

Горчакова Наталья Михайловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский

государственный университет»

г. Санкт-Петербург

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ПАЦИЕНТОВ С ПИЩЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация: в статье затрагивается проблема пищевого поведения человека. Авторами раскрыто понятие «пищевое поведение». Рассмотрены основные аспекты ожирения. Перечислены закономерности, способствующие развитию ожирения. В работе проанализированы результаты исследования особенностей пищевого поведения у женщин.

Ключевые слова: пищевое поведение, женщины, ожирение, избыточный вес, временная перспектива.

Взаимодействие со временем – фундаментальная характеристика человеческого опыта как объективного, так и субъективного. Психологическое время личности является связующим звеном между всеми структурами реальности, пронизывает все сферы жизнедеятельности человека как внешние, так и внутренние. Представления человека о собственном будущем, отношение к своему будущему обеспечивает эффективность деятельности в настоящем. Субъективная оценка человеком своей жизненной перспективы, является одной из важнейших составляющих функционирования здоровой личности. Множество подходов в разной степени ориентированы на эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты личностных смыслов восприятия времени. «Экзистенциальная психология является ответом на очевидную необходимость выхода психологической науки на новый уровень описания проблем человека, его взаимоотношений с окружающим миром» [1]. Исследования социологов показывают, что жизненные

планы людей становятся более краткосрочными, равно как и временная перспектива будущего [5]. «Современная психология стоит перед задачей ответа на вызовы, с которыми сталкивается человек, необходимостью обращения к проблемам своего времени и развития тех областей психологии, которые отвечают потребностям современной ситуации, обращения к фундаментальным экзистенциальным задачам существования человека, помощи ему в полноте реализации жизненных возможностей, исследовании способов его существования в этом мире» [1]. Отто Ранк первым включил экзистенциальные концепты в концептуализацию человеческого поведения, анализ развития в детстве и на протяжении всей жизни [7]. Д.А. Леонтьев говорит: «суть экзистенциального мировоззрения состоит в отношении к жизни как к тотальной неопределенности, единственным источником внесения в которую определенности выступает сам субъект, при условии, что он не считает свою картину мира априори истинной и вступает в диалог с миром и другими людьми для верификации этой картины» [2]. Предметом экзистенциальной психологии становится существование человека, его жизнь в мире с ее вечными вопросами о смысле жизни, свободе и ответственности, о смерти и одиночестве, надежде и отчаянии [1]. Неотъемлемой частью экзистенциальной переориентации человека является нацеливание его на будущее, на создание перспективы и на проектирование себя. На первый план выступает принятие человеком собственной жизни как своего рода задачи (цели или миссии), которую ему необходимо выполнить. «Если мы хотим в духе экзистенциального анализа и с помощью логотерапии помочь человеку прийти к наивысшей наполненности его жизни, нам нужно лишь доказать ему, что жизнь каждого человека имеет одну-единственную цель, к которой ведет неповторимый путь» [9]. Теоретически обоснованное положение о том, что временная перспектива как совокупность представлений о будущем, размышление о нем и планирование своей жизни, способны оказывать сильное мотивационное влияние, активизировать и регулировать поведение человека актуально для исследования пищевого поведения человека.

В отечественной и зарубежной литературе под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа [8]. Итак, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые носят индивидуальный характер [6]. Ожирение – одно из самых распространенных в мире хронических заболеваний. В настоящее время каждый четвертый житель планеты имеет избыточную массу тела или страдает от ожирения. Во всех странах отмечается прогрессирующее увеличение численности больных как среди взрослого, так и среди детского населения. Всемирная организация здравоохранения признала ожирение эпидемией XXI века. По прогнозам эпидемиологов предполагается, что к 2025 году от ожирения уже будут страдать 40% мужчин и 50% женщин. С распространением ожирения по планете множатся и усугубляются связанные с ним тяжелые соматические заболевания: сахарный диабет второго типа, артериальная гипертензия, коронарная болезнь сердца, онкологические заболевания и другие, которые приводят к ухудшению качества жизни, ранней потере трудоспособности и преждевременной смертности. В клинической практике нередко недооценивается отрицательное влияние ожирения на возникновение, течение и эффективность лечения заболеваний, развившихся на фоне избыточного веса. Больные с осложненным ожирением, как правило, получают медицинскую помощь только по поводу уже имеющейся сопутствующей патологии, им не проводится лечение, направленное непосредственно на снижение массы тела и тем самым на предупреждение осложнений [4]. Несмотря на широкую распространенность, а также доказанную роль ожирения в патогенезе серьезных сопутствующих заболеваний, единая патогенетическая классификация ожирения к настоящему моменту не разработана. Предлагаются различные варианты классификаций ожирения, наиболее используемыми из которых являются классификация по индексу массы тела (ИМТ), рекомендованная ВОЗ и рабочая этиопатогенетическая классификация ожирения (по И.И. Дедову и Г.А. Мельниченко). Существенное значение в формировании

нарушений пищевого поведения, приводящего к ожирению, имеет неправильное воспитание в раннем детстве. Существует ряд закономерностей, способствующих развитию ожирения: пища играет доминирующую роль в жизни семьи; любой соматический или эмоциональный дискомфорт ребенка воспринимается матерью как голод; в семьях не происходит адекватного научения поведению в период стресса и закрепляется стереотип «когда мне плохо, я должен есть»; обнаружены нарушения взаимоотношений между матерью и ребенком; в основном они проявляются формальной гиперопекой, при которой главными заботами являются: одеть и накормить ребенка; в семьях отмечаются психотравмирующие конфликтные ситуации в межличностных отношениях. Немаловажную роль в становлении ожирения играют и личностные факторы. Анализ проведенных исследований в этой области позволил выделить следующие: социальная ориентированность пациентов с ожирением; высокий уровень интеллекта; низкая стрессоустойчивость; склонность к тревожно-депрессивным реакциям; психическая незрелость; преобладание несовершенных психологических защит; повышенная, плохо контролируемая эмоциональность; пассивные формы поведения. Итак, психологические исследования взаимоотношений между физическим и психическим здоровьем и временной перспективой показали важность баланса временной перспективы – баланса между позитивным отношением к прошлому, ориентацией на будущее и получением удовольствия в настоящем.

В исследовании приняли участие женщины среднего возраста (от 25 до 45 лет) с избыточной массой тела, со всеми женщинами была проведена психотерапевтическая работа. Большая часть женщин (85%) согласно ИМТ находятся на стадии предожирения, а остальные 15% – страдают ожирением 1 степени. Всего в исследовании приняли участие 52 человека. В цель исследования входило изучение индивидуальных оценок временного континуума, а также их влияния на структуру пищевого поведения. Методы исследования: биографический опросник. Опросник включает в себя вопросы, касающиеся социо-биографического статуса участников исследования, семейного статуса, профессиональной

составляющей. Блок вопросов освещает отношение к телу, представления о женской красоте и полноте. Опросник временной перспективы Зимбардо (англ. *Zimbaro Time Perspective Inventory*, сокр. *ZTPI*) (в адаптации А. Сырцовой 2008). Опросник невротической личности *KON-2006*. Методика «Голландский опросник пищевого поведения» (*DEBQ*). Шкала оценки пищевого поведения (англ. *Eating Disorder Inventory*, сокр. *EDI*). Методика «Стиль саморегуляции поведения» для оценки развития индивидуальной саморегуляции. Процессе консультирования был направлен на побуждение пациента жить интенсивно, принять себя, увидеть и пережить обратную сторону своего существования, определить способы уклонения от реальных отношений с другими, способностью любить.

Результаты исследования по методикам на пищевое поведение и оценку временной перспективы. Женщины, прошедшие курс психотерапии, существенно изменили свои взгляды на создание перспективы и на проектирование себя. Участницы исследования в 15% ожирение I степени, у остальных – состояние предожирения. Женщины данной группы, в основном, (кроме 9,6%), хотят сбросить вес (максимальный показатель 10 кг). Около 40% до 6 кг, остальные 6–10 кг. При этом преобладающее большинство женщин (92,3%) уверены, что такие изменения им под силу. Большинство опрошенных женщин (73,1%) согласны с утверждением, что у женщины должны быть «округлые формы», так как главное, чтобы было здоровье. Лишь 17,3% отмечают ухудшение своего здоровья и физического состояния за последнее время. Преобладающее большинство не наблюдает явных изменений в своем состоянии здоровья (76,9%), а несколько человек даже отмечают улучшения – 5,8%. Также практически все женщины не ощущают нехватку жизненного тонуса и энергии. При этом половина из них даже отмечают у себя более высокую жизненную энергию и тонус, по сравнению с окружающими. Только четверть опрошенных признают, что не имеют регулярных физических нагрузок. Около половины затруднились с ответом (42,3%), а почти треть считают, что их физические нагрузки регулярны (32,7%). Интересно, что абсолютно все опрошенные желают сделать свою двигательную активность более регулярной и эффективной.

Интересно, что полное недовольство своей работой, семейной и сексуальной жизнью наблюдается меньше чем у 20% опрошенных. Некоторая неудовлетворенность работой наблюдается у 40,4%, а семейной жизнью лишь у 23,5%. В основном, принявшие участие в исследовании, удовлетворены и работой (44,2%), и семейными отношениями (57,7%), и своей сексуальной сферой (71,2%). Также среди опрошенных не встречаются люди, которые не склонны строить какие-либо планы на будущее. Преобладающее большинство склонно строить планы, чаще на ближайший год (36,5%) или несколько лет (40,4%). Большинство опрошенных женщин не считают, что они проводят много времени впустую, а продуктивно используют свое время (92,3%).

Анализ результатов исследования особенностей пищевого поведения у женщин дал следующий результат: Наименьшие значения средних значений по шкалам: «Интероцептивная некомпетентность» (0,5), «Булимия» (0,9) и «Ощущение общей неадекватности (неэффективность)» (0,9). То есть для преобладающего большинства опрошенных женщин, принявших участие в исследовании, не свойственны такие нарушения пищевого поведения как: дефицит уверенности в отношении распознавания чувства голода и насыщения, наличия неопределимых побуждений к переяданию и очищению, сильные ощущения общей неадекватности (чувства одиночества, отсутствие ощущения безопасности и неспособности контролировать собственную жизнь). Наиболее высокие значения у группы по шкале «Ограничительное пищевое поведение» (3,45 при норме до 2,4). То есть женщины, принявшие участие в исследовании, в основном, страдают избыточными пищевыми самоограничениями и увлечением слишком строгими диетами, что может привести к «диетической депрессии». Также у данной выборки, согласно проведенному исследованию, наблюдаются нарушения пищевого поведения также и по «эмоциогенному» типу (среднее 2,77 при норме 1,8). То есть у женщин с лишним весом, принявших участие в исследовании, при эмоциональном напряжении увеличивается аппетит и стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт (тревожность, раздражение, обида

и т. п.). Еда таким людям приносит не только насыщение, но и успокоение. Экстернальное пищевое поведение не превышает средних значений группы нормы.

Анализ результатов изучения временной перспективы и аттитюдов. Наиболее высокие значения представлены по шкале «Позитивное прошлое» (3,17), а низкие – по шкале «Негативное прошлое» (1,57). Такие данные свидетельствуют о том, что отношение к прошлому для большинства опрошенных теплое, сентиментальное, позитивное. Позитивная реконструкция прошлого у данной группы женщин, возможно, связана или с тенденцией забывать и не акцентировать внимание на неприятных и травматических событиях, или насыщенностью прошлого позитивными моментами. По шкале «Фаталистическое настоящее» среднее значение по группе ниже по сравнению женщинами данного возраста (1,8) (2,5 в исследовании Сырцовой А, 2014). То есть для женщин, принявших участие в исследовании, не свойственно убеждение, что их будущее предопределено, а наоборот, они уверены, что на будущее возможно влиять индивидуальными действиями. Для данной группы свойственно стремление к целям, планирование будущего, но эти тенденции выражены не очень сильно (по шкале «будущее» – 3.1.) Все же опрошенные не забывают и жить настоящим («гедонистическое настоящее» – 3,03). То есть у данной группы сочетается ориентация на получение наслаждения в настоящем с заботой о будущем. *Таким образом, у исследуемой группы женщин стал наблюдаться положительный баланс временной перспективы: повышенный уровень ориентации на позитивное прошлое, средний уровень ориентации на гедонистическое настоящее, низкая ориентация на прошлое негативное и фаталистическое настоящее.* По нашему мнению, для наилучшего баланса временной перспективы все же ориентация на «будущее» должна быть значительно выше, нежели у испытуемых нашей группы. Согласно полученным данным, в общем по выборке наблюдается позитивное отношение ко времени по всем трем шкалам: эмоциональное отношение, ценностное отношение и личностный контроль и ко всем трем временным зонам: прошлое, настоящее и будущее. Наиболее высокие значения по фактору «ценностное отношение». Свое время они воспринимают как насыщенное событиями, интересное,

значительное, осмысленное. Большинство опрошенных женщин не считают, что они проводят много времени впустую, а уверены, что продуктивно используют свое время. Для данной группы свойственно стремление к целям, планирование будущего, но эти тенденции выражены несильно.

Список литературы

1. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития / Н.В. Гришина // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – №42. – С. 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.10.2016).

2. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д.А. Леонтьев // Психологические исследования. – 2015. – 8 (40), 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.10.2016).

3. Мэй Р. Открытие Бытия. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – С. 85.

4. Тихонов С.В. Нервная булимия / Под ред. проф. В.И. Симаненкова. – СПб.: 2015. – С. 15.

5. Кривошеев В.В. Короткие жизненные проекты: проявление аномии в современном обществе / В.В. Кривошеев // Социологические исследования. – 2009 – №3. – С. 57–67.

6. Петров Д.П. Психологические и социальные аспекты ожирения / Ожирение (клинические очерки) / Под ред. А.Ю. Барановского, Н.В. Ворохобиной. – СПб.: Диалект, 2007. – С. 240.

7. Патопсихология. Психоаналитический подход. / Под ред. Ж. Бержере. – М.: Аспект Пресс, 2008. – С. 123.

8. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: монография / О.А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. – С. 240.

9. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – С. 168.