DOI: 10.17117/na.2016.04.04.201

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.04.201.pdf>

Поступила (Received): 16.04.2016

Васильева Е.А.
К постановке проблемы зависимого
пищевого поведения

Vasilyeva E.A.
Formulation of the problem dependent feeding behavior

В статье обосновывается целесообразность рассмотрения нарушений пищевого поведения как состояния зависимости. Подчеркивается важность исследования зависимости в рамках общей психологии. Описывается аспект формирования зависимой привычки. Под пищевым поведением авторы понимают 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

Ключевые слова: пищевая зависимость, мотивация, потребность, норма, патология

Васильева Екатерина Андреевна

Магистр

Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

г. Ярославль, ул. Республиканская, 108

The article explains the usefulness of considering eating disorders as a state of dependency. Emphasizes the importance of the study according to the framework of General psychology. Describes aspects of creating dependent habits. Food behavior the authors understand the value attitude to food and its reception, the stereotype of power in ordinary conditions and in conditions of stress, behavior-based perception of their own body, and the work to create this image

Key words: food addiction, motivation, need, norm, pathology

Vasilyeva Ekaterina Andreevna

Master

Yaroslavl state pedagogical university named K.D. Ushinsky

Yaroslavl, Republican st., 108

Известно, что в современном обществе существует тенденция к увеличению числа людей с различными видами зависимости. Нельзя не согласиться и с тем фактом, что существует вариативность видов аддиктивного поведения. В последние годы увеличивается число исследований, посвященных данной проблеме. Но многие вопросы по формированию зависимого поведения остаются недостаточно изученными.

С.Л. Рубинштейн отмечал, что образование зависимой привычки означает появление не столько нового умения, сколько нового мотива или тенденции к автоматическим действиям. Другими словами, привычка – это действие, выполнение которого становится потребностью. Приобретение привычки с физической точки зрения есть не что иное, как образование в мозговых структурах устойчивых нервных связей, отличающихся повышенной готовностью к функционированию [15, с. 210]. Система таких нервных связей служит основой более

или менее сложных форм поведенческих актов, которые Иван Петрович Павлов называл динамическими стереотипами. В комплексе нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий, как правило, включаются и механизмы эмоционального реагирования. Они вызывают эмоционально положительные состояния в период реализации привычек и, напротив, рождают отрицательные переживания в обстоятельствах, мешающих ее осуществлению [15].

Учитывая важное свойство нервной системы легко формировать и закреплять привычки, даже если они являются ненужными или вредными, можно утверждать, что процесс рассудочного управления привычками есть, по существу, управление поведением [6, с. 176]. Дело в том, что многие вредные привычки, которые наносят ущерб здоровью человека, со временем начинают восприниматься как нормальное явление, как повседневная потребность. И тогда смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить, дабы не сформировать зависимость [6, с.182].

Такая глобальная социальная проблема, как зависимость личности в современном социуме ставит перед психологами задачу изучения самосознания человека и управляющих им механизмов формирования зависимости.

Большинство проведенных исследований зависимости сосредоточены в сфере клинической психологии. При этом недостаточно разработанными в рамках общей психологии остаются проблемы исследования самосознания личности, а также факторы, влияющие на формирование зависимости.

Зависимость как социальное явление может быть описано в формате масштаба его социальных последствий. Социальная масштабность зависимости определяется не только очевидным увеличением числа людей с этим состоянием, но ростом видов зависимостей. Зависимость как социальный феномен приобретает масштабы проблемы уровня макросоциальной значимости через увеличение распространенности в популяции и выходит на различные возрастные и социальные группы [5].

Измененная структура социальной установки выступает базой для формирования специфических межличностных отношений при состоянии зависимости. Рассмотрение зависимости в ряду психологических явлений диктует необходимость определить ее как психическое состояние, что позволит выделить наиболее общие и существенные признаки рассматриваемой категории [4].

Состояние зависимости реализуется в широком диапазоне объектоспецифических форм: алкогольная, наркотическая, пищевая, игровая и иные. В какой бы форме не проявлялась зависимость, в психологической структуре и детерминантных основаниях прослеживаются общие тенденции. Соответственно мы можем констатировать, что существует как научный, так и практический запрос на комплексное исследование состояния зависимости.

В настоящем исследовании речь идет о зависимости в рамках пищевого поведения человека. Под пищевым поведением мы понимаем 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 [2]. Пищевое поведение включает в

себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Принято разделять пищевое поведение на гармоничное, или адекватное, и девиантное (отклоняющееся) в зависимости от иерархии потребностей. Известно, что понятие нормы и патологии относительно. Неясно, что является нормальным пищевым поведением и когда именно прием пищи выходит за рамки нормы.

Б.С. Братусь (1988) определяет норму как нечто «среднее, устоявшееся, не выделяющееся из массы, наиболее приспособленное, адаптированное к окружающей среде» [2, с.113]. По определению Н.Е. Бачерикова, «Психическая норма» представляет собой индивидуальную совокупность свойств конкретного человека, позволяющую ему адекватно своему возрасту, полу и социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с личными и общественными потребностями. Общим для всех определений понятия «норма» является способность организма легко адаптироваться к окружающей среде [3, с.307].

Любое отклонение от нормы может характеризоваться как патология. В клинической сфере под патологией подразумевается нарушение на биологическом уровне функционирования организма, а в психологии понятие «патология» включает в себя и те отклонения, в которых нет биологических компонентов. Термин «патология» акцентирует внимание на том, что нормальное состояние личности изменяется вследствие морфофункциональных нарушений [14, с.79]. Общим во всех определениях является то, что патология – это стойкое отклонение от нормы. Нет общепризнанных определений нормы и патологии. Исследователь может отдавать предпочтение тому или иному критерию, использовать несколько критериев сразу.

В настоящей работе мы опираемся на определение нормы и патологии Б.А. Каурова. Норма, по его мнению, это динамическое состояние целого организма, оптимальным образом соответствующее выполнению им эволюционно определенной функции и обеспечивающее ему максимальную жизнеспособность в пределах его генетической нормы реакции. Патология – это относительно стойкое отклонение функционирования организма или его части от нормы, приводящее к ограничению выполнения им своих функций и уменьшающее его жизнеспособность [8].

Очевидно, что потребность в пище является одной из первичных, биологических потребностей, и она направлена на поддержание гомеостаза. Люди едят для того, чтобы получать необходимую энергию, строить новые клетки и создавать сложные химические соединения, необходимые для жизни. Все человеческое поведение определяется как «целостная активность, направленная на удовлетворение биологических, физиологических, психологических и социальных потребностей» [19]. В свою очередь, потребность – это внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от ситуационных факторов [1]. Согласно теории А. Маслоу потребности человека, касающиеся биологического выживания,

должны получить удовлетворение на минимальном уровне, прежде чем станут актуальными любые потребности более высокого уровня [17, с. 89].

Кроме того, стиль питания отражает эмоциональные потребности и душевное состояние человека [11]. С детства питание играет важную роль в эмоциональном состоянии личности. Во время грудного кормления ребенок впервые испытывает эмоциональный комфорт и удовлетворение голода, которое обретает крепкую связь с ощущением защищенности. Для ребенка ситуация насыщения эквивалентна ситуации «меня любят». Позже ребенок желает повторить этот приятный опыт и может сосать большой палец руки. Таким образом, чувства сытости, защищенности и любви в переживаниях младенца взаимосвязаны [8].

Метафорическое и символическое значение еды достаточно очевидно: поддерживать жизнь, вкушать мир, ощущать вкус мира, впускать в себя, встречать мир [13]. В онтогенезе акт принятия пищи, как и всякая психическая функция, выступает сначала в своей естественной форме – как функция организма, для осуществления которой необходим другой человек – кормящая мать [16, с. 209]. В первые дни жизни ребенка кормление становится той «ведущей деятельностью», в которой формируются другие психические процессы – отношение к себе как эмоциональная часть самоосознания. На первом году жизни отношения матери и ребенка во многом определяются приемом пищи. Кормящая мать, навязывая ребенку вопреки его желанию ритм кормления, тем самым учит ребенка недоверию к себе самому и к окружающему миру [16]. При нарушенных отношениях с матерью младенец часто глотает питание поспешно, не испытывая чувства насыщения.

Необходимо также отметить социальное значение еды. Помимо чувства голода и стимуляции, исходящей от еды, существует множество других внутренних и внешних стимулов, вызывающих желание есть или ориентирующих на выбор определенной пищи. Желание есть и принятие пищи являются результатом взаимодействия между этими стимулами и более стабильными физиологическими и психологическими характеристиками индивидуума. Нельзя не согласиться и с тем фактом, что у большинства людей прием пищи не всегда связан с утолением голода и едой нередко злоупотребляют в целях удовлетворения широкого спектра непищевых потребностей.

Питание человека с самого рождения связано со способами взаимодействия с окружающим миром. Еда является значимой составляющей процесса социализации. Праздники, деловые и дружеские встречи – все эти события сопровождаются приемом пищи. В свою очередь, традиции, пищевые привычки отражают уровень развития культуры, национальную, территориальную и религиозную принадлежность, а также семейное воспитание в сфере пищевого поведения. В.Д. Менделевич описывает значимость различий приема пищи в различных культурах и у людей разных национальностей. Так, в соответствии с дифференциально-аналитической концепцией Н.Пезешкиана прием пищи является главной составляющей восточной психологической модели ценностей, в рамках которой вырабатывается собственный образ красоты тела и отношение к количеству и качеству потребляемой пищи. Нормальным поведением в стрессовых

ситуациях является повышение аппетита и количества употребляемой пищи («феномен заедания стресса») [12, с.107]. В западной психологической модели ценностей прием пищи ценностью не является, а гостеприимство не включает в обязательном порядке процесс питания. Ценностью является контроль за количеством и качеством съеденной пищи, ориентация на иные стандарты красоты и эстетики – стройность, худоба, спортивность в противовес упитанности в рамках восточной модели. Соответственно при диагностике расстройств пищевого поведения принято учитывать этнокультурный стереотип пищевого поведения.

В свою очередь, Е.С. Креславский, рассматривая психосоциальные аспекты расстройств пищевого поведения, выделял такие функции, как поддержание гомеостаза, релаксация, получение удовольствия, коммуникации, самоутверждение (связано с неадекватным представлением о престижности пищи и «солидной» внешности), познание, поддержание ритуала или привычки, компенсация, награда, защита и удовлетворение эстетической потребности [10].

Мотивация принятия пищи индивидуальна и своеобразна. Мотивацией называется «совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности; к ним относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, которые детерминируют поведение человека» [7, с.112]. Согласно этому определению пищевое поведение человека можно рассматривать как целостную активность, связанную с мотивацией приема пищи.

Питание является физиологической потребностью, но психологическая мотивация также влияет на пищевое поведение – как здоровое, так и патологическое. Таким образом, пищевое поведение человека направлено на удовлетворение не только биологических и физиологических, но также психологических и социальных потребностей.

Существует четырехкомпонентная модель, описывающая мотивации пищевого поведения [11]. Она включает в себя такие компоненты мотивации, как:

- 1) совладание с отрицательными эмоциями,
- 2) социализация,
- 3) соответствие ожиданиям других людей,
- 4) получение удовольствия.

Люди часто употребляют большое количество пищи, которое является лишним для поддержания гомеостаза и утоления чувства голода. Не справляясь с отрицательными эмоциями, человек прибегает к «заеданию стресса». Средства массовой информации диктуют модные тенденции внешнего облика современного человека. Люди стараются соответствовать и новым тенденциям, и ожиданиям других людей. Компоненты мотивации переедания могут меняться со временем, но могут становиться и первичными по степени значимости.

Таким образом, проблема изучения потребления пищи приобрела самостоятельное значение, она была отделена от проблем изучения процесса пищеварения. Самой простой формой пищевого поведения является прием пищи с целью удовлетворения потребности в питательных веществах, когда еда явля-

ется средством поддержания энергетического и пластического равновесия. Однако пищевая потребность, будучи чисто биологической по своей природе у животных, у человека предстает в более сложном виде.

Список используемых источников:

1. Беляев И.А. Ограничение и компенсация способностей и потребностей целостного человеческого существа // Вестник Оренбургского государственного университета. 2009. № 2 (96). С. 24-30.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. С. 301.
3. Бачериков Н.Е. Клиническая психиатрия. К.: Здоровья, 1995. 512 с.
4. Жедунова Л.Г., Волдаева А.С. Состояние границ психологического пространства личности как фактор формирования нарушений пищевого поведения. 2014. №4. Т. 2. С. 237-241.
5. Жедунова Л.Г., Мизунова Е.А. Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости // Ярославский педагогический вестник. 2015. №5. С. 189-192.
6. Захаров Н.П. Психотерапия пограничных расстройств и состояний зависимости. М.: ДеЛи-принт, 2004. С. 288.
7. Занюк С. Психология мотивации. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. 352 с.
8. Запесоцкая И.В. Состояние зависимости: метапсихологический подход. Дисс. докт. психол. Наук. М.: Издательство МГУ, 2012. С. 408.
9. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. 180 с.
10. Креславский Е.С. Психосоциальные аспекты ожирения // Социально-гигиенические аспекты ожирения. Л.: ЛСГМИ, 1981. 117 с.
11. Малкина-Пых И. Терапия пищевого поведения. М.: ЭКСМО, 2007. 140 с.
12. Пезешкиан Н.П. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. СПб.: Речь, 2002. 288 с.
13. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000. 358 с.
14. Репина Н.В. Основы клинической психологии. СПб.: Феникс, 2003. 214 с.
15. Рубинштейн С.Л., Бытие и сознание. М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1957. 328 с.
16. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: Аргус, 1995. 359 с.
17. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности СПб: ПРЕСС, 1997. 608 с.
18. Четвериков Д.В. Психология зависимой личности СПб: ГУ, 2004. 686 с.
19. Шостак В.И., Лытаев С.А. Физиология психической деятельности человека. М.: деан, 1999. 568 с.

© 2016, Васильева Е.А.

К постановке проблемы зависимого пищевого поведения

© 2016, Vasilyeva E.A.

Formulation of the problem dependent feeding behavior