

Е. А. Мигунова, Л. Г. Жедунова

Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости

В статье обосновывается целесообразность рассмотрения нарушений пищевого поведения как состояния зависимости. С точки зрения авторов это позволит исследовать пищевую зависимость в общепсихологическом контексте и описать механизмы и факторы ее формирования. Анализируются ограничения, связанные с рассмотрением нарушений пищевого поведения только как формы аддикции. В статье приводятся результаты исследования состояния границ психологического пространства у лиц с пищевой зависимостью (вне ее патологических форм). Подчеркивается, что в основе компульсивного переедания и ограничительного пищевого поведения лежат разные способы контакта с миром. Высокая проницаемость, негибкость границ психологического пространства личности при пищевой зависимости препятствует сбалансированной саморегуляции и отягощает состояние зависимости. Авторы полагают, что понять глубинную психологическую природу или ядро пищевой зависимости невозможно без анализа когнитивных установок или базисных убеждений личности, определяющих ее контакт с миром, таких как убеждение о доброжелательности окружающего мира, убеждение о справедливости окружающего мира, убеждение в том, что окружающим людям можно доверять, убеждение в собственной значимости. Обосновывается эвристичность изучения базисных убеждений личности для понимания особенностей саморегуляции при разной степени тяжести разворачивания состояния зависимости.

Ключевые слова: пищевая зависимость, компульсивное переедание, ограничительное пищевое поведение, экстернальное пищевое поведение, границы психологического пространства личности, базисные убеждения, когнитивно-личностная детерминация.

Е. А. Migunova, L. G. Zhedunova

Cognitive and Personal Determinants of Experiencing the State of Dependence

Expediency to consider violations of food behaviour as the state of dependence is proved in the article. Due to the authors' point of view it will allow investigating food dependence in the all-psychological context and describing mechanisms and factors of its formation. The restrictions concerning consideration of violations of food behaviour only as a form of addiction are analyzed. Results of the research of the state borders of the psychological space of people with food addiction are presented in the article (out of its pathological forms). It is emphasized different ways of contacting the world are the basis of compulsive overeating and restrictive food behaviour. High permeability, inflexibility of borders of the psychological space of the personality at food addiction, interferes with the balanced self-control and burdens the state of addiction. The authors believe that to understand a deep psychological nature or a kernel of food addiction is impossible without the analysis of the cognitive ideas or basic beliefs of the personality defining its contact with the world: belief in goodwill of the world around, belief in justice of the world around, belief that surrounding people can be trusted, belief in own importance. Heuristicity of studying the basic belief of the personality in order to understand features of self-control at different severity of deployment of the state of addiction is proved.

Keywords: food addiction, compulsive overeating, restrictive food behaviour, external food behaviour, borders of the personality's psychological space, basic beliefs, cognitive and personal determination.

Нарушения пищевого поведения (пищевая зависимость) – это комплексная проблема, фокусирующая на себе внимание специалистов разных областей знания, что является признаком ее междисциплинарного характера. Под пищевым поведением традиционно понимается совокупность форм поведения человека, включающих режим (частота, распределение во времени), темп (скорость) приема пищи, предпочтительность потребления отдельных видов продуктов, побудительные причины (не только появление чувства голода и аппетит) и поводы к приему пищи, субъективное отношение к процессу питания. В. Д. Менделевич под пищевым поведением понимает ценностное отношение к пище и ее прие-

му, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентацию на образ собственного тела и деятельность по его формированию.

Пищевая потребность является основной биологической потребностью, стоящей на первой ступени пирамиды потребностей А. Маслоу. Ее удовлетворение связано с биологическим выживанием и предшествует актуализации потребностей более высокого уровня. Объем, время приема пищи, вкусовые предпочтения у каждого человека индивидуальны. При этом пищевое поведение напрямую связано с культурными, социальными, психологическими факторами. Таким образом, пищевое поведение определяют не

только потребности, но и жизненный опыт, особенно ранний детский опыт (семейные традиции).

Ритуалы, связанные с приемом пищи, пищевой этикет, представления о правильном или здоровом питании составляют содержание «диетической идентичности», которая может быть семейной, а может оставаться и личной» [7, с. 59]. Поскольку диетическая идентичность культурно и семейно обусловлена, правила и способы приема пищи могут служить причиной серьезных супружеских и семейных конфликтов.

В силу столь тесной связи пищевого поведения с культурными, социальными и психологическими факторами те или иные нарушения пищевого поведения могут приводить к тяжелым психическим и соматическим последствиям.

Рассмотрение пищевого поведения человека осуществляется в рамках континуума, включающего нормальные пищевые паттерны, эпизодические пищевые расстройства и, наконец, патологическое пищевое поведение. Несмотря на то, что чрезвычайно сложно определить «нормальные» пищевые паттерны, исследователи в значительной степени игнорируют отношение между нормальным и патологическим развитием пищевого поведения. Традиционно нарушения пищевого поведения рассматриваются на основании количества потребляемой пищи. Последствием избыточного потребления пищи является ожирение (булимия), недостаточное потребление пищи (анорексия) приводит к истощению.

Более тонкая дифференциация нарушений пищевого поведения представлена в классификации Ю. Л. Савчиковой, которая выделяет эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение.

Экстернальное пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью ко внешним стимулам потребления пищи. Пищевое поведение такого человека «запускается» не внутренними стимулами (уровень глюкозы и свободных жирных кислот в крови, пустой желудок и т. д.), а внешними (витрина продуктового магазина, хорошо накрытый стол, вид принимающего пищу человека, реклама пищевых продуктов и т. д.). Реакцию на внешние стимулы к приему пищи определяет не только аппетит, но и медленно формирующееся, неполноценное чувство насыщения.

Другим типом нарушений пищевого поведения является эмоциогенное пищевое поведение. Такое нарушение наиболее характерно для эмоциональных женщин, но встречается и у мужчин. При

этом типе пищевого нарушения стимулом к приему пищи является не голод, а эмоциональный дискомфорт. Прием пищи связан с непереносимостью ряда эмоциональных состояний, таких как беспокойство, тревожность, раздражительность, обида, скука, одиночество. При эмоциогенном пищевом поведении человек «заедает» свои горести и несчастья, свой стресс, так же, как человек, привыкший к алкоголю, его «запивает». Продукты питания для людей с эмоциогенным пищевым поведением являются своеобразным лекарством, так как действительно приносят им не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, повышают настроение.

Третий тип нарушений пищевого поведения – ограничительное пищевое поведение. Так называют избыточное пищевое самоограничение и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты. Такого рода диету невозможно соблюдать долгое время, и достаточно быстро ей на смену приходят периоды выраженного переедания. В результате такого поведения человек находится в постоянном стрессе – в период ограничений он страдает от сильного голода, а во время переедания – от того, что опять набирает вес и все его усилия были напрасны.

В настоящее время можно выделить две позиции в отношении природы нарушений пищевого поведения. Сторонники одной из них [3, 4, 5] рассматривают нарушения пищевого поведения как одну из форм зависимости или аддикции, другие – как следствие подавленной агрессии, оральное сопротивление, невроз навязчивых идей [6]. Категориальное поле, позволяющее описать зависимое поведение, включает синонимичные понятия: «аддиктивное поведение» (Д. В. Четвериков, 2002), «нарушения влечения» (В. Б. Альтшулер, 2002), «навязчивая потребность» (В. Д. Менделевич, 2007) и т. п. Общим в изучении проблемы зависимости является рассмотрение ее в контексте нарушения адаптации (болезни). Акцентируются клинические проявления зависимости. Психологическое ядро зависимости стало предметом самостоятельного исследования лишь в последнее время (И. В. Запесоцкая, 2012). Автор рассматривает зависимость (на примере алкогольной) в ряду психологических явлений и определяет ее как психическое состояние. Это позволило выделить наиболее общие и существенные признаки рассматриваемой категории. Как психическое состо-

яние зависимость имеет общие и специфические характеристики. К общим относятся модальность, устойчивость (длительность), интенсивность, качество, знак, равновесность-неравновесность. К специфическим – эффективность, управляемость, активность, автономность, наблюдаемость [2].

Рассмотрение пищевой зависимости как психического состояния открывает, на наш взгляд, широкие перспективы ее общепсихологического исследования, в частности, ее когнитивно-личностной детерминации.

Мы рассматриваем пищевую зависимость как искажение в развитии пищевой потребности и как форму аддикции (вне ее патологических форм – булимии и анорексии). В предыдущих исследованиях (Л. Г. Жедунова, А. С. Волдаева, 2012) нами было выявлено, что состояние границ психологического пространства личности выступает одним из факторов, участвующих в формировании нарушений пищевого поведения [1].

Мы полагаем, что каждый из видов нарушения пищевого поведения (компульсивное переедание и ограничительное пищевое поведение) является отражением определенного способа контакта с миром и, соответственно, состояние границ психологического пространства личности может служить маркером этих нарушений. Результаты проведенного исследования показали, что две группы наших испытуемых (1-я – компульсивное переедание, 2-я – ограничительное пищевое поведение) испытывают трудности в контактах с миром, при этом характер этих трудностей различен.

Для людей с ограничительным пищевым поведением характерна инфантильная установка по отношению к миру, потребность в повышении собственной позиции за счет усиления самоконтроля. Таким образом, в 1 группе человек ощущает себя хозяином собственной телесности и ограничения в питании (контактах с миром) являются своего рода гиперкомпенсацией собственной уязвимости и нестабильности.

Для испытуемых 2 группы также характерна инфантильная установка по отношению к миру, однако в этом случае поведение в целом характеризуется широким, недифференцированным контактом с миром. Потребность в поглощении пищи, информации, эмоций фактически ненасытаема за счет компульсивности и высокой проницаемости границ. Кроме того, следует отметить, что суверенность всех составляющих психологического пространства личности при компульсив-

ном переедании выше, чем при ограничительном поведении. Это может означать, что при компульсивном переедании контакт с миром не дифференцирован и человек поглощает пищу в больших количествах, не будучи в состоянии контролировать свое поведение, при этом запускается такое поведение внешними стимулами. Границы практически отсутствуют, негибкие.

Таким образом, высокая проницаемость, негибкость границ психологического пространства личности при пищевой зависимости препятствует сбалансированной саморегуляции и отягощает состояние зависимости. Мы полагаем, что понять глубинную психологическую природу или ядро пищевой зависимости невозможно без анализа когнитивных установок или базисных убеждений личности, определяющих ее контакт с миром.

Базисные убеждения – один из основных конструктов когнитивно-экспериментальной теории С. Эпштейна. Согласно этой теории, люди автоматически конструируют имплицитную «теорию реальности», которая включает два основных блока: теорию собственного «Я» и теорию окружающего мира, а также репрезентации отношений между «Я» и миром.

Основным теоретическим допущением Эпштейна является положение о двух самостоятельных способах постижения людьми реальности: эмпирическом и рациональном. Информация, усвоенная эмпирически, всегда эмоционально окрашена и более прочно фиксируется, чем рационально полученная (с помощью интеллектуальных действий). В соответствии с различными способами постижения реальности выделяются две адаптивные системы: эмпирическая и рациональная.

Убеждения являются конструктами рациональной системы. Конструкты эмпирической (экспериментальной) системы Эпштейн называет имплицитными убеждениями, или схемами. «Схемы лежат в основе теории реальности, составляют ее фундамент. Они формируются в результате процесса генерализации личностью эмоционально значимого опыта при взаимодействии с окружающим миром и проявляются в поведении человека автоматически, предшествуя по времени произвольным рациональным процессам» [8].

Эмпирическая система проявляет себя в метафорах и нарративах, репрезентирующих переживание личностью себя и мира, максимально приближенное к реальному эмоциональному опыту [8]. Эмпирическая система обладает

большим адаптационным потенциалом, по сравнению с рациональной.

С. Эпштейн выделяет четыре базисных убеждения, составляющие имплицитную личностную теорию реальности:

- убеждение о доброжелательности окружающего мира;
- убеждение о справедливости окружающего мира;
- убеждение в том, что окружающим людям можно доверять;
- убеждение в собственной значимости.

Базисные убеждения – это иерархически организованные когнитивно-эмоциональные имплицитные представления индивида, сквозь призму которых воспринимаются события окружающего мира и в соответствии с которыми формируется поведение [8]. Американским психологом Р. Янофф-Булман была разработана Шкала базисных убеждений («World assumptions scale»). Согласно Р. Янофф-Булман, люди в большинстве своем строят жизнь, исходя из трех базовых установок:

- мир является благожелательным,
- мир является осмысленным и предсказуемым,
- я являюсь достойным человеком.

Структура базисных убеждений при компульсивном переедании и ограничительном пищевом поведении, на наш взгляд, будет отражать как актуальные, так и потенциальные возможности саморегуляции. Это позволит описать механизмы и факторы формирования состояния зависимости.

Библиографический список

1. Жедунова, Л. Г., Волдаева, А. С. Состояние границ психологического пространства личности как фактор формирования нарушений пищевого поведения [Текст] / Л. Г. Жедунова, А. С. Волдаева // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 4. – Т. II. – С. 237–241.
2. Запесоцкая, И. В. Состояние зависимости: метапсихологический подход [Текст] / И. В. Запесоцкая : дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2012.
3. Карева, М. А., Марилов, В. В. Психологический анализ случая нервной анорексии [Текст] / М. А. Карева, В. В. Марилов // Патопсихологические исследования в психиатрической клинике. – М., 1994. – С. 48–59.
4. Леви, Т. С. Психология телесности в ракурсе личностного развития [Текст] / Т. С. Леви // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ, 2007. – С. 636–659.

5. Марилов, В. В. Динамика нервной анорексии в рамках пограничных состояний [Текст] / В. В. Марилов // Проблемы теоретич. и клин. мед. развивающихся стран. – М., 1995.

6. Менделевич, В. Д., Садыкова, Р. Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) [Текст] / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153–158.

7. Нартова-Бочавер, С. К., Бочавер, К. А., Бочавер, С. Ю. Жизненное пространство семьи. Объединение и разделение [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер, К. А. Бочавер, С. Ю. Бочавер. – М.: Генезис, 2011. – 315 с.

8. Падун, М. А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс [Текст] / М. А. Падун : дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – 203 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Zhedunova, L. G., Voldaeva, A. S. Sostojanie granic psihologicheskogo prostranstva lichnosti kak faktor formirovanija narushenij pishhevo go povedenija [Tekst] / L. G. Zhedunova, A. S. Voldaeva // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2014. – № 4. – Т. II. – С. 237–241.
2. Zapesockaja, I. V. Sostojanie zavisimosti: metapsihologicheskij podhod [Tekst] / I. V. Zapesockaja : dis. ... d-ra psihol. nauk. – М., 2012.
3. Kareva, M. A., Marilov, V. V. Psihologicheskij analiz sluchaja nervnoj anoreksii [Tekst] / M. A. Kareva, V. V. Marilov // Patopsihologicheskije issledovanija v psichiatricheskoi klinike. – М., 1994. – С. 48–59.
4. Levi, T. S. Psihologija telesnosti v rakurse lichnostnogo razvitija [Tekst] / T. S. Levi // Psihologija telesnosti mezhdu dushoj i telom / red.-sost.: V. P. Zinchenko, T. S. Levi. – М.: AST, 2007. – С. 636–659.
5. Marilov, V. V. Dinamika nervnoj anoreksii v ramkah pogranichnyh sostojanij [Tekst] / V. V. Marilov // Problemy teoretich. i klin. med. razvivajushhihsja stran. – М., 1995.
6. Mendeleevich, V. D., Sadykova, R. G. Zavisimost' kak psihologicheskij i psihopatologicheskij fenomen (problemy diagnostiki i differenciacii) [Tekst] / V. D. Mendeleevich, R. G. Sadykova // Vestnik klinicheskoi psihologii. – 2003. – № 2. – С. 153–158.
7. Nartova-Bochaver, S. K., Bochaver, K. A., Bochaver, S. Ju. Zhiznennoe prostranstvo sem'i. Ob#edinenie i razdelenie [Tekst] / S. K. Nartova-Bochaver, K. A. Bochaver, S. Ju. Bochaver. – М.: Genezis, 2011. – 315 s.
8. Padun, M. A. Osobennosti bazisnyh ubezhdenij u lic, perezhivshih travmaticheskij stress [Tekst] / M. A. Padun : dis. ... kand. psihol. nauk. – М., 2003. – 203 s.