

1. Загальна психологія; психологія особистості

**ФІКСАЦІЯ СТРАТЕГІЇ ПЕРЕЇДАННЯ ТА ЗРОСТАННЯ ВАГИ  
ЯК НАСЛІДОК ТРАНСФОРМАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ  
КАРТИНИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
(Частина 2)**

Шебанова В.І., к.психол.н., доцент,  
докторант кафедри психодіагностики та клінічної психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

У статті продовжено представлення результатів експериментального дослідження осіб з зайвою вагою<sup>1</sup>. З'ясовано психологічні чинники, що виступають у якості предиспозицій різноманітних варіантів порушень харчової поведінки й ваги та зумовлюють трансформацію внутрішньої картини життєдіяльності й перебудову тілесності у бік фіксації стратегії переїдання та зростання ваги.

**Ключові слова:** харчова поведінка, трансформація внутрішньої картини життєдіяльності, перебудова тілесності, переїдання та зростання ваги.

В статье продолжено представление результатов экспериментального исследования лиц с лишним весом. Определены факторы, которые выступают в качестве предиспозиций различных вариантов нарушений пищевого поведения и веса и обуславливают трансформацию внутренней картины жизнедеятельности и перестройку телесности в сторону фиксации стратегии переїдания и и увеличение веса.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, трансформация внутренней картины жизнедеятельности, перестройка телесности, переїдание и увеличение веса.

Shebanova V. I. THE FIXATION OF STRATEGIES OVEREATING AND WEIGHT GAIN AS A RESULT OF TRANSFORMATION INTERNAL PICTURE OF VITAL ACTIVITY (Part 2)

---

<sup>1</sup> Перша частина експериментального дослідження опублікована у науковому віснику Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 2015. – № 5.

In the article continued by presenting, the results of experimental studies of people with excess weight. It is proved, psychological factors, that act as a predisposition (provokers) of different variants of the disorders of eating behavior and weight and cause transformation internal picture of vital activity and restructuring of corporeality in the direction of fixing strategy overeating and weight gain.

**Keywords:** *eating behavior, transformation internal picture of vital activity, the restructuring of physicality, overeating and weight gain.*

**Актуальність теми дослідження** визначається її спрямованістю на вирішення проблеми порушень харчової поведінки й ваги.

**Мета статті** з'ясування психологічних чинників трансформації внутрішньої картини життєдіяльності та перебудови тілесності у бік фіксації стратегії переїдання й зростання ваги.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Перейдемо до розгляду результатів III-ої групи. До складу даної групи ввійшли ті досліджувані, які у *підлітковому віці вважали себе гладкими*. Це змушувало їх застосовувати різноманітні поведінкові стратегії з метою зниження ваги (незалежно від її відповідності або невідповідності до нормативних показників). Частка осіб даної групи респондентів складає 52%, (від загальної кількості досліджуваних), з них 67% жінок та 30,5% чоловіків. Значну перевагу кількості жінок, що прагнуть знизити вагу, у порівнянні з чоловіками, ми пояснюємо як впливом стереотипів щодо ідеалу жіночого тіла (про що вказувалося вище), так і *психологічною готовністю жінок витримувати дискомфортні переживання заради змінення зовнішності* (зокрема, терпіти соматичний та психологічний дискомфорт через обмеження у харчуванні та інтенсивні фізичні навантаження).

Якісний аналіз мотивів зниження ваги не визначив значущих відмінностей між досліджуваними всіх трьох груп, але у подальшому ми достатньо детально розглядаємо мотиви зниження ваги III-групи, бо саме експериментальний матеріал цієї групи надав нам можливість порівняти означені мотиви на етапі

підліткового та зрілого періодів життя. На наш погляд, визначені специфічні відмінності актуальних мотивів схуднення, що домінують на різних етапах життя, обумовлені віковою динамікою особистості. Також ми намагалися визначити відмінності між чоловічою та жіночою вибірками щодо мотивації схуднення, як рушійної сили, що змушує особистість докладати зусиль задля схуднення (див. табл. 1 та 2).

Таблиця 1

Актуальна мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла у підлітковому і зрілому віці (жіноча вибірка, N = 125)

Мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла			
Актуальні мотиви підліткового віку	%	Актуальні мотиви зрілого віку	%
«... заради фігури у відповідності до стандарту європейської краси», «...бути схожою на мініатюрну француженку», «...бути схожою на Сінді Кроуфорд», «...бути схожою на дівчину, а ні на стару тітку»	25,6	- бажання мати дитину: «щоб завагітніти», «...вносити дитину», «...народити дитину» та ін.	45,6 (100% з тих хто не має дітей)
		- «...щоб заспокоїти рідних і близьких, тому що моя вага становить реальну небезпеку для здоров'я»; - заради дітей: «щоб діти перестали мене соромитися», «...могли б мною пишатися», «щоб не казали, що бояться бути схожими на мене» і ін.	68
«...чутти компліменти», «... щоб викликати заздрість і замилювання однокласників», «щоб від моєї краси в пацанів дах рвало», «щоб «за мене» билися, як у лицарські часи»	68,8	- заради здоров'я: «щоб перестали мучити болі в суглобах, ногах, спині»; «не хочу бути інвалідом», «не бажаю бути в тягар», «не хочу вмерти від ожиріння»; - «щоб були сили господарювати, самостійно ходити на базар, готувати, забирати, розвішувати білизну...»	75,2
«щоб в коханого була можливість носити мене на руках і щоб у нього було бажання захищати тендітну дівчину своїми телесами»	23,2	- «щоб поліпшити самопочуття», «продовжити свою фізичну молодість»; - «...щоб мати можливість знову займатися улюбленою справою, чому заважає зайва вага»	74,4
		«...щоб знайти престижну роботу»	21,6
Загальні мотиви			
100	«заради впевненості у собі»		96

100	«задня прываблівості» (для себе, для коханага, на зло всім, всупереч абставінам та ін.)	100
95,2	«здійснити бажання носити гарний одяг»	86,4
86,4	«зарады блізких стосунків»	98,4

Порівняльний аналіз актуальних мотивів схуднення у жіночій вибірці показує, що на підлітковому етапі життя домінують такі мотиви зниження ваги, які обумовлені певною «дитячістю», незрілістю особистості, але в цілому мають *позитивне емоційне забарвлення* (див. табл. 1).

Серед них прагнення досягти відповідності власного тіла до стандартів краси, бути схожою або схожим на якусь знамениту «модель», бажання чути від оточуючих компліменти на свою адресу, викликати в Інших почуття захоплення, пристрасті, заздощів тощо. На етапі зрілого періоду життя актуальні мотиви зниження ваги у жінок пов'язані з *бажанням мати дитину, престижну та улюблену роботу та ін.* Значущу частину мотивації схуднення складають різноманітні мотиви, які об'єднуються своєю головною ідеєю: «схуднути зарады спокою рідних та блізких». На підтвердження цього наведемо найбільш популярні мотиви схуднення теперішнього періоду життя: «зарады спокою дітей» («хочу щоб діти перестали хвилюватися за моє здоров'я», «...перестали вважати, що йти поруч зі мною – це ганьба», «...щоб перестали мене соромитися та могли мною пишатися», «...щоб діти не казали, що найбільшим страхом їхнього життя є страх бути схожими на мене», «хочу, щоб я була здатна до рухливих ігор» тощо).

Достатньо актуальними також виявилися мотиви «зарады здоров'я», що мають на меті покращення фізичної форми. Однак характеристики, на які спираються жінки підчас опису власної мотивації до зниження ваги, дозволяють нам засвідчити, що категорія «здоров'я» розглядається респондентами з утилітарної позиції – з позиції корисності у межах виконання численних обов'язків повсякденного життя та побутових проблем («щоб мати сили на домашнє господарювання – ходити на базар, готувати їжу, прибирати, прати, розвішувати білизну та ін.). Поряд із цим відзначаються мотиви, які сформульовані у негативній модальності та підкреслюють *зосередженість*

респондентів на хворобливих синдромах та інших негативних аспектах зайвої ваги («не хочу жити як інвалід», «не хочу бути тягарем», «не хочу вмерти від ожиріння», «не хочу бути самотньою вовчицею» та ін.). Лише незначну частку (17,6%) складають мотиви, що відображують *позитивну спрямованість* респонденток («поліпшити самопочуття», «задня омолодження та подовження періоду фізичної привабливості», «щоб мати можливість займатися улюбленим хобі», «хочу довести собі та усім Іншим, що я сильна особистість та можу дотримуватися своїх обіцянок», «хочу позбавитися від болю в суглобах, ногах, спині» та ін.).

Приблизно однакову актуальність у жінок III-групи, як на етапі підліткового (86,4 %), так і на етапі зрілого періоду життя (98, 4% ), мають мотиви, головний зміст яких відображує *орієнтованість на пошук партнера задля створення сім'ї та близьку взаємодію з Іншими*.

Серед інших мотивів схуднення, що майже однаково актуальні для жінок як на етапі підліткового, так і на етапі зрілого віку, відзначаються наступні: «відчути впевненість у собі» (100 % у підлітковому віці та 96 % у зрілому віці), «носити яскравий та красивий одяг» (95,2% і 86,4 %), «на зло всім», «мати нормальну вагу та фігуру всупереч спадкової схильності до надлишкової ваги», «бути привабливою, сексуальною, бажаною заради коханого» (100 % і 100 %) тощо.

Подібний порівняльний аналіз актуальних мотивів схуднення був проведений також у *вибірці чоловіків* (див. табл. 2). Серед домінуючих мотивів зниження ваги на підлітковому етапі життя у чоловічій вибірці зафіксовано дві основних групи мотивів.

*Першу групу* склали мотиви, що зазвичай обумовлені впливом зовнішньої референції та здебільшого орієнтовані на отримання схвальної оцінки та/або на запобігання негативних оцінок від близького оточення («щоб почути добрі слова на свою адресу від батька/ вітчима/батьків, коханої», «...щоб не давали образливих кличок», «щоб не глузували та не засуджували», «щоб не викликати у дівчат відчуття відрази та не діставати від них відкоша» тощо).

Актуальна мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла у підлітковому і зрілому віці (чоловіча вибірка, N = 40)

Мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла			
Актуальні мотиви підліткового віку	%	Актуальні мотиви зрілого віку	%
<i>отримання схвальної оцінки та/або на запобігання негативних оцінок від близького оточення: «щоб чути добрі слова на свою адресу від батька/ вітчима/батьків, коханої», «...щоб не давали образливих кличок», «щоб не глузували та не засуджували», «щоб не викликати у дівчат відчуття відрази та не отримувати від них відкоша»</i>	80	<i>страх незворотних змін у стані здоров'я: «страх значних проблем зі здоров'ям, «страх втрати потенції», «лише страх за своє життя та здоров'я здатен зумовити людину ніщо не змусить нас змінювати свій спосіб життя, крім»</i>	62,5
<i>підвищення особистісного статусу, формування самовідчуття «звичайного хлопця»: «...щоб бути чоловіком із нормальною статурою, а не горою жиру», «хочу позбавитися всього того, що робить мене бегемотом», «щоб довести усім, що я особистість, а не слабак», «...щоб позбутися почуття неповноцінності» «щоб бути більш впевненим», «...щоб поважати самого себе»</i>	77,5	<i>страх за майбутнє дітей у поєднанні зі страхом фізичного й психологічного віддалення від них: «відповідальність за долю дітей – у мене їх троє, якщо я помру раніше, ніж встигну поставити їх на ноги, то ... », «я просто не маю права вмерти раніше, ніж встигну поставити дітей на ноги», «боюся втратити авторитет у дитини, тому що не можу грати з нею у будь-які рухливі ігри»</i>	45
		<i>страх втратити перспективи кар'єрного та професійного зростання: «зайва вага заважає кар'єрі, а я прагну до професійного росту»; «ожиріння – ворог кар'єрі»</i>	57,5
<b>Загальні мотиви</b>			
85	«заради близьких стосунків»		37,5
65	«бажання носити той одяг, який подобається»		30
77,5	«бажанням підвищити свій особистісний статус»		45

Другу групу склали мотиви, що спрямовані на підвищення особистісного статусу, формування самовідчуття «звичайного хлопця» («...щоб бути чоловіком із нормальною статурою, а не горою жиру», «хочу позбавитися всього того, що робить мене бегемотом», «щоб довести усім, що я особистість, а не слабак» тощо). У цьому випадку сам факт зниження ваги розглядається респондентами у якості умови підвищення самооцінки, самоповаги,

упевненості у собі (як базових почуттів, що дозволяють позбутися почуття неповноцінності).

Аналіз актуальних мотивів зниження ваги у чоловіків на етапі зрілого періоду життя дозволяє стверджувати, що більшість з них – це негативні мотиватори:

- *страх незворотних змін у стані здоров'я* (втрати потенції, серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу та ін.). У цьому випадку в якості стимулу до зниження ваги виступають результати аналізів, «адресне» звернення лікаря та ін.;

- *страх за майбутнє дітей у поєднанні зі страхом фізичного й психологічного віддалення від них*. Під впливом цих страхів стимулом до зниження ваги є взаємопов'язані між собою емоційні та інтелектуальні переживання (відповідальність за долю дітей, почуття вини, сорому, безпорадності, знецінювання себе, визнання своєї батьківської неспроможності тощо).

- *страх втратити перспективи кар'єрного та професійного зростання* («зайва вага заважає кар'єрі», «ожиріння – ворог моєї кар'єрі й професійної успішності, «успіх та зайва вага у моїй професії – це речі несумісні» та ін.).

На наш погляд, негативні мотиватори здатні настроїти на ефективне функціонування<sup>2</sup> за умови психологічної готовності до стикання з різноманітними труднощами – з різноманітними дискомфорtnими відчуттями на фізичному та психологічному рівнях. Якщо ж суб'єкт лише усвідомлює необхідність схуднення, але психологічно неготовий до подолання перешкод на шляху досягнення поставленої мети, то негативні мотиватори, навпаки, лише підтримують та навіть підсилюють стан емоційної напруженості та незадоволеності собою, що безумовно створює умови для фіксації та домінування стратегій переїдання, які суб'єктивно допомагають знизити рівень психологічного та соматичного дискомфорту.

---

<sup>2</sup> Під ефективним функціонуванням, що дозволяє нормалізувати фізіологічні та психологічні показники здоров'я (відповідно до завдання нормалізації харчової поведінки й зниження ваги), ми розуміємо здатність людини організувати свою поведінку, спираючись на основні принципи здорового способу життя.

Частка чоловіків III гр. (7,5%) відзначила певні позитивні мотиватори, що виступили у якості епохальних подій життя, які дозволили їм радикально трансформувати ціннісне ставлення до власної тілесності та розпочати процес ефективного функціонування – змінити стратегії поведінки, харчові звички та спосіб життя.

Найбільш значущі відмінності між вибірками чоловіків та жінок відзначаються *щодо мотиву зниження ваги «заради близьких стосунків»*. У жіночій вибірці даний мотив є однаково актуальним на обох етапах життя (як на етапі підліткового, так і на етапі зрілого періодів життя). У чоловічій вибірці значущість даного мотиву на теперішньому етапі життя проявляється менш виразно. При цьому, якщо у підлітковому віці чоловіки в цілому визнають необхідність схуднення у якості важливої умови для «зав'язування» близьких стосунків з дівчатами (85%), то у зрілому віці необхідність схуднення вони найчастіше пов'язують з бажанням підвищити якість інтимного життя або погіршенням стану здоров'я (62,5 %).

Зупинимось на відмінностях описових характеристик мотивів зниження ваги. У вибірці жінок головна ідея мотивації схуднення пов'язана з орієнтацією на створення сім'ї, бажання дарувати свою турботу та почуття близьким людям (чоловіку, дітям, друзям). У чоловічій вибірці подібні висловлювання, хоча й зустрічаються, але не є характерними.

Проте найбільш характерними для чоловіків виявилися такі мотиви схуднення, що відображують *інфантильну, егоцентричну особистісну позицію* – бажання отримувати увагу, турботу, кохання від Інших та сподівання на покращення сексуального життя.

Отже, аналіз та узагальнення результатів щодо провідних мотивів схуднення дозволяє стверджувати, що жінки здебільшого зорієнтовані на «пошук партнера» та «збереження стосунків зі значущими Іншими». При цьому лейтмотив схуднення спрямований *на пошук близької людини для якої хочеться дарувати свою любов, турботу, підтримку*. У чоловічій вибірці, навпаки, найбільш характерними виявилися такі мотиви схуднення, що мають



на меті «турботу про себе», але не через прояв власної активності, а через пошук жінки, що здатна створити комфортне життя, яка має бути такою як «мама» - турботливою домогосподаркою та здатною приймати усі недоліки чоловіка (просто кохати його за те що він є).

Цікаво, що з часом, значущість близьких стосунків у вибірці жінок дещо підвищується; у вибірці чоловіків, навпаки, зменшується. Проте, на нашу думку отримані експериментальні дані, не дають підстави стверджувати, що близькі стосунки для чоловіків, у порівнянні з жінками, є менш значущими. Виявлені відмінності скоріше зумовлені специфікою емоційної культури та впливом гендерних стереотипів, що *регламентують* (приписують) *які саме почуття та яким чином чоловіки повинні /або повинні проявляти.*

Окремого коментарю потребують висловлювання, що виявляють антимотивацію (антимотивованість) щодо зниження ваги у частки чоловіків III-гр. (22,5%). «Антимотивацію» ми розглядаємо у якості специфічної психічної діяльності, що не тільки не сприяє процесу схуднення, але й навпаки, виступає своєрідним видом психічного саботажу, що активно гальмує процес схуднення та спонукає до дій (поведінки) з протилежним ефектом, зумовлюючи накопичення зайвої ваги. На нашу думку, антимотивація є складною формою реагування, у певному розумінні формою компенсації хронічного відчуття незадоволеності/нереалізованості, що виникає внаслідок негативних переживань, які супроводжують процес схуднення на тлі багаторазового розчарування результатами схуднення, втратою віри у можливість реалізації мети тощо. Антимотивація виявляється через формування установок, що маркірують будь-яку діяльність щодо схуднення як «безглузду боротьбу», внаслідок чого вона втрачає смисл та значущість у системі цінностей суб'єкта та зумовлює остаточне примирення з проблемою ваги та тлі перекручених патернів харчової поведінки. Суб'єкт вирішує, що нема сенсу витратити ресурси на діяльність, яка не тільки не приносить позитивного результату, але й є джерелом багатьох неприємних відчуттів та переживань фізичного та психологічного характеру.

Таким чином, антимотивація, з одного боку, блокує виконання затратних дій (затратної діяльності), а з іншого – націлює на виконання такої поведінкової активності, що здатна забезпечити максимум задоволення при мінімізації зусиль. Прикладом такої активності є *стратегія переїдання або обжерливості*, що одночасно задовольняє мотиви гедоністичного<sup>3</sup>, атарактичного, гіперактивууючого та самоушкоджуючого характеру.

Подібні висловлювання виявляють наявність специфічних антимотиваційних установок:

- не варто жертвувати відчуттям комфорту та задоволення у ситуації приймання їжі, що відбувається «тут і зараз» заради примарних досягнень (стрункого тіла) у далекому майбутньому;

- зусилля, що спрямовані «на потім» можуть виявитися даремними. Так чи варто займатися такою діяльністю, ціна якої є занадто високою, а результат може виявитися химерним?

- в житті практично нічого не залежить тільки від тебе, а отже персональна відповідальність полягає в уникненні марних зусиль та «провальних» дій; у цьому складному житті, що сповнено розчарувань повинно бути хоч щось, що здатне приносити задоволення;

- романтика - це для дітей та юнаків, вони ще можуть дозволити собі мріяти, а доросла і відповідальна людина має бути прагматичною та реалістичною (любов приходить і йде, а їсти хочеться завжди).

На нашу думку, висловлювання подібного роду засвідчують перебудову тілесності у бік формування патологічної потреби щодо їжі на тлі змінення

---

<sup>3</sup> *Гедоністичний мотив* – своєрідні переживання «психосоматичного комфорту» або фізичного та психологічного задоволення від процесу вживання їжі, що відображають прагнення людини отримати «істинну ейфорію» або «ейфорію смаку».

*Атарактичний мотив* пов'язаний із прагненням нейтралізувати негативні емоційні переживання (напруження, тривогу, жах та ін.) за допомогою процесу вживання їжі.

*Мотив гіперактивності* поведінки відображає прагнення знайти вихід із стану психологічної пустоти (нудьги, незайнятості, душевної бездіяльності, сенсорної депривації тощо) за допомогою вживання їжі. У цьому випадку процес вживання їжі є засобом аутотонізації (стимуляції, активації).

*Мотив самоушкодження* є прагненням їсти «на зло» (собі та іншим всупереч будь-якої логіки). У певному розумінні, є результатом зневіри у можливість повноцінного життя, втрати сенсу життя, перспектив майбутнього. Може мати самостійне значення або бути пов'язаним з іншими мотивами та слідувати за ними.

ієрархії цінностей і мотивів. Зокрема, втрата цінності фізичної привабливості (цінності підтягнутого та накачаного тіла без зайвої ваги) на тлі зневіри у можливість схуднення формують нову особистісну позицію. Особливість цієї позиції проявляється байдужістю до власної зовнішності, відмовою від боротьби за тіло (боротьби з зайвою вагою), впевненістю у незмінності даної ситуації та пошуком раціональних аргументів, які дозволяють не тільки виправдати свій варіант життя перед самим собою, але й знайти в ньому певні переваги для себе (що пояснюється домінуванням механізмів психологічного захисту за типом витіснення, пригнічення, відчуження, оглушення, заміщення, раціоналізації, знецінювання та ін.).

Відсутність висловлювань подібного роду у жіночій вибірці ми пояснюємо збереженням *особистісної зорієнтованості «на боротьбу з зайвою вагою»*. При цьому, для жінок це не просто боротьба за власну фізичну привабливість – це боротьба «за краще життя» та «за кращу власну долю» (за можливість мати родину, дитину, щастя, кар'єру, успіх тощо). Більш того, результати порівняльного аналізу відповідей респондентів на питання про складові поняття «щасливе життя» засвідчують, що з роками цінність «фізичної привабливості» для більшості жінок не втрачає своєї значущості, а для деяких навіть набуває більшої актуальності. У чоловічій вибірці, навпаки, значущість власної фізичної привабливості як умови щасливого життя з роками знижується. Спираючись на вищевикладене, вважаємо, що саме ціннісне ставлення до власного тіла як вагомої умови кращого життя підвищує психологічну готовність жінок до стикання з різноманітними перешкодами, що виникають на шляху схуднення.

Таким чином, аналіз мотивів схуднення у групах чоловіків та жінок дозволяє прослідкувати та зрозуміти яким чином проблема надмірної ваги стає своєрідним способом відмови від життя та перетворюється в ефективний спосіб відмежовування від власного тіла. На нашу думку, нав'язливе прагнення до розширення зони соматичного комфорту за рахунок зосередженості/фіксації на «гастрономічних» і фізіологічних відчуттях стає для суб'єкта тим

системотворчим переживанням, що імітує «турботу про себе» та «любов до себе». На початковому (ініціальному) етапі розвитку харчових порушень за аліментарним типом їжа виконує функцію емоційної регуляції. Зокрема, суб'єкт наділяє їжу певними психологічними властивостями (смыслами) – «їжа як розрада», «...як ліки-антидепресанти», «...як нагорода» тощо. Це дозволяє суб'єкту отримати відчуття задоволення та знизити психоемоційну напруженість (поліпшити настрій, позбутися самовідчуття пригніченості, смутку, нудьги тощо). Але з часом, стратегія «заїдання стресу» стає джерелом постійного занепокоєння не тільки з приводу зайвої ваги, але й значного погіршення у стані здоров'я, зниження активності та сексуальності, втрати зовнішньої привабливості тощо. Усвідомлення негативних наслідків переїдання для свого організму підсилює внутрішній конфлікт між «самовідчуттям незадоволеності тілом» (вагою, собою, життям в цілому) та «прагненням до постійного перебування у стані соматичного комфорту», що виникає в ситуації прийому їжі. Багаторазове поєднання відчуття задоволення під час приймання їжі з мінімізацією витрачених задля цього зусиль обумовлюють суб'єктивну значущість стратегій переїдання. Важливий аспект такого поєднання проявляється в тому, що задля отримання фізіологічного задоволення (що визначається соматичним рівнем тілесності) суб'єкту майже не потрібно докладати зусиль. У той час, як задля отримання психологічного задоволення та комфорту (що визначається психічним рівнем тілесності) суб'єкт повинен докладати певні зусилля. Наприклад, задля отримання відчуття задоволення під час плавання суб'єкту необхідно спочатку навчитися плавати; задля отримання відчуття задоволення під час спілкування – йому необхідно самому стати цікавою людиною і т.п. Інакше кажучи, задля отримання відчуття психологічного задоволення суб'єкт має бути готовим до певних додаткових витратних зусиль, тобто «сплатити» своєїрідну ціну за можливість отримати задоволення. У якості «ціни питання» постає готовність до витрат як матеріального, так і нематеріального характеру (готовність витримувати дискомфортні переживання та фізичні навантаження, готовність витратити час

та зусилля на виконання різноманітних завдань психологічного характеру тощо). При цьому, якщо суб'єкт вважає, що отриманий результат не відповідає затраченим задля цього зусиллям, то він *знецінює* як саму мету, так і все, що з цим пов'язано (витрачені зусилля, критичні зауваження значущих Інших у свій бік, значущість самих відносин з Іншими тощо) та займає позицію відмови від активної боротьби з «проблемою надмірної ваги».

Отже, якщо суб'єкт втрачає відчуття задоволення від подолання перешкод на шляху досягнення мети, то поступово він знецінює усі «затратні» види задоволень. Одночасно надцінними стають відчуття соматичного (фізіологічного) рівня тілесності, які можливо отримати майже негайно «тут і тепер» в ситуації вживання їжі. Згодом суб'єкт відмовляється від активної боротьби з надмірною вагою та знецінює значущість відносин з Іншими. Таким чином, у випадках, коли прагнення до отримання соматичного (фізіологічного) задоволення «тут та зараз» починає переважати над всіма іншими прагненнями щодо власного тіла, то воно поступово витісняє / відсуває / заміщує усі інші «витратні» види задоволень і суб'єкт втрачає здібність до відчуття задоволення під час подолання перешкод на шляху досягнення мети.

На наш погляд, позиція «відмови від повноцінного життя», що приймається несвідомо, детермінується рядом чинників: втратою ефективних мотиваторів (що мають позитивне емоційне забарвлення та надають сенс життю і віру в можливість вирішення проблеми тощо); психологічною неготовністю до зустрічі з дискомфортними переживаннями фізичного та психічного характеру заради схуднення і зміни зовнішності; вторинними вигодами свого стану.

Відповідно у випадку, коли суб'єкт вважає, що «зусилля» / «страждання», що були ним витрачені заради схуднення є надмірно високою сплатою за той результат, що він отримав, то він відчуває *сильне емоційне невдоволення* (неспроможність, розчарованість, зневіру тощо) та відчуття перебування у замкненому колі проблем. Заглиблення на відчуттях емоційного невдоволення фіксує його на стратегіях переїдання, які хоча і підвищують вагу, але суб'єктивно допомагають знизити відчуття незадоволення. Це зумовлює

знецінювання тих стратегій поведінки, що цілеспрямовані на схуднення та відмову від подальшої боротьби «проти зайвої ваги». При цьому, індивід відмічає, що чим вищими стають показники ваги, тим важче йому примусити себе до виконання активних дій повсякденного характеру (зникає бажання доглядати за собою, працювати, спілкуватися тощо). У цьому випадку будь-які зусилля маркуються як «безглузді» (безглуздо звертатися до лікаря, нерозумно витратити ресурси на лікування, абсурдно відмовлятися від задоволення смачно поїсти, безглуздо йти на психотерапію, розкриватися й шукати вихід тощо). Врешті-решт формується позиція «байдужості» до будь-чого, окрім процесу вживання їжі, що зумовлює швидке зростання зайвої ваги. В свою чергу, зайва вага детермінує змінення у функціонуванні рівнів тілесності та зниження якості життя.

Порівняльний якісний аналіз актуальних мотивів зниження ваги між чоловіками та жінками виявив спільність ряду категорій в обох вибірках: «страх серйозних проблем у стані здоров'я» (за яким приховується страх важких хвороб та смерті), «відповідальність за дітей», «бажання професійної успішності та кар'єрного росту», «бажання займатися улюбленим у минулому хобі», і навіть, «бажання носити той одяг, який подобається». Водночас кожна вибірка має специфічні відмінності мотивів схуднення. Зокрема, спектр актуальних мотивів зниження ваги *чоловічої вибірки* здебільшого включає наступні мотиви: прагнення уникнути негативного оцінювання з боку Інших; страх втратити сексуальне здоров'я (потенції) або нездатності до якісного сексу; страх втратити роботу або припинення кар'єрного та професійного розвитку; бажання підвищити особистісний статус (самоповагу, самооцінку, впевненість у собі).

Серед чинників, що зумовлюють специфічність мотивів схуднення у *жінок*, нами виокремлено: бажання отримувати схвальні відгуки, похвалу та компліменти від Інших, викликати захоплення та заздрість; бажання мати близькі стосунки та щасливу родину (партнерські / шлюбні відносини, народити дитину); бажання заспокоїти та порадувати близьких; прагнення до

збереження фізичної молодості (привабливості, активності, сексуальності тощо).

Аналіз мотивації зниження ваги на етапі теперішнього періоду життя одночасно дозволив діагностувати «тіньовий» або зворотний бік психологічних проблем особистості (які можна визначити як своєрідні болючі душевні точки). Встановлено, що найбільш типовими *психологічними проблемами*, що виникають внаслідок зайвої ваги є: душевні страждання з приводу неможливості завагітніти та/або виносити дитину; страх за стан свого здоров'я; страх самотності, страх втратити стосунків з коханою людиною; незадоволеність роботою; відчуття душевної порожнечі (внаслідок значної обмеженості сфери дозвілля й неможливості займатися улюбленою справою) та ін.

Отже, спектр психологічних проблем «теперішнього» періоду життя респондентів достатньо різноманітній. Однак, насамперед, він виявляє *акцентуованість досліджуваних на власній непотрібності, нереалізованості, страхах різноманітного характеру та надмірної залежності від ставлення Інших* (або від наявності Інших у власному житті як умови щасливого життя). Із цього випливає, що умовою нормалізації порушених стратегій харчової поведінки є вирішення психологічних проблем у комбінації з адекватною дією та оптимальним фізичним навантаженням. На наш погляд, саме вирішення психологічних проблем дозволить суб'єкту, з одного боку, модифікувати способи вияву себе і гармонізувати відносини в континуумі «Я - Інші», а з іншого – допоможе усвідомити (відшукати / знайти/ визначити/ сформулювати) внутрішні мотиви необхідності зниження ваги, які дозволять оптимізувати функціонування внутрішньої програми тілесності (внутрішньої позиції суб'єкта, внутрішньої каузальної орієнтації).

Непрямим підтвердженням представленої нами позиції є інформація респондентів даної групи про безліч невдалих спроб зниження ваги на протязі їх життєвого шляху. На нашу думку, низька результативність зниження ваги

лише на основі дієтичного харчування та фізичних навантажень пояснюється рядом причин:

- відсутність внутрішньої мотивації на схуднення (внутрішньої програми тілесності, внутрішньої позиції суб'єкта, внутрішньої каузальної орієнтації, дійсних мотиваторів, що дозволяють долати численні труднощі та перешкоди на шляху досягнення мети)<sup>4</sup>;

- впевненість у неможливості подолання різноманітних життєвих проблем та неспроможності досягти бажаного (що зумовлює зниження самооцінки, зневіру у себе та фіксує на відчуттях психологічного неблагополуччя – безпорадності, незадоволеності собою та ін.);

- тривале функціонування у режимі відчуження від власної тілесності.

При цьому зауважимо, що тривале функціонування у режимі відчуження від власної тілесності закономірно зумовлюють ряд змінень:

- втрату чутливості до психосоматичних сигналів тіла (голоду, насичення, спраги);

- втрату до впізнання, усвідомлення та прийняття певної гами переживань як власних потреб (потреби у ніжності, близькому спілкуванні, самоповазі, визнання Іншими тощо);

- формування перекручених (патологічних) стереотипів реагування на повсякденні події життя за типом заміщення або відмови від базових потреб. Зокрема, замість того, щоб висловлювати свої почуття та побажання з метою отримання відчуттів близькості (обіймів, ніжності, теплих слів тощо), суб'єкт застосовує їжу, як найлегший засіб отримання приємних психосоматичних відчуттів; замість того, щоб усвідомити та переробити негативні відчуття у будь-якій складній ситуації у якості засобу регуляції емоцій застосовується їжа.

Механізм «відчуження від власного тіла» ми вважаємо природним наслідком тривалого функціонування тілесності у режимі «незадоволення

---

<sup>4</sup> Обґрунтування основних ідей психологічної теорії самодетермінації щодо нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) та досягнення відчуття психологічного благополуччя (як основи повноцінного життя) у осіб з розладами харчової поведінки зроблено нами у статті «Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки».



собою» та здійснення майже постійного «насильства над собою» під впливом зовнішнього локусу каузальності (у вигляді діяльності, що має на меті зниження ваги під впливом зовнішньої мотивації). Режим «насильства над собою» часто здійснюється на засадах нерационального (неправильного, неграмотного, неадекватного) режиму життєдіяльності, що орієнтується лише на обмежувальну стратегію харчової поведінки (обмежувальні експрес-дієти та монодієти).

У цьому випадку, механізм відчуження (як форма психологічного захисту), з одного боку, дозволяє суб'єкту майже постійно перебувати в зоні соматичного комфорту, з іншого – здійснювати лише таку діяльність, яка гарантує досягнення значущих результатів схуднення при мінімальних зусиллях і витратах (що узгоджується із принципом найменшого зусилля за Дж.К. Ціпфом [1]). Відповідно, у разі відсутності значущого результату, з точки зору суб'єкта, він знаходить вагомі аргументи для себе чому від такої «безрезультативної діяльності» необхідно відмовитися.

Непрямими доказами функціонування у режимі відчуження від власної тілесності, на наш погляд, є:

- схильність інтерпретувати психологічні дискомфортні переживання як сигнали неблагополуччя тіла (майже постійне почуття голоду та неможливість насититися, що відбувається на тлі ігнорування психологічних причин дискомфорту);

- специфічна перебудова психологічного рівня тілесності. Особливості перебудови тілесності, насамперед, проявляються у надмірній фіксації уваги та зосередженості на об'єктах заборони (за принципом «заборонений плід солодкий»). При цьому обмежувальна стратегія харчової поведінки, що зчеплена з обмежувальною дієтою, супроводжується яскравими нестабільними емоційними переживаннями. Зокрема, початковий період дотримання до дієти та швидкі результати схуднення супроводжується позитивними переживаннями (гордістю, задоволеністю собою, ейфорією, радістю). Однак, з часом, по мірі зниження темпів схуднення або навіть зростання ваги виникає

розчарування, дратівливість тощо. Досліджувані фіксуються на негативних переживаннях різноманітної сили та спрямованості (від роздратованості до ненависті на своє тіло, батьків, життя, долю тощо). При цьому інтенсивність розчарування визначається рівнем невідповідності між очікуваним і реальним результатом та між затраченими зусиллями заради схуднення й отриманим результатом.

Відсутність значущого бажаного результату (відповідно до ціннісної системи клієнта) детермінує втрату «віри у себе», «у можливість змінити ситуацію» та ін. Таким чином, багаторазове повторення ситуації розчарування (через «стрибки» маси тіла) фіксує на відчутті власного безсилля, на міркуваннях про безглуздість відмови від «комфорту й задоволень», про марність фізичних і психологічних страждань заради зниження ваги. Сукупність зазначених причин формує стан глобальної незадоволеності (вагою, тілом, собою й життям у цілому). При цьому відзначимо, що поява ряду сигналів соматичного неблагополуччя (запаморочення, нудота, біль в області ШКТ, головні болі, відрижка, тахікардія та ін.) може бути розглянута як адаптивна реакція тілесності, яка спрямована на відновлення гомеостазу у зв'язку із тривалим перебуванням на неадекватній обмежувальній дієті.

На особливу увагу заслуговує той факт, що значущу частину контингенту досліджуваної вибірки (біля 60%) склали ті, які ще з підліткового віку вважали себе товстими (жирними, потворними, некрасивими, огидними), і відповідно, багаторазово здійснювали спроби знизити вагу за допомогою різноманітних дієт. Подібний негативний тілесний досвід, на наш погляд, є хронічним емоційним дистресом, який (як ми вже відзначали вище) запускає механізм «відчуження тіла». Численні невдалі спроби «моделювання тіла» (за допомогою різних дієт і/або інтенсивних фізичних навантажень) на тлі повернення ваги поглиблюють емоційний дистресс, підсилюють різноманітні негативні почуття (тривогу, провину, сором, злість та ін.). Це, з одного боку, зумовлює втрату можливості знайти ефективний спосіб зниження ваги та контролю над ситуацією переїдання, а з іншого – загострює негативне ставлення до себе аж

до повної відрази й ненависті та остаточно руйнує віру в себе і власні можливості.

Прагнення знизити психоемоційну напругу на тлі негативних переживань (як вже зазначалося вище) «запускає» перекручені стратегії харчової поведінки, які зумовлюють регулярне переїдання (зокрема, чергування обмежувальної стратегії поведінки з емоційною та екстернальною).

Незадоволеність тілом, собою та життям в цілому на протязі тривалого періоду часу виступає потужним стресором, який ініціює цикл чергування харчових стратегій (від жорсткого обмеження до невтримного переїдання), що відображує наступна схема: незадоволеність тілом – пошук виходу – дієта – успіх – зрив – розчарування – посилення невдоволення собою.

### **Висновки:**

1. «Зайва вага» (як порушення соматичного рівня тілесності) та перекручені стратегії харчової поведінки (як порушення рівня психіки) є наслідком перебудови тілесності у напрямі формування патологічно зміненої потреби щодо їжі та порушення ієрархії мотивів, які зумовлюють розвиток розладів харчової поведінки та порушення ваги.

2. Трансформація внутрішньої картини життєдіяльності й перебудова тілесності у бік фіксації стратегії переїдання та зростання ваги зумовлені низкою психологічних чинників, що виступають у якості предиспозицій різноманітних варіантів порушень харчової поведінки й ваги (ожиріння). Найзначущими серед них, є:

- особистісна зорієнтованість на зростання ваги у підлітковий період життя (у тих досліджуваних, що у минулому вважали себе худими та прагнули набрати вагу);

- травматичний тілесний досвід, що поєднує негативне сприйняття свого тіла та негативні емоційні переживання щодо себе та свого життя на протязі тривалого періоду;

- формування відчуття глобального хронічного психологічного незадоволення (неблагополуччя);

- формування «психологічної сліпоты» або «мертвої зони уваги», що унеможлиблює рефлексію небажаних соматичних змін (у вигляді накопичення зайвої ваги та ожиріння) та проявляється у тривалій «нечутливості» суб'єкта до явних негативних тілесних обмежень, що виникають внаслідок «відчуження» тіла від «Я» та є відображенням домінування незрілих механізмів психологічного захисту;

- внутрішня зорієнтованість теперішнього періоду життя на пасивні варіанти життєдіяльності, що проявляється поєднанням стратегій переїдання та малорухливого способу життя (в середньому після 22,5 років);

- зовнішній характер мотивів схуднення (мотиви такого роду не здатні надати суб'єкту необхідного дискурсу внутрішньої значущості задля подолання різноманітних дискомфортних перешкод на шляху схуднення);

- наявність негативної мотивації щодо схуднення, що не підкріплюється психологічною готовністю до стикання з різноманітними дискомфортними відчуттями фізичного та психологічного характеру (внаслідок чого мотив не має спонукальної сили), що підсилює стан емоційної напруженості та незадоволеності собою і провокує фіксацію стратегій переїдання, які суб'єктивно допомагають знизити рівень психологічного та соматичного дискомфорту;

3. Хронічне відчуття незадоволення (тілом, вагою, собою та життям в цілому) спонукує суб'єкта:

- до пошуку способів зниження психоемоційної напруги, при цьому суб'єктивно «їжа» (приймання їжі) сприймається у якості найважливішої «умови» досягнення комфортного самовідчуття та найефективнішим засобом «регулятора» настрою, що сприяє фіксації харчового патерну за типом переїдання (як форми реагування, що є внутрішньо «необхідною» та «вкрай потрібною»);

- до пошуку різноманітних способів регуляції ваги, але відсутність бажаних змін тіла та життя в цілому зумовлює зневіру, розчарування та відмову

від подальшої боротьби за нормалізацію харчової поведінки, ваги та параметрів тіла;

- до несвідомого захисту від травматичного тілесного досвіду, що проявляється у стратегії відмежування від життя, яка супроводжується зміною ієрархії мотивів у бік формування негативної мотивації та антимотивації щодо схуднення.

4. Наявність антимотивації до схуднення, як провідного мотиву у життєдіяльності людини із надмірною вагою, свідчить про формування патологічно зміненої потреби в їжі внаслідок втрати повноцінної турботи про себе та психологічної неготовності до процесу схуднення. У цьому випадку «їжа» та «процес вживання їжі» набуває особистісного специфічного смислу (сміслоутворюючого мотиву поведінки нав'язливого характеру), що зумовлює подальшу перебудову тілесності як на рівні тіла (у бік фіксації стратегії переїдання та нарощування зайвої ваги), так і на рівні психіки (у бік формування нової/зміненої ієрархії потреб, мотивів, цінностей та інфантильної егоцентричної особистісної позиції з орієнтацією на пасивний варіант життя).

5. У людей із зайвою вагою «антимотивація до схуднення» є формою специфічної психічної діяльності, що з одного боку, забезпечує блокування затратних видів діяльності, які у системі цінностей суб'єкта втратили свою значущість, а з іншого – активізує і цілеспрямовує лише на таку діяльність, яка не потребує «зайвих» зусиль, але надає відчуття психосоматичного задоволення, що формує позицію «байдужості» до будь-чого, окрім споживання їжі. Наслідком такої позиції є швидке збільшення зайвої ваги, змінення у функціонуванні рівнів тілесності та зниження якості життя.

6. Визначені психологічні причини, що сприяють фіксації перекручених патернів харчової поведінки за типом переїдання та в подальшому зумовлюють збільшення зайвої ваги, дозволяють означити напрями реабілітаційно-психологічної інтервенції спрямованої на нормалізацію харчової поведінки та ваги.

Основний зміст психокорекційної (психотерапевтичної) роботи спрямований на усвідомлення особистістю відповідальності за своє власне життя, засвоєння методів психоемоційної регуляції та самоконтролю, ідентифікації ситуацій в яких виникає потреба до прояву перекручених патернів харчової поведінки та свідомої відмови від них. Найважливіші напрями роботи спрямовані:

- на пошук та визначення індивідуально-значущих внутрішніх мотивів не лише схуднення, але й життя в цілому (як смислоутворюючих чинників життєдіяльності, що мають достатню спонукальну силу задля подолання будь-яких труднощів, в т.ч. і на шляху схуднення). ;
- на саморефлексію та усвідомлення тілесних обмежень, що виникли внаслідок надмірної ваги та змін в ієрархії механізмів психологічного захисту, цінностей, потреб та власної мотивації щодо життя (як негативної психічної трансформації, що вже відбулася під впливом перебудови соматичного рівня тілесності);
- на психологічну переробку психотравматичного досвіду тілесності;
- на оптимізацію позитивного досвіду, мобілізацію і розширення особистісних ресурсів та створення на цьому підґрунті нових зразків поведінки (в т.ч. нових стратегій харчової поведінки), що дозволяють конструктивно вирішувати проблеми і відмовитися від застосування їжі як засобу зниження психоемоційної напруги;
- на навчання навичкам саморегуляції; на надання допомоги у пошуку ефективних способів зниження психоемоційної напруги через залучення особистості до різноманітних видів «позитивної» діяльності творчого і спортивного характеру (подорожі, походи та інші завдання, що дозволяють реалізувати потребу у самоствердженні, відроджують віру у себе, підвищують самооцінку тощо).

### **Література:**

1. Zipf G. K. Human behavior and the principle of least effort / G. Zipf. – Cambridge, MA: Addison-Wesley Press. – 1972 (1949). – 573 p.