

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«Субъективные представления личности о себе и об окружающем мире у  
лиц с нарушением пищевого поведения»**

АВТОРЕФЕРАТ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ  
студента 2 курса  
направления 37.04.01 «Психология»  
факультета психологии  
кафедры консультативной психологии  
Будановой Айжан Турсенгалиевны

**Научный руководитель**

д.псих.н., профессор

Т.В. Белых

**Зав. кафедрой,**

д.псих.н., профессор

Т.В. Белых

**Саратов-2020 г.**

## **Введение**

Проблема обнаружения специфики системы субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения является весьма актуальной в связи с широкой распространенностью ожирения в современном обществе и все большим использованием еды не в пищевых целях.

Употребление пищи – это один из самых действенных способов получения удовольствия. Здесь важно отметить, что нарушения пищевого поведения зачастую являются результатом влияния чувства вины и стыда, подавленных эмоций, неудовлетворенных потребностей и неадаптивных установок. Прием алкоголя или наркотиков социально не приемлем, в отличие от приема пищи. Это значительно осложняет работу с людьми, которые склонны к нарушениям пищевого поведения.

Использование компенсаторной функции еды отражается во взаимодействии человека с миром, что отражается и в системе субъективных представлений.

В данной работе рассматриваются представления, касающиеся восприятия человеком самого себя, своих мыслительных процессов, а также восприятия окружающего мира.

Отметим, что в данной работе мы опираемся на субклинические формы девиантного пищевого поведения. К основным можно отнести патологический голод, перекусывания, синдром ночной еды, эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение. Клинические нарушения пищевого поведения отражены в МКБ-10. В качестве основных нарушений пищевого поведения рассматривают анорексию, булимию и компульсивное переедание [3].

Классифицирующими факторами в данной работе выступил индекс массы тела, а также типы пищевого поведения: эмоциогенное, экстернальное и ограничительное.

**Цель исследования** заключается в выявлении специфических особенностей системы субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения и избыточной массой тела.

**Задачи:**

1. Определить понятие пищевое поведение и выявить физиологические и психологические особенности разных типов нарушения пищевого поведения на основе анализа научной литературы.
2. Выявить преобладающий тип нарушения пищевого поведения.
3. Выявить особенности субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения.
4. Разработать рекомендации для психологов и лиц с нарушениями пищевого поведения по работе с компенсаторной функцией еды.

**Гипотеза исследования:**

Чрезмерная выраженность эмоциогенного, ограничительного и экстернального пищевого поведения при нормальной и избыточной массе тела взаимосвязана с выраженностью ранних дезадаптивных схем восприятия действительности, убеждений и негативным самоотношением.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Ранние дезадаптивные схемы восприятия действительности наиболее значимы при рассмотрении эмоциогенного, ограничительного и экстернального пищевого поведения в комплексе исследуемых элементов субъективных представлений.
2. Нарушения пищевого поведения больше выражены в группе лиц, имеющих лишний вес. Наибольший разрыв с оптимальными значениями по типам пищевого поведения у испытуемых с лишним весом имеется по эмоциогенному пищевому поведению, что указывает на ключевую роль эмоциогенного заедания при наборе веса.

3. Представления испытуемых с лишним весом указывают на спутанность в осознании собственных переживаний в виду подавления эмоций, сильный контроль/критику своих действий, сложность в самоконтроле при приеме пищи, аспекты эмоциональной зависимости во взаимоотношениях, размытость личностных границ и давление чувства вины.

**Объект:** Женщины и мужчины с разным типом пищевого поведения и массой тела.

**Предмет:** Субъективные представления личности с разным типом пищевого поведения и массой тела.

**В нашей работе были использованы следующие методики:**

1. Диагностика ранних дезадаптивных схем Дж. Янга
2. Опросник мета-когнитивных убеждений о тревоге и беспокойстве
3. Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман
4. Тест-опросник самоотношения В.В. Столина
5. Голландский опросник пищевого поведения

Для обработки полученных данных был проведен статистический анализ с помощью программы SPSS Statistics. Нами были использованы следующие методы статистической обработки: критерий Колмогорова-Смирнова (для проверки нормальности распределения), корреляционный анализ Спирмена, критерий Манна-Уитни.

**Описание выборки:** 52 человека, в возрасте от 18 до 40 лет. Преобладающее количество человек занимали женщины. Выборка была разделена на испытуемых с нормальным весом (32 человека) и с избыточной массой тела (20 человек), из них отдельно рассматривались 5 испытуемых с первой и второй стадией ожирения по ИМТ.

**Теоретико-методологической базой** исследования выступили работы J. Polivy, C. P. Herman, H. Bruch, K.J. Rotenberg, D. Flood, P.E. Фрэнкина, Ю.И. Савенкова, А.В. Вахмистрова, В.И. Крылова, Т.Г. Вознесенской, А. Н. Дорожевеца и др.

**Научная новизна** исследования состоит в попытке проследить специфические особенности субъективных представлений лиц, находящихся в нормальном и избыточном весе и имеющих разную степень выраженности эмоциогенного, ограничительного и экстернального пищевого поведения. Дана сравнительная характеристика субъективных представлений лиц с разной массой тела, представлен качественный анализ испытуемых, обратившихся за психотерапией и страдающих ожирением по ИМТ (первой, второй степени).

**Практическая значимость** заключается в том, что полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в целях совершенствования диагностики психологических особенностей лиц с проблемой избыточного веса, а также в ходе диагностики характера использования компенсаторной функции еды в социально-психологической адаптации. Так, результаты исследования могут быть использованы в психотерапевтической работе с клиентами, имеющими лишний вес, обеспокоенными своим весом и лицами, которые обратились по иным запросам и используют еду как заместительный компонент или элемент самонаказания.

Результаты, представленные в данной магистерской диссертации, прошли апробацию в рамках работы конференций:

- V Всероссийская конференция «Наука и общество: проблемы современных гуманитарных исследований» (16.11.19)
- Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе (22.10.2019)
- IX Факультетская конференция «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (03.03.2019)
- IV Всероссийская конференция «Наука и общество: проблемы современных гуманитарных исследований» (17.11.18)

По результатам работы конференции имеются публикации:

- Белых Т.В., Буданова А.Т. Социальные представления лиц с нарушением пищевого поведения // Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе: сборник материалов международной научно-практической конференции [электронное издание] / под ред. Т.В. Белых, Г.В. Грачева – Саратов: ИЦ «Наука», 2019. – 250 с.

- Буданова А.Т. К проблеме социально-когнитивных характеристик личности с нарушением пищевого поведения // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы IX Ежегодной конференции молодых ученых факультета психологии (3 марта 2019 г., г. Саратов). – Саратов: ИЦ «Наука», 2019. - 135 с., с. 43-47

- Буданова А.Т Система представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения // Наука и общество: проблемы современных гуманитарных исследований: сб. трудов IV Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции студентов-стипендиатов ОРФ (Саратов, 17 ноября 2018 года) / под ред. Д.Н. Конакова. – Саратов: ИЦ «Наука», 2019. - 424 с., с. 228-231

- Буданова А.Т. Личностные особенности женщин с избыточным весом// Наука и общество: проблемы современных гуманитарных исследований: сб. трудов V Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции студентов-стипендиатов ОРФ (Саратов, 16 ноября 2019 года) (в печати)

Квалификационная работа общим объемом в 83 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 59 наименований (из них 33 на иностранном языке) и 7 приложений. Главы имеют следующие названия: «Теоретическое обоснование проблемы обнаружения специфики системы субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения и излишней массой тела», «Эмпирическое исследование специфики системы субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с

нарушением пищевого поведения». Квалификационная работа содержит 3 таблиц и 9 рисунков.

В первом параграфе **теоретической части** было рассмотрено понятие пищевого поведения и подходы к его классификации.

Со стороны медицины, область нормы и патологии в рассмотрении массы тела зависят от уровня негативного воздействия лишнего или же недостаточного веса на здоровье человека и показатель смертности.

Понятие пищевое поведение рассматривается как особенности ценностного отношения к еде, так и как стереотипы, относящиеся к приему пищи, в стрессовых ситуациях и в рамках обычной жизнедеятельности. Также здесь мы говорим о поведении, направленном на формирование образа тела человека и его восприятие [18].

Американской психиатрической ассоциации (DSM-IV) предусматривает три вида нарушений пищевого поведения, связанных с психическими отклонениями: нервную анорексию, нервную булимию и неуточненные расстройства пищевого поведения, в частности, расстройство по типу переедания, так называемые пищевые кутежи (Binge Eating).

Имеется много разных вариантов субклинических видов нарушений в пищевом поведении. Здесь можно отметить переедания, кусочничество (перекусывания), паталогическое чувство голода, ограничительные стратегии пищевого поведения, компенсаторные элементы в питании.

В настоящей работе рассматривается эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение.

Второй параграф теоретической части посвящен психологическим особенностям лиц с нарушениями пищевого поведения и избыточной массой тела. В рамках данного параграфа рассматриваются исследования различных авторов по соотношению нарушений пищевого поведения и депрессии, приведены позиции, указывающие на значимость чувства вины и стыда при рассмотрении нарушений пищевого поведения. Велика роль сдерживания эмоции злости при формировании нарушений пищевого поведения. В

параграфе приводятся данные о взаимосвязи между лишним весом и разными вариантами реагирования на стресс. Ученые выделили два ведущих паттерна. К первому относится обостренное половое влечение, тяга к курению и алкогольным напиткам, чрезмерное употребление еды и жидкости, гипсомния. Во второй вошла тошнота, употребление алкоголя, рвота, отказ от приемов пищи, инсомния, уменьшение сексуального влечения, увеличение моторной активности, яркие и насыщенные эмоциональные реакции. Также были рассмотрены исследования тревожности, самоотношения, копинг-стратегий, убеждений в контексте психологических особенностей лиц с нарушением пищевого поведения.

В третьем параграфе рассматриваются особенности отношений в родительских семьях у людей с нарушениями пищевого поведения и избыточным весом. Мы сделали акцент на анализе ранних дезадаптивных схем восприятия в данном параграфе.

Понятие «Ранняя дезадаптивная схема» (РДС) описывается через трудно поддающиеся изменениям представления, которые имеются у человека относительно окружающего мира. Подобные схемы восприятия влияют на эмоциональные состояния, на построение воспоминаний, на когниции, особенности взаимодействия с людьми, которые могут проявляться в определенных моделях поведения. Формируются эти схемы в детстве и в подростковом возрасте, но влияют на взрослую жизнь человека, если он сталкивается с ситуацией, которая подходит под имеющуюся схему. Интенсивность негативных переживаний, вызываемых различными ситуациями, может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей и ситуационных факторов [2]. Дж. Янг и другие авторы выделяют 18 схем, организованных в пять категорий.

Четвертый параграф посвящен особенностям формирования Я-концепции и образа мира. Рубинштейн С.Л. указывает, что ведущее значение для человека представляют общественные закономерности развития, а не биологические. В становлении самосознания он подчеркивает развитие

самостоятельности человека. Теория Кона И.С. фиксируется на рассмотрении внутренних механизмах человеческого «Я» и на процессе преобразования самосознания в течение развития личности. Уклон также сделан на сравнительно-исторической и межкультурной перспективе. Автор описывает «Я» в виде субъекта целостного сознания психических явлений. В него входят три взаимосвязанных друг с другом аспекта: «образ Я», который включает в себя систему представлений человека о себе, «Эго» – регулятивную часть мотивации и психической жизни индивида, «Я-идентичность», представляющее собой чистое восприятие и самосознание. Крайне высокое внимание следует уделить позиции В. Франкла. Он рассматривает бытие человека в трех измерениях: соматическое, психическое, а также ноэтическое измерение. Они не перекрывают друг друга, но являются взаимосвязанными.

В данной работе важное значение имеет понятие «социальное представление». Пожалуй, наиболее часто цитируемое определение данного понятия принадлежит Д. Жоделе: «Категория социальное представление обозначает специфическую форму познания, а именно, знания «здорового смысла», содержание, функции и воспроизводство которых социально обусловлены. Мы также обратились к работам Ломова Б. Ф. о субъективных отношениях. Взаимодействие человека с миром, познание реальности и характер реагирования человека на стимулы извне во многом зависят от его отношения к указанному. Отношение всегда субъективно, строится на основе множества факторов: прошлого опыта человека, социальных представлений референтной группы, притязаний, особенностей характера и формально-динамических свойств индивидуальности. От того, как выстраиваются отношения личности к чему-то сильно зависят его действия, т.е. через изменение отношения можно повлиять на поведение человека.

В главе, посвященной **эмпирическому исследованию** специфики системы субъективных представлений личности о себе и об окружающем мире у лиц с нарушением пищевого поведения, была изложена организация исследования.

Настоящее исследование проводилось на базе центра психологии и эстетики «The Train». Выборку составили клиенты, обращающиеся по поводу работы с пищевым поведением, а также студенты и иные испытуемые, не находящиеся на психотерапии. Всего в исследовании приняло участие 52 человека. Из них 49 девушек и 3 мужчин. При этом 20 испытуемых имели индекс массы тела выше нормы.

Психодиагностическое тестирование испытуемых позволило сделать следующие выводы по средним значениям:

У испытуемых, имеющих лишний вес, преобладают следующие схемы: Жёсткие Стандарты / Придирчивость (16,8), Привилегированность / Грандиозность (15,25), Недостаточность самоконтроля (17,15) Поиск одобрения (17,05), Негативизм / Пессимизм (15,6). Из указанных схем наиболее выражена Недостаточность самоконтроля. Так, для испытуемых характерна некоторая импульсивность, подверженность сиюминутным колебаниям, что вполне соответствует переживаниям и неспособностью сбросить вес, чтобы быстро не набрать его снова. Данная схема может оказать влияние на человека в плане гиперконтроля поведения, что приводит к срывам в питании из-за напряжения или попустительству, которое является не очень хорошим основанием для регуляции питания.

У испытуемых в обеих группах (больше в той, где у испытуемых имеется лишний вес) имеется тенденция к переживаниям относительно тревожных состояний, относительно сложностей выйти из этого состояния. Высокий уровень неопределенности в современном мире может согласовываться с полученными результатами, так как беспокойства часто возникают от недостатка информации, которое в последующем может накручиваться человеком, он может вносить в эти мысли дополнительные смыслы, усугубляя свое состояние.

Испытуемые с лишним весом могут быть излишне критичны к себе, своим мыслям и действиям, пытаются никого не обидеть, подбирать слова, прокручивать в голове планы на день, неделю, месяц и т.д. Это отнимает много

ресурсов и отягощает жизнедеятельность ограничениями, которые накладываются на поведение. Уровень убежденности в неконтролируемости беспокойства и убеждении в том, что своему ходу мыслей нельзя достаточно доверять усугубляют положение.

Высокий показатель шкалы Благосклонность мира может быть интерпретирован как тяга быть хорошим и иметь соответствующие представления о мире или как элемент отрицания, сдерживания эмоций, если учитывать результаты остальных методик.

Самоотношение выражено в более позитивном ключе в группе испытуемых с нормой веса. Испытуемые с лишним весом могут проявлять раздражение к себе, использовать в свой адрес издевательские обороты речи, т.е. имеют склонность к аутоагрессии. Для них характерны некоторые сложности в распознавании своих желаний, эмоций, способности оценивать свои возможности и качества, а также в том, чтобы брать на себя ответственность и верить в свои силы.

Только 4 человека из общей выборки не выходят за оптимальные значения по ограничительному, экстернальному и эмоциогенному пищевому поведению. Указанные 4 человека имеют по ИМТ нормальный вес. У лиц, имеющих избыточную массу тела, наблюдаются более высокие баллы по указанным шкалам.

Статистический анализ данных позволил выявить значимые различия по ограничительному и эмоциогенному пищевому поведению в двух группах испытуемых, а также по следующим схемам восприятия: Недостаточность самоконтроля и Поиск одобрения.

Корреляционный анализ также позволил выявить различие в выраженности различных признаков в зависимости от группы испытуемых и дал возможность проследить взаимосвязи между видами пищевого поведения и иными шкалами методик:

Эмоциогенное пищевое поведение имеет множество взаимосвязей с различными показателями, что указывает на опору на эмоциональную разрядку через еду в ходе взаимодействия с миром.

Экстернальное пищевое поведение раскрывается в корреляционной связи со схемой «Поиск одобрения», что указывает на давление пищевых привычек и ритуалов, связанных с едой в обществе.

Ограничительное пищевое поведение проявляется во взаимосвязи со снижением удовлетворенности своим телом, самообвинением и последующим наказанием, которое и проявляется в ограничениях в пище.

Качественный анализ испытуемых с лишним весом, который по ИМТ относится к ожирению первой и второй степени, благодаря наблюдениям в ходе психотерапии и анализу тестовых методик позволил выявить широкую представленность нарушений пищевого поведения, разного рода дезадаптивные представления, которые во многом перекликаются у рассмотренных испытуемых.

### **Заключение.**

Употребление еды не в пищевых целях, т.е. компенсаторное поведение через еду широко представлено в исследованиях как зарубежных, так и отечественных авторов. Большое внимание уделяется дезадаптации в выражении эмоций, их понимании и отношении к ним, исследованию копинг-стратегий и особенностям реагирования на стресс, особенностям отношений в родительской семье и коммуникативной компетентности самой личности во взрослом возрасте. Разграничение нормы и нарушения в рамках пищевого поведения имеет свои сложности, опора во многом строится на медицинские показатели, но учитывается и психологическое состояние.

Проведенное нами исследование по-отдельности рассматривает взаимосвязи видов нарушений пищевого поведения с субъективными представлениями испытуемых о себе и об окружающем мире. Результаты работы позволили выявить широкую представленность влияния ранних дезадаптивных схем на проявления нарушений пищевого поведения. Были

выявлены значимые различия в выраженности дезадаптивных схем и нарушений пищевого поведения у лиц, отличающихся наличием лишнего веса. Также были выявлены корреляционные взаимосвязи между эмоциогенным и ограничительным пищевым поведением с одной стороны, и представлениями о контролируемости мира, самопринятии и самообвинении с другой. По данным исследования было выявлено, что у испытуемых, находящихся в лишнем весе, эмоциогенное, ограничительное и экстернальное пищевое поведение представлены в большей степени, чем в группе испытуемых, находящихся в нормальном весе.

Крайне информативным оказался качественный анализ: испытуемых сопровождает чувство вины, жесткие стандарты в свой адрес, размытость личностных границ, аспекты эмоциональной зависимости, спутанность в осознании собственных переживаний в виду подавления эмоций, сильный контроль/критика своих действий и сложность в самоконтроле при приеме пищи. Таким образом, положения, которые были вынесены на защиту в данной работе, подтвердились. Гипотезу исследования можно считать доказанной, а цель достигнутой. Следует отметить, что мы не можем экстраполировать результаты на всю генеральную совокупность.

В рамках продолжения исследования мы планируем набрать группы по снижению веса и отслеживать их состояние в течение 3 месяцев. Группы будут по 15 человек: с одной группой будет вестись групповая программа по снижению веса и сопровождение питания, с другой группой будет проводиться только коррекция питания, а также будет исследована группа, которая не находится под нашим наблюдением, но занимается снижением веса самостоятельно. Для исследования будет подобран не только психодиагностический инструментарий, но и организовано глубинное интервью, испытуемые будут вести дневник эмоций на протяжении всех 3 месяцев. По результатам проведенного исследования были разработаны рекомендации для психологов и лиц с нарушениями пищевого поведения по работе с компенсаторной функцией еды.