

УДК 316.6

Статья посвящена исследованию факторов социально-психологической детерминации нарушений пищевого поведения по типу компульсивного переедания. Авторы обосновывают и эмпирически доказывают идею о том, что в основе компульсивного переедания как срыва саморегуляции лежат сформированные в процессе семейного взаимодействия базисные убеждения личности, семейная мифология и фрустрационная толерантность. Выделение данных факторов позволяет раскрыть содержание внутреннего конфликта у людей с нарушениями пищевого поведения.

Ключевые слова: компульсивное переедание; нарушения пищевого поведения; семейный миф; фрустрационная толерантность

The article is devoted to the study of the factors of socio-psychological determination of eating disorders by the type of compulsive overeating. The authors substantiate and empirically prove the idea that the basis of compulsive overeating, as a breakdown of self-regulation, is formed in the process of family interaction: the basic beliefs of the individual, family mythology and frustration tolerance. Selection of these factors allows to reveal the content of the internal conflict in people with eating disorders.

Keywords: compulsive overeating; eating disorders; family myth; frustration tolerance

Л. Г. Жедунова¹, Е. А. Васильева¹, Н. Н. Посысов²

1 – Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского

E-mail: lzhedunova@mail.ru

E-mail: katandxet91@mail.ru

2 – Институт развития образования, г. Ярославль

E-mail: ardat54@mail.ru

Роль семьи в формировании нарушений пищевого поведения по типу компульсивного переедания

Научная статья

L. G. Zhedunova¹, E. A. Vasilieva¹, N. N. Posysoev²

Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky

Institute of Education Development, Yaroslavl

The role of the family in the formation of eating disorders by the type of compulsive overeating

Scientific article

Нарушения пищевого поведения в настоящее время представляют собой важнейшую междисциплинарную проблему и фиксируют на себе внимание специалистов различных предметных областей. Под пищевым поведением традиционно понимается ценностное отношение к пище и её приёму, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. Таким образом, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Пищевое поведение оценивается как гармонич-

ное (адекватное) или девиантное (отклоняющееся) в зависимости от множества параметров, в частности от места, которое занимает процесс приема пищи в иерархии ценностей человека, от количественных и качественных показателей питания [1].

Предметом нашего исследования является компульсивное переедание, которое характеризуется потреблением большого количества пищи, неадекватного реальному потребностному состоянию, и переживанием бессилия от невозможности остановиться. В связи с этим люди с компульсивным перееданием постоянно борются с чувством вины, отвращением к себе и депрессией. Компульсивное переедание порождает тревогу относительно про-

гнозируемых телесных трансформаций и, соответственно, самокритику за отсутствие способности к самоконтролю [2].

Пищевое поведение является неотъемлемой частью человеческой жизни, столь же фундаментальной и естественной, как дыхание и движение. Будучи биологическим по природе, оно с первых минут жизни приобретает социальный характер. Для удовлетворения пищевой потребности ребенку нужен другой человек и в этом отношении пищевое поведение может рассматриваться как метафора отношений человека со значимым другим и, соответственно, с миром в целом. По мере развития ребенка его пищевое поведение в большей степени начинает отражать индивидуальный способ контакта с миром. В этой связи нам бы хотелось остановиться на концепции ментального метаболизма Ф. Перлза, сутью которой является рассмотрение обмена веществ в качестве принципа функционирования живой открытой системы, перенесенного в область психической жизни.

Как отмечает Д. Хломов во вступительном слове к книге «Эго, голод и агрессия» Ф. Перлза, «психика является функцией живого организма и возникает в процессе его развития на пути реализации естественных потребностей организма. И только некоторые из них подходят для того, чтобы развивался внутренний мир и личность человека». И далее там же: «Перлз выдвинул предположение, базирующееся на многих наблюдениях, что такой потребностью может быть пищевая, поведение и психическая жизнь человека формируются на основе развития способности к удовлетворению пищевой потребности, и психические феномены могут быть рассмотрены с использованием этой модели» [3, с. 9].

Нарушения пищевого поведения являются искажением в развитии пищевой потребности. Существенную роль в ее формировании играют социально-психологические факторы, в частности семья. Мы полагаем, что основные традиции, нормы и правила, регулирующие отношения человека с миром в целом, и в частности пищевое поведение, формируются в раннем возрасте во взаимодействии ребенка со значимыми взрослыми в условиях расширенной семьи [4].

В настоящее время роль семьи и ближайшего социального окружения в формировании пищевых привычек у детей исследуется очень широко (М. Ю. Дурнева, 2014; О. А. Скугаревский, С. В. Сивуха, 2003, 2005; Н. В. Зверева, Е. И. Дубровская, 2013; В. И. Шебанова, С. Г. Ше-

банова, 2013; Birch L., Savage J., Ventura A., Scaglioni S., Reijonen 2003; Eliassen E, 2011; Loth K., 2013). Основное внимание исследователей сосредоточено главным образом на динамике пищевого поведения и его расстройств в онтогенезе, роли пищевого поведения родителей в формировании пищевого поведения детей. При этом вопрос, в чем состоит специфика отношений с миром у людей с компульсивным перееданием и какие социально-психологические факторы определяют эту специфику, остается открытым.

Основными параметрами, формирующими особенности пищевого поведения ребенка в рамках внутрисемейного взаимодействия, являются, на наш взгляд, следующие:

- Семейный миф – особое семейное самосознание, поддерживаемое всеми членами семьи. Миф определяется как сложное семейное знание о себе, представляющее собой искаженные, несоответствующие реальности представления членов семьи о себе, друг друге и о семье в целом. Выбор семейного мифа как одной из детерминант нарушения пищевого поведения одного из членов семьи обусловлен тем, что мифология семьи характеризует довольно глубокие пласты семейных систем, определяющие в конечном итоге миропонимание. Члены семьи видят и интерпретируют реальность в категориях мифа, а содержание семейного мифа определяет логику поступков. Семейный миф выполняет функцию защитного механизма, способствующего поддержанию целостности семейной системы;

- Базисные убеждения личности, представляющие собой иерархически организованные когнитивно-эмоциональные имплицитные представления индивида, сквозь призму которых воспринимаются события окружающего мира и в соответствии с которыми формируется поведение [5];

- Фрустрационная толерантность как способность психологически и эмоционально переносить жизненные сложности.

В нашем исследовании приняли участие 50 человек из Ярославской области с компульсивным перееданием, из них 22 мужчины и 28 женщин в возрасте от 21 до 55 лет. На протяжении всего исследования выборка не менялась.

Выявление семейного мифа в нашем исследовании осуществлялось с помощью глубинного интервью. В качестве основных тем были выделены: образ семьи, семейные пищевые традиции, семейные нормы, особенности внутрисемейных отношений, отношения семьи с окружающим

миром, отношение к теме еды, любви и сексуальности. Обработка первичных феноменологических данных проводилась с помощью качественного анализа. Исследование межсемейной трансгенерационной преемственности внутрисемейных отношений осуществлялось с помощью метода геносоциогаммы.

Исследование семейной мифологии показало следующее. Одним из характерных семейных мифов для выборки наших испытуемых является миф «Мы – дружная семья». В логике данного мифа в семье не принято прямое выяснение отношений, предъявление негативных чувств, проблематизация действий и высказываний близких людей. В качестве разрешенных чувств рассматриваются нежность, умиление, жалость и благодарность. Негативные чувства, особенно обида, гнев, разочарование, игнорируются или вытесняются. Из поколения в поколение передается убеждение, что мир за пределами семьи враждебен. Применительно к участникам нашего исследования этот миф предполагает у членов семьи формирование и концентрацию латентной агрессии, которая может проявляться в срыве саморегуляции и ретрофлексивной агрессивности как формы самонаказания.

Важно отметить, что у всех испытуемых тема любви и сексуальности была запретной («Я не мог говорить об этом с родителями. Мы далеки друг от друга»; «Обсуждаю с мамой. С папой нет»; «Бывает взаимоуважение, влюбленность. А любви нет»; «Только к детям искренняя любовь»). Этот факт также может влиять на понимание собственных отношений с миром. По словам большинства испытуемых, они не видели в семье «пример любви», не получали родительской любви в той степени, в которой хотелось. На данный момент испытуемые, по их мнению, не могут построить удовлетворительные межличностные отношения, а если они и находятся в отношениях, то считают их «деструктивными». Также можно заметить, что большинство мужчин воспитывались в неполной семье и, по их словам, воспитанием детей их родители практически не занимались. Большинство мужчин нашей выборки отмечают недостаток материнского внимания в детстве и отсутствие эмоционально близких отношений с матерью в настоящее время. Женщинам свойственно придерживаться диет и впоследствии прибегать к «срывам». Еда не использовалась в качестве поощрения или наказания. Наиболее интересным феноменом, требующим специального обсуждения, является описываемая

участниками нашего исследования характерная для их семей ситуация «неравномерного кормления». Они отмечали, что в детстве переживали два состояния: периоды недоедания, голода и случаев «пищевого насилия», когда им приходилось есть, преодолевая отвращение к определенному продукту питания, чтобы получить одобрение значимого взрослого. Вероятно, длительное проживание этих двух состояний может сформировать невротическую стратегию удовлетворения пищевой потребности, проявляющуюся в чередовании периодов диетического воздержания и компульсивного переедания. В связи с этим можно предположить, что родители «насиленно» кормили ребенка, восполняя дефицит родительской любви, а ребенок принимал это, получая через еду поддержку и утешение. В сознательном зрелом возрасте испытуемые прибегают к компульсивному перееданию в моменты, когда требуется поддержка, а еда является стрессоустойчивым агентом.

Результаты эмпирического исследования фрустрационной толерантности подтверждают феноменологические данные, полученные в процессе выявления семейного мифа. Исследование реакций на фрустрирующие события у людей с компульсивным перееданием проводилось с помощью теста С. Розенцвейга. Большая часть выборки демонстрирует экстрапунитивную направленность реакции и потребностно-неустойчивый и препятственно-доминантный тип реакции на фрустрацию. Это свидетельствует о том, что люди с компульсивным перееданием склонны чрезмерно фиксироваться на препятствии. Активной формой проявления реакции на фрустрацию у данных испытуемых является уход в «отвлекающую» деятельность. Важно отметить, что у людей с компульсивным перееданием наблюдаются неоднозначные реакции на фрустрацию: демонстрируют доброжелательность, но латентно присутствует агрессия. Это свидетельствует о том, что отношения с миром опосредованы функцией контроля. Испытуемые маскируют агрессию, которая проявляется в ответах паралингвистически (в интонациях, кинетике, фонации и др.).

Для исследования базисных убеждений личности мы использовали шкалу базисных убеждений М. А. Падун. Данные эмпирического исследования иллюстрируют различия между мужской и женской выборками. По результатам исследования различия касаются базисных убеждений «о доброжелательности окружающего мира» и «контроле». Для мужчин характерно убеждение в способности

контролировать события и действия, как свои, так и окружающего мира ($p < 0,05$; $p = 0,04$). Женщины считают, что мир доброжелателен и что окружающие люди в целом добры и им можно доверять ($p < 0,01$; $p = 0,00002$). В целом для всех испытуемых свойственно преувеличивать способность к контролю над ситуацией ($p < 0,01$, $p = 0,001$). При убежденности в способности контролировать происходящие с ними события в реальности испытуемые контролировать удовлетворение пищевой потребности не могут. Очевидно, что подобная переоценка собственных возможностей характерна для данного вида нарушения пищевого поведения, что, в свою очередь, дает дополнительные основания рассматривать его как одну из форм зависимости. Функция этого убеждения состоит в сохранении определенного уровня позитивного самоотношения. При этом оно же порождает основной внутренний конфликт между убежденностью в своей способности к самоконтролю и реальным «срывом» пищевого поведения (фактически полной потерей контроля над аппетитом). Осознание данного противоречия влечет за собой порождение чувства вины, стыда и самобичевания.

Таким, образом, у людей с нарушением пищевого поведения по типу компульсивного переедания, с одной стороны, существует интенция выстраивать доброжелательные отношения с окружающим миром, с другой стороны, им свой-

ственно переживание его враждебности, сформированное семейной мифологией. Из-за неоднозначного понимания собственных отношений с миром возникают разные реакции на события, фрустрирующие удовлетворение тех или иных потребностей. Фрустрационная толерантность является валидным критерием качества отношений «человек – мир».

Ссылки

1. Менделевич В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. № 2. С. 153–158.
2. Котляров А. В. Другие наркотики, или НОМО ADDICTUS Человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006. 469 с.
3. Перлз Ф. С. Эго, голод и агрессия: пер. с англ. М.: Смысл, 2000. 358 с.
4. Жедунова Л. Г., Валдаева А. А. Границы психологического пространства личности как фактор нарушений пищевого поведения // Вестник ЯГПУ. 2014. № 4, т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 237–241.
5. Падун М. А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс: дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 203 с.