

УДК 159.9

**МАНИФЕСТАЦИЯ КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ В  
КОНТЕКСТЕ СИТУАЦИИ ПОИСКА РАБОТЫ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ  
ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ***Тесленко Дарья Романовна,*

*Студент 3-го курса, кафедра клинической психологии, Алтайский  
государственный университет, г. Барнаул, Россия.  
e-mail: [Teslenko.dasha@mail.ru](mailto:Teslenko.dasha@mail.ru)*

*Своеволина Наталья Александровна,*

*Старший преподаватель кафедры клинической психологии, Алтайский  
государственный университет, г. Барнаул, Россия.  
e-mail: [Svoevolinanatasha@mail.ru](mailto:Svoevolinanatasha@mail.ru)*

В статье анализируются теоретические данные о связи возрастной периодизации и кризиса поздней юности с профессиональным самоопределением. Приводится концептуализация случая манифестации расстройства компульсивного переедания в ситуации кризиса взрослости и описание схемы закрепления данного дезадаптивного паттерна поведения у выпускников высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** возрастной кризис, кризис поздней юности, компульсивное переедание, расстройства пищевого поведения, способы реагирования.

**MANIFESTATION OF COMPULSIVE TRANSFER IN THE CONTEXT OF A  
JOB SEARCH SITUATION AFTER A HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION***Teslenko Daria Romanovna,*

*3rd year student, Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul,  
Russia.  
e-mail: [Teslenko.dasha@mail.ru](mailto:Teslenko.dasha@mail.ru)*

*Svoevolina Natalia Aleksandrovna,*

*Senior Lecturer, Department of Clinical Psychology, Altai State University, Barnaul,  
Russia.  
e-mail: [Svoevolinanatasha@mail.ru](mailto:Svoevolinanatasha@mail.ru)*

The article analyzes theoretical data on the connection between age periodization and the crisis of late adolescence with professional self-determination. The conceptualization of a case of manifestation of binge eating disorder in a situation of adulthood crisis and a description of the scheme of consolidation of this maladaptive pattern of behavior in graduates of higher educational institutions are given.

**Key words:** age crisis, crisis of late adolescence, binge eating disorder, eating disorders, ways of responding.

Профессиональная самореализация личности - важный феномен онтогенетического развития, раскрывающийся в виде постепенного формирования внутренней готовности самостоятельно планировать, корректировать и реализовывать перспективы профессионального развития, а также расширения возможностей профессиональной деятельности. В связи с этим ситуация поиска рабочего места и реального трудоустройства является почти неизбежным опытом для каждого человека. Раскрытие своей профессиональной идентичности является фактором и медиатором благополучного психоэмоционального состояния, и наоборот, безработица и увольнение могут иметь тяжелые последствия для личности – подобно проблемам с ментальным и физическим здоровьем и снижение общего уровня удовлетворенности жизнью. Более того, профессиональная самореализация не может рассматриваться в отрыве от феномена личности, так как этот процесс требует развитых навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта для проработки негативных переживаний [4]. Поэтому данной теме все больше уделяется внимания в контексте возрастного становления и периодизации.

Так, возрастной период 20-23 лет в литературе связывают с понятием нормативного кризиса поздней юности, соотносящимся с окончанием периода обучения и началом профессионального становления личности [3]. Студенты старших курсов и выпускники высших учебных заведений по методике диагностики симптомов нормативного кризиса взрослости И.А. Шляпниковой показывают высокие показатели выраженности. Это объясняется тем, что, согласно определению Л. С. Выготского, онтогенетическое развитие может рассматриваться, как взаимодействие идеальных и реальных форм, которые выступают образцами будущих новообразований, и возрастной кризис – это переломный момент в нормальном течении психической деятельности – противоречие между такими формами. Данные переходные чувствительные этапы возрастного развития характеризуются резкими психологическими изменениями, апробацией нового ведущего вида деятельности, которые вызваны

конфликтом взаимодействия между средой и индивидуумом и отношения последнего к ней. Положительным результатом кризиса развития является преобразование психики и поведения человека. Негативная сторона возрастных кризисов выражается в появлении отрицательных переживаний, состояния дистресса, влияющих на мотивационную, эмоциональную, волевую сферы, на самосознание и самоопределение личности. В период поздней юности молодые люди, закончившие учебные заведения, сталкиваются с феноменами ответственности, рефлексии над жизненными ценностями, вопросами самоидентификации и самооценки [2].

Конструктивная сторона преодоления возрастного кризиса коррелирует с доминирующими копинг-стратегиями, избранными видами реагирования, вариантами проявления локуса контроля и уровнем психоэмоционального напряжения. Однако особый интерес для исследований представляют переживания личностью возрастной отметки в 22-23 года, так как она является этапом собственно кризиса, максимального обострения психологических проблем личностного характера, а также временем поиска работы. Поиск работы зачастую связан с большой психоэмоциональной напряженностью, так как индивид проходит восходящую вертикальную социальную мобильность: смена социальной роли студента на начинающего профессионала-специалиста, благодаря получению академической степени. Феномен мобильности может сопровождаться ощущением фрустрации и тревоги, сменой ценностных ориентаций, поэтому этот фактор является важной особенностью кризиса поздней юности.

Возможны различные типы взросления и становления, зависящие от субъективного выбора своей позиции в отношении траектории развития. По Р. Альберти и М. Эммонсу, в ситуации стресса человек имеет три способа реагирования: пассивное (закрытая манера общения, низкая самооценка, ощущение беспомощности, игнорирование эмоций, избегание конфликтов, самоповреждающее и аддиктивное поведение), агрессивное (мотивированные

деструктивные поступки, преобладание негативных эмоций, трудности контроля агрессии и злости, подавление окружающих) и ассертивное (рациональное решение вопросов, адекватная самооценка, единство аффекта и интеллекта, возможность опосредования эмоциональных состояний приемлемым путем). Именно в контексте приверженности человека пассивным стратегиям поведения исследователями отмечается личностная обеспокоенность зависимостью и недостаточной активностью, неспособностью быстро выбрать дальнейший путь становления. Подобное состояние, согласно некоторым исследованиям, ведет к повышению риска манифестации расстройств пищевого поведения, в частности, психогенного или компульсивного переедания (далее – КП) среди молодых людей (Рис. 1).

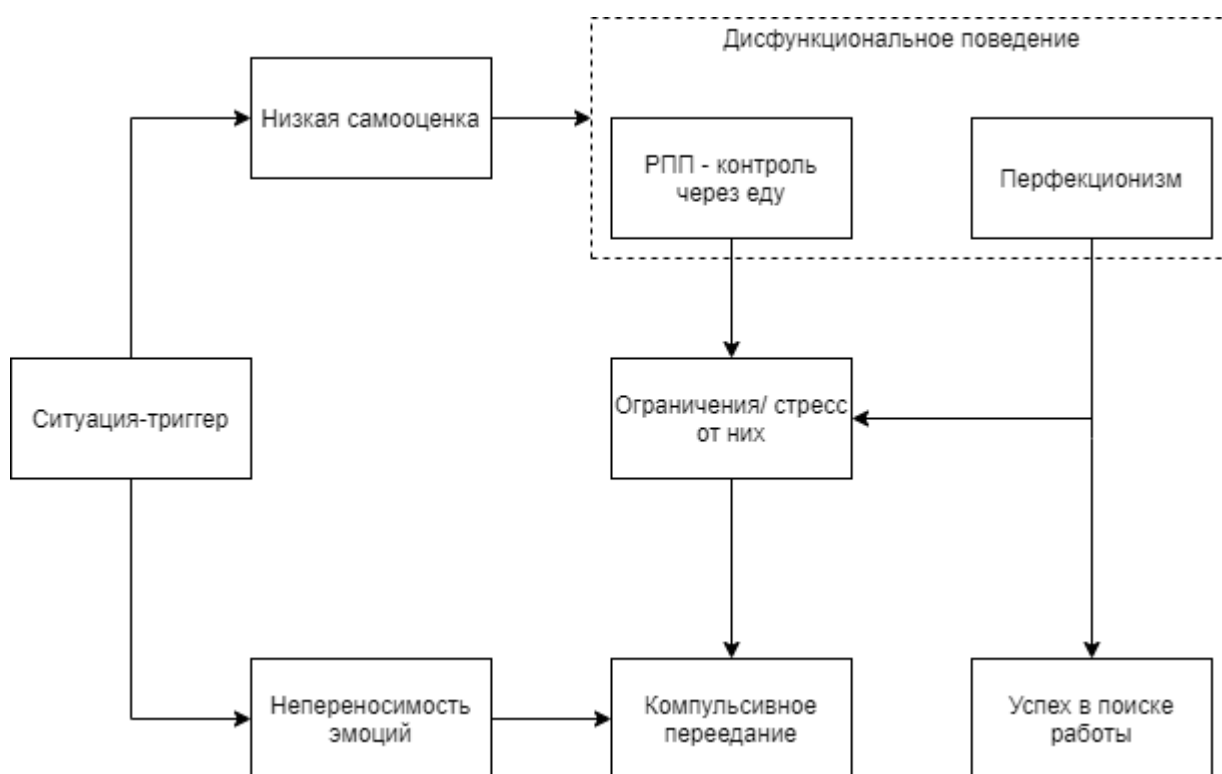


Рис. 1 Концептуализация компульсивного переедания в ситуации пассивного реагирования.

Как известно, расстройства пищевого поведения – эмоционально-поведенческий синдром, который может иметь эндогенный, психологический или социально-культурный генез и связан с нарушениями приемов пищи. Частной формой является КП. Компульсивное переедание (F50.8, расстройство

компульсивного переедания, binge-eating disorder, далее по тексту – КП) – расстройство пищевого поведения, представляющее собой рецидивирующие эпизоды поедания большого объема пищи с чувством утраты контроля над собой. Согласно DSM-5 имеет следующие диагностические критерии: прием пищи до дискомфорта ощущения полноты при отсутствии физиологического голода, чувство вины и стыда после приступа, питание в одиночестве из-за смущения от количества съедаемого. Данное расстройство является крайне стигматизированным, что снижает шанс обращения людей к специалистам [1]. Современные исследования области расстройств пищевого поведения позволяют судить о том, что дезаппетивные пищевые привычки (переедание, очищение) являются способом справиться с негативным эмоциональным опытом, в дальнейшем вызывающим или усиливающим проблемы с образом тела [4, 5]. По причине того, что молодые люди не способны контролировать внешние ситуации успеха/неуспеха, самофокусировка внимания переходит на сравнение себя с окружающими людьми, состояние собственного тела и пищевую рутину. Закрепление такого поведения определяется временным компенсаторным механизмом стабилизации эмоционального фона, стимуляцией положительных эмоций или наоборот отстранением от негативных переживаний – эскапизмом.

Когнитивная модель компульсивного переедания предполагает, что эпизоду предшествует некоторая ситуация-триггер (общее состояние дистресса возрастного кризиса, критика, неудача в профессиональной сфере, отказ в трудоустройстве и т.д.), провоцирующая негативные убеждения о себе «как о неполноценной личности». Данные мысли сопровождаются эмоциональным переживанием и физиологическими проявлениями стыда, тревоги, депрессии. Приступ переедания снижает интенсивность эмоций и подкрепляет позитивные убеждения о данном coping, так как особенностью гиперфагии является произвольное избирательное предпочтение индивидом жирной и сладкой пищи, что объясняется нехваткой некоторых микроэлементов и искусственным

провоцированием выброса дофамина, как механизма формирования аддиктивного поведения. Однако после когнитивного осмысления ситуации, человек осознает, что потеря контроля и импульсивность не являются приемлемыми, что вновь вызывает чувство стыда и вины (Рис. 2).

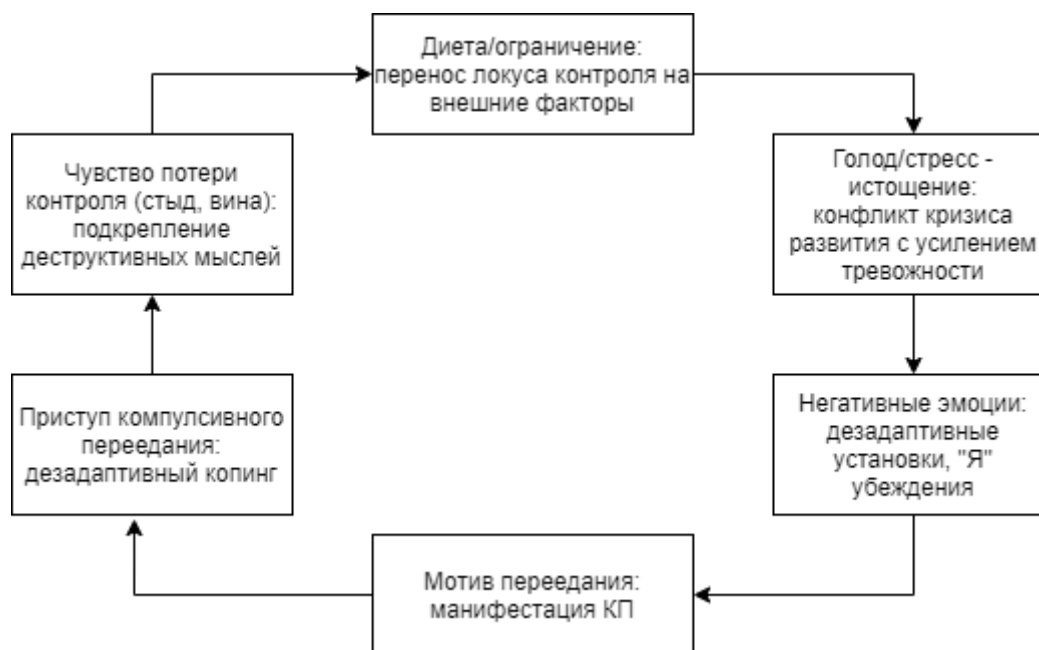


Рис. 2 Цикл компульсивного переедания.

Среди личностных триггеров манифестации компульсивного переедания также выделяют: диффузную идентичность, склонность сравнения себя с другими, низкую стрессоустойчивость, повышенную тревожность, неуверенность в себе, перфекционизм, алекситимию и дихотомическое мышление [7]. Проявления такого характера имеют сходство с описанием ситуации возрастного кризиса, особой сенситивности и восприимчивости психики к экзогенным и эндогенным стрессовым факторам при перестройке. Следовательно, конфликт социальных требований, самооценки и уровня притязаний молодых людей может выступать медиатором возникновения РПП, и более того расстройство компульсивного переедания также может осложнять переживание возрастного кризиса, влияя на эмоциональный фон, соматическое состояние, социальные контакты и образ тела, образ «Я».

Таким образом, наличие возрастных кризисов в периодизации жизненного становления является точкой развития, способствующей изменению ведущего вида деятельности, социальных ролей, профессиональных и личностных приоритетов, изменению активного и пассивного социального окружения, расширению вероятных сфер ответственности и воздействия, переосмыслению представлений о себе. Возрастной кризис для перестройки психики выражается в двух сторонах: в опасности для личностного развития (социальная дезинтеграция, негативные переживания, низкая самооценка, депрессивные и тревожные мысли, маргинализация положения, дезадаптивные стратегии реагирования и поведения, аддиктивная и самодеструктивная идеация, повышенный риск проявления ментальных расстройств) и в потенциале для личностного становления (позитивная рационализация полученного опыта, стабилизация аффекта и интеллекта, обретение мотивационного потенциала, повышение оптимистического воззрения на ситуации, научение эффективным стратегиям достижения успеха, принятие себя). Опасность для преобладания негативного исхода возрастных кризисов представляет выбор пассивных способов реагирования, которые служат почвой для манифестации различных ментальных нарушений. Особая восприимчивость психики к воздействию эндогенных и экзогенных факторов ставит выпускников высших учебных заведений, находящихся в поиске работы, в группу риска формирования паттерна расстройств пищевого поведения по типу компульсивных и психогенных переяданий, гиперфагии и выдвигает новое поле для исследований особенностей кризиса поздней юности в связи с развитием профессиональной идентичности.

#### **Список литературы:**

1. Лифинцева А.А., Новикова Ю.Ю., Караваева Т.А., Фомичева М.В. Психосоциальные факторы компульсивного переядания: мета-аналитическое исследование // *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. 2019. № 3. С. 19–27.

2. Манукян В.Р. Психологическое содержание и факторы возникновения кризиса профессионального развития у студентов вуза // Психологическая наука и образование. 2011. № 4. С. 109–117.
3. Солдатова Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода ко взрослости. Челябинск : ЮУрГУ, 2007. 267 с.
4. Hee, Sarah & Hooft, Edwin & van Vianen, Annelies. A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes // Journal of Vocational Behavior. 2020. Vol.122. Article 103489.
5. Houazene S., Leclerc J.B., O'Connor K., Aardema F. “Shame on you”: The impact of shame in body-focused repetitive behaviors and binge eating // Behaviour Research and Therapy. 2021. Vol. 138, March 2021. 103804.
6. Roberts, S., O'Connor, K., & B'elanger, C. Emotion regulation and other psychological models for body-focused repetitive behaviors. // Clinical Psychology Review. 2013. Vol. 33(6). P. 745–762.
7. Schulte E.M., et al., Shared and unique mechanisms underlying binge eating disorder and addictive disorders // Clinical Psychology Review. 2016. Vol. 44. P. 125–139.

### References:

1. Lifinceva A.A., Novikova YU.YU., Karavaeva T.A, Fomicheva M. V. Psihosocial'nye faktory kompul'sivnogo preeedaniya: meta-analiticheskoe issledovanie // Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii imeni V.M. Bekhtereva. 2019. № 3. P. 19–27.
2. Manukyan, V. R. Psihologicheskoe sodержanie i faktory vozniknoveniya krizisa professional'nogo razvitiya u studentov vuza // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 2011. № 4. P. 109–117.
3. Soldatova E. L. Struktura i dinamika normativnogo krizisa perekhoda ko vzroslosti / E. L. Soldatova. CHelyabinsk : YUUrGU, 2007. 267 p.
4. Hee, Sarah & Hooft, Edwin & van Vianen, Annelies. A temporal perspective of job search: The relation between personality attributes, motivation, job search behavior, and outcomes // Journal of Vocational Behavior. 2020. Vol.122. Article 103489.
5. Houazene S., Leclerc J.B., O'Connor K., Aardema F. “Shame on you”: The impact of shame in body-focused repetitive behaviors and binge eating // Behaviour Research and Therapy. 2021. Vol. 138, March 2021. 103804.
6. Roberts, S., O'Connor, K., & B'elanger, C. Emotion regulation and other psychological models for body-focused repetitive behaviors. // Clinical Psychology Review. 2013. Vol. 33(6). P. 745–762.
7. Schulte E.M., et al., Shared and unique mechanisms underlying binge eating disorder and addictive disorders // Clinical Psychology Review. 2016. Vol. 44. P. 125–139.