапии и после проведения 65 встреч. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по самоотношению и конфликтности, агрессивности у женщин с ожирением 2 степени

Шкалы	Средние значения до терапии	Стандартные отклонения	Средние значения после терапии	Стандартные отклонения	Критерий различий U	Вероятность
Закрытость	5,4	1,3	5,3	2,3	125,0	0,134
Самоуверенность	1,0	1,5	4,79	1,3	134,7	0,003
Саморуководство	3,7	1,1	3,8	1,4	234,6	0,426
Отраженное самоотношение	2,1	1,4	2,5	1,4	133,7	0,478
Самоценность	2,2	2,3	3,1	1,3	154,3	0,371
Самопринятие	2,0	1,6	5,1	2,6	265,1	0,005
Самопривязанность	3,4	1,7	3,5	1,2	120,0	0,662
Внутренняя конфликтность	5,3	2,2	5,2	2,0	103,1	0,320
Самообвинение	6,3	2,1	4,4	1,1	472,8	0,002
Позитивная агрессивность	1,1	1,8	4,6	1,5	783,4	0,004
Негативная агрессивность	5,9	1,2	5,3	1,3	422,6	0,000
Конфликтность	4,7	1,3	3,2	1,7	703,5	0,000

Составлена автором

В представленной таблице выделены значения показателей, которые претерпели изменения после проведения личной терапии. Как видно, изменились в позитивную сторону самоуверенность и самопринятие. Показатели конфликтности и агрессивности снизились. Это произошло на фоне снижения веса.

Выводы

1. Существует большая методологическая проблема выявления степени выраженности принципа дефицита в мышлении женщин, страдающих от лишнего веса. В статье мы показали одну возможность этого определения через сопоставление его с анальными чертами характера с психоаналитических позиций.

2. Также мы определили интенсивность проявления принципа авторитета в связи с наличием у женщин психологической травмы в их нарциссическом периоде развития, что может приводить к более интенсивному проявлению принципа действия авторитета и напротив.

3. Мы выяснили, как работают принципы действия авторитета и принцип дефицита в отношении пищевого поведения, что может помочь понять ранее неизвестный феномен потребления продуктов питания без достаточного для этого ощущения голода или полного его отсутствия и обесценивание близко обозримой цели в виде желаемой массы тела, у женщин, которые хотят похудеть.

4. Мы выяснили, что для того, чтобы регулировать степень проявления принципов дефицита и действия авторитета, необходимо:

Во-первых, осознание действия этих двух принципов в моменте, когда они уже запустили механизм автоматического поведения. Осознание осуществляется пониманием их работы, что способствует активации критического мышления и угасанию работы автоматического.

Во-вторых, выявление последствий психологической травмы в виде низкой самооценки, желания иметь социальную значимость. Необходимость определения анального характера по известным критериям, проявляющимся в поведении, что может указать на то, что необходимо направлять вектор психокоррекционной работы в это направление, которое, как выяснилось, имеет непосредственную связь с нарушением пищевого поведения.

5. Эмпирическое исследование отразило динамику позитивных изменений благодаря участию женщин в личной терапии.

6. Мы полагаем продолжить исследования в области психологических травм и их влияния на нарушения пищевого поведения. Сформировать более чёткие параметры измерения проявления принципов дефицита и действия авторитета. Определить или исключить наличие других триггеров, запускающих автоматическое поведение, проявляемое в пищевом поведении через принцип дефицита и действие авторитета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баулина М.Е. Социальная фрустрация у лиц с нарушением пищевого поведения / М.Е. Баулина // Архивъ внутренней медицины. Специальный выпуск. – 2016. – С. 102.
2. Барыльник Ю.Б. Диагностика и терапия расстройств пищевого поведения: мультидисциплинарный подход / Ю.Б. Барыльник, Н.В. Филиппова, А.А. Антонова, Е.В. Бачило, М.А. Деева, С.В. Сизов, М.А. Гусева // Социальная и клиническая психиатрия. – 2018. – Т 28, № 1. – С. 50–57.
3. Васильева Е.А. Особенности базисных убеждений личности с нарушением пищевого поведения / Е.А. Васильева, Л.Г. Жедунова // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 3. – С. 223–228.
4. Гурвич И.Н. Психологическая детерминация пищевого поведения студенческой молодёжи / И.Н. Гурвич, Н.А. Антонова // Вестник СПбГУ. – 2012. – Сер. 12, вып. 2. – С. 42–47.
5. Денегина Л.А. Анализ проблематики качественных исследований личностей с пищевой зависимостью / Л.А. Денегина // Акмеология. – 2014. – Т 2, № 50.
6. Дурнева М.Ю. Особенности использования копинг-стратегий у девушек с риском формирования нарушений пищевого поведения / М.Ю. Дурнева, Т.А. Мешкова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т 7, № 4. – С. 40–49.
7. Михайлова А.П. Вопросы квалификации и психологической диагностики пищевого поведения в норме и при его нарушении / А.П. Михайлова, Д.А. Иванова, А.В. Штрахова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2019. – Т 12, № 1. – С. 97–117. DOI: 10.14529/psy190110.
8. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 142–146.

9. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ. – 671 с. (с. 141–157).
10. Costa-Font J. Is the Intergenerational Transmission of Overweight ‘Gender Assortative’? / J. Costa-Font, M. Jofre-Bonet // *Economics & Human Biology*. – 2020. – Article 100907. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100907> (дата обращения: 02.11.2020).
11. Sharafi S.E. Prevalence of anxiety and depression in patients with overweight and obesity / S.E. Sharafi, G. Garmaroudi, M. Ghafouri, S.A. Bafghi, Z. Alizadeh // *Obesity Medicine*. – 2020. – №17. – Article 100169. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2019.100169> (дата обращения: 02.11.2020).
12. Liu Y. Overweight adults are more impulsive than normal weight adults: Evidence from ERPs during a chocolate-related delayed discounting task / Y. Liu, J. Zhao, X. Zhang, X. Gao, H. Chen // *Neuropsychologia*. – 2019. – 133. – Article 107181. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2019.107181> (дата обращения: 02.11.2020).
13. Фрейд З. Характер и анальная эротика / З. Фрейд. – Минск: Попурри, 1997.
14. Чалдини Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – М.: Питер, 2013. – 304 с.
15. Торндайк Э. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении / Э. Торндайк, Дж.Б. Уотсон. – М.: АСТ, 1998. – 701 с.
16. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1998. – 250 с.
17. Габова И.А. Возможности поисковой деятельности в развитии познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста / И.А. Габова // *Теория и практика общественного развития*. – 2014. – № 9. – С. 52–54.
18. Обухов А.С. Развитие исследовательской деятельности учащихся / А.С. Обухов. – М.: Нац. книжный центр, 2015. – 283 с.
19. Поддьяков А.Н. Методологические основы изучения и развития исследовательской деятельности / А.Н. Поддьяков // *Исследовательская деятельность учащихся в современном образовательном пространстве* / Под ред. А.С. Обухова. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – С. 51–58.
20. Килборн Б. Травма, стыд и страдание / Б. Килборн // Под ред. В.В. Старовойтова. – Москва: ИОИ, 2017. – 308 с.
21. Chabris C. *The Invisible Gorilla: How Our Intuitions Deceive Us* / C. Chabris, D. Simons. – USA: HarperCollins, 2011. – 308 p.
22. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2011. – 800 с.
23. Леонард Л.Ш. Эмоциональная женская травма: Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом / Л.Ш. Леонард. – М.: Класс, 2011. – 224 с.

Tsapenko Aleksandr Vladimirovich

A. Tsapenko psychological safety center, Rostov-on-Don, Russia
Don state technical university, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: sirius-gipno@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8405-7316>

Principles of scarcity, authority, and social acceptance in the thinking of women with food addiction

Abstract. Today, the task of finding methods for correcting eating disorders in women is urgent. The problem is that with effective psychocorrective methods of influencing women's eating behavior in the last stages, there is a return to the previous disturbed regime without clear reasons. This article examines the influence of the type of character and such phenomena of thinking as the principle of scarcity and the principle of authority on the appearance of food addiction in women. The article reveals the psychological mechanism of the appearance and impact of these phenomena on women who have sought psychological help in the issue of weight normalization and treatment of eating disorders. 118 women with obesity of the 1st degree, aged from 18 to 60 years, Rostov-on-Don were observed. The article also presents some methods of blocking food addiction by bringing automatic phenomena of thinking to a conscious level. Methods of psychocorrection combine two approaches to psychotherapy of women who are overweight, behavioral and psychoanalytic. The assumption was confirmed that a client with a manifestation of the principle of scarcity does not worry about his health, but that his new eating habits may be rejected by relatives and lead to intra-family conflicts. With these clients we have used the formulation of the problem is the game. In a situation where the principle of authority and social acceptance is applied, clients feel insecure, internal and external instability. In this case, methods of forming positive self-acceptance can be effective. The main conclusion: to choose the method of psychocorrection of eating behavior of women with weight problems, it is necessary to establish the basic principles of their thinking.

Keywords: food dependence; deficit principle; awareness; automatism; fixation; authority principle; social acceptance; aggression; choice