

*Ладэ Марта Дмитриевна*

студентка

*Горчакова Наталья Михайловна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет»

г. Санкт-Петербург

## **ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ У ЖЕНЩИН С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Аннотация:* для изучения взаимосвязи временной перспективы, а также ее влияния на структуру пищевого поведения было обследовано 52 женщины с нарушениями пищевого поведения, не озабоченные проблемой снижения веса и довольные своей внешностью. Чем в большей степени участницы исследования не уверены в себе и в возможности контролировать свою жизнь, тем им труднее «понимать» и распознавать свои эмоции, тем негативнее на аффективном уровне они воспринимают свою жизнь и прошлую, и настоящую.

*Ключевые слова:* временная перспектива личности, пищевое поведение.

### *Введение*

Восприятие времени, в частности субъективная оценка человеком своей жизненной перспективы, является одной из важнейших составляющих функционирования здоровой личности. В нашем исследовании мы рассмотрим временную перспективу личности как часть мотивационной структуры нарушений пищевого поведения. Многочисленные исследования в этой области отличаются теоретической разрозненностью. Множество подходов в разной степени ориентированы на эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты личностных смыслов восприятия времени. В нашем исследовании под временной перспективой личности мы понимаем сложное личностное образование, определяющее отношение человека к событиям прошлого, настоящего и будущего [3] в контексте мотивации сохранения здоровья, что представляется весьма актуальным. Обеспокоенность по поводу избыточной массы тела особенно распространена среди

женщин, чему в немалой степени способствуют средства массовой информации, пропагандирующие определенные стандарты женской красоты и рекламирующие различные способы похудения. Современное общество, считая идеальной стройную женщину с фигурой, недостижимой для подавляющего большинства, вызывает чувство неадекватности у женщин, более или менее склонных к полноте. 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 [5]. Современные исследования в области социальной психологии отмечают социальное значение пищи для человека. Пищевое поведение с самого рождения связано с межличностным взаимодействием. Впоследствии еда становится неотъемлемой составляющей процесса общения и социализации: детские праздники, застолья, деловые обеды и приемы. В свою очередь, традиции, пищевые привычки отражают уровень развития культуры, национальную, территориальную и религиозную принадлежность, а также семейное воспитание в сфере пищевого поведения [2, с. 6]. В пищевом поведении различают: гармоничное или адекватное пищевое поведение и девиантное или отклоняющееся. Норма и патология зависят от множества параметров, в частности – от места, которое занимает процесс приема пищи в иерархии личностных ценностей человека, от количественных и качественных показателей питания и т. д. На выработку стереотипов пищевого поведения, особенно в период стресса, существенное влияние оказывают этнокультурные факторы [1, с. 4]. Пищевое поведение человека включает в себя нормальные пищевые паттерны, эпизодические пищевые расстройства и нарушения пищевого поведения. Нам показалось, что достаточно сложно выделить «нормальные» пищевые паттерны, и исследователи в значительной степени игнорируют отношение между нормальным и патологическим развитием пищевого поведения [4], существует строгая типология нарушений пищевого поведения.

*Цель исследования:* изучение взаимосвязи индивидуальных оценок временного континуума, а также их влияния структуру пищевого поведения. *Задачи исследования:* 1. изучить направленность временной перспективы личности у женщин с нарушениями пищевого поведения, не озабоченных проблемой снижения лишнего веса и довольных своей внешностью; 2. изучить взаимосвязь биографических показателей, личностных особенностей и характеристик временной перспективы; 3. Проанализировать взаимосвязь характеристик временной перспективы и поведения, которое имеет негативные последствия для здоровья.

*Предмет исследования:* структура личности женщин с лишним весом, не озадаченных проблемой снижения веса, и довольных собой.

*Гипотеза исследования:* поведение, ориентированное на поддержание и сохранение здоровья, взаимосвязано с субъективной ориентацией на будущее.

*Методы исследования:*

1. Метод мотивационной индукции Ж. Нюттена.
2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо.
3. Опросник невротической личности KON-2006.
4. Методика «Голландский опросник пищевого поведения».
5. Шкала оценки пищевого поведения.
6. Методика «Стиль саморегуляции поведения».
7. Биографический опросник.

*Описание выборки.* В исследовании приняли участие женщины среднего возраста (от 25 до 45 лет) с избыточной массой тела. Критерий отбора в исследуемую группу – отсутствие озабоченности проблемой снижения лишнего веса и довольство своей внешностью. Большая часть женщин (85%) согласно ИМТ находятся на стадии предожирения, а остальные 15% – страдают ожирением 1 степени. Всего в исследовании приняли участие 52 человека. *Результаты исследования.* Согласно полученным данным по методике «Шкала оценки пищевого поведения» наблюдается повышение показателей по двум шкалам: «Недоверие в межличностных отношениях» (3,8) и «Неудовлетворённость те-

лом» (3,5). При этом по всем шкалам достаточно высокое стандартное отклонение (до 2,8), что свидетельствует о повышенном разбросе индивидуальных значений. То есть, часть опрошенных все же воспринимают определенные части тела как чрезмерно полные и испытывают некоторое чувство отстраненности от контактов с окружающими. Возможно, такой результат можно проинтерпретировать так: несмотря на то, что женщины в, основном, здоровы, они испытывают недовольство телом и трудности в межличностных контактах из-за «стереотипного» неприятия окружающими полных людей. Анализ средних значений по методике показал высокие значения 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 наблюдаются нарушения пищевого поведения 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. Анализ результатов по «Опроснику временной перспективы» показал высокие значения 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 дей-

ствиями. *Вывод.* Таким образом, у исследуемой группы женщин наблюдается положительный баланс временной перспективы: повышенный уровень ориентации на позитивное прошлое, средний уровень ориентации на гедонистическое настоящее, низкая ориентация на прошлое негативное и фаталистическое настоящее. Но, по мнению Зимбардо, для наилучшего баланса временной перспективы все же ориентация на «будущее» должна быть значительно выше, нежели у испытуемых нашей группы. *Заключение.* На стадии задумки исследования нами специально была подобрана группа женщин с субъективной оценкой себя как здоровой, реализованной, счастливой женщины, несмотря на лишний вес. Новизна нашего исследования именно в критерии отбора участников исследования. Результаты нашего исследования показали наличие социального давления, оказывающего влияние на самооценку и вызывающего действия, направленные на снижение веса.

### *Список литературы*

1. Вознесенская Т.Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // Ожирение и метаболизм. – 2004. – Т. 2. – С. 2–6.
2. Горчакова Н.М. Особенности эмоциональной сферы пациентов с пищевыми нарушениями // Наука и мир. – 2015. – Т. 1, – №11. – С. 97–102.
3. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – № 3 (29). – С. 101–109.
4. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: Монография / О.А. Скугаревский. – Минск: БГМУ, 2007. – 140 с.
5. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 85 с.
6. Марк Коннер, Кристофер Дж. Армитейдж Социальная психология пищи. – Х.: Гуманитарный центр, 2012. – 39 с.