

УДК 159.9:61

## ФІКСАЦІЯ СТРАТЕГІЇ ПЕРЕЇДАННЯ І ЗБІЛЬШЕННЯ 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 подання результатів експериментального дослідження осіб із зайвою вагою<sup>1</sup>. З'ясовано психологічні чинники, що виступають як предиспозиції різноманітних варіантів порушень харчової поведінки й ваги, зумовлюють трансформацію внутрішньої картини життєдіяльності й перебудову тілесності у бік фіксації стратегії переїдання та збільшення ваги.

**Ключові слова:** харчова поведінка, трансформація внутрішньої картини життєдіяльності, перебудова тілесності, переїдання і збільшення 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, обуславливают трансформацию внутренней картины жизнедеятельности и перестройку телесности в сторону фиксации стратегии переедания и увеличение веса.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, трансформация внутренней картины жизнедеятельности, перестройка телесности, переедание 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)

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.

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

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

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

**Виклад основного матеріалу.** Перейдемо до розгляду результатів III групи. До складу цієї групи ввійшли ті досліджувані, які в підлітковому віці вважали себе гладкими. Це змушувало їх застосовувати різноманітні поведінкові стратегії з метою зниження ваги (незалежно від її відповідності або невідповідності нормативним показникам). Частка осіб цієї групи респондентів становить 52% (від загальної кількості досліджуваних), із них 67% жінок і 30,5% чоловіків. Значну перевагу кількості жінок, котрі прагнуть знизити вагу, порівняно з чоловіками, ми пояснюємо як впливом стереотипів щодо ідеалу жіночого тіла (про що вказувалося вище), так і психологічною го-

товністю жінок витримувати дискомфортні переживання заради змінення зовнішності (зокрема терпіти соматичний і психологічний дискомфорт через обмеження в харчуванні та інтенсивні фізичні навантаження).

Якісний аналіз мотивів зниження ваги не визначив значущих відмінностей між досліджуваними всіх трьох груп, але надалі ми достатньо детально розглядаємо мотиви зниження ваги III групи, бо саме експериментальний матеріал цієї групи надав нам можливість порівняти означені мотиви на етапі підліткового і зрілого періодів життя. На нашу думку, визначені специфічні відмінності актуальних мотивів схуднення, що домінують на різних етапах життя, зумовлені віковою динамікою особистості. Також ми намагалися визначити відмінності між чоловічою й жіночою вибірками щодо мотивації схуднення як рушійної сили, що змушує особистість докладати зусиль за- для схуднення (див. таблиці 1 і 2).

Порівняльний аналіз актуальних мотивів схуднення в жіночій вибірці засвідчує, що на підлітковому етапі життя домінують такі мотиви зниження ваги, які зумовлені певною «дитячістю», незрілістю особистості, але загалом мають позитивне емоційне

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



забарвлення (див. таблицю 1). Серед них прагнення досягти відповідності власного тіла стандартам краси, бути схожою або схожим на якусь знамениту «модель», бажання чути від оточуючих компліменти на свою адресу, викликати в інших почуття заохплення, пристрасті, заздощів тощо.

На етапі зрілого періоду життя актуальні мотиви зниження ваги в жінок пов'язані з бажанням мати дитину, престижну й улюблену роботу тощо. Значущу частину мотивації схуднення становлять різноманітні мотиви, які об'єднуються своєю головною ідеєю – «схуднути заради спокою рідних і близьких».

Достатньо актуальними також виявилися мотив «заради здоров'я», що має на меті покращення фізичної форми. Однак характеристики, на які спираються жінки під час опису власної мотивації до зниження ваги, дають нам змогу засвідчити, що категорія «здоров'я» розглядається респондентами з утилітарної позиції – з позиції корисності в межах виконання численних обов'язків повсякденного життя й побутових проблем («щоб мати сили на домашнє господарювання – ходи-

ти на базар, готувати їжу, прибирати, прати, розвішувати білизну тощо). Поряд із цим відзначаються мотиви, які сформульовані в негативній модальності й 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» тощо). Лише незначну частку (17,6%) становлять мотиви, що відображують позитивну спрямованість респонденток («поліпшити самопочуття», «зادля омолодження та подовження періоду фізичної привабливості», «щоб мати можливість займатися хобі», «хочу довести собі й усім іншим, що я сильна особистість і можу дотримуватися своїх обіцянок», «хочу позбавитися болю в суглобах, ногах, спині» тощо).

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 відображає орієнтованість на пошук партнера задля створення сім'ї та близьку взаємодію з іншими.

Таблиця 1

**Актуальна мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла в 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 відповідно до стандарту європейської краси», «... бути схожою на мініатюрну французенку», «... бути схожою на Сінді Кроуфорд», «... бути схожою на дівчину, а не на стару тітку»	25,6	бажання мати дитину: «щоб завагітніти», «... виносити дитину», «... народити дитину» тощо	45,6 (100% із 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» тощо	68
«... чути компліменти», «... щоб викликати задрість 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 тягарем», «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 в собі»	96
100		«зadля привабливості» (для себе, для коханого, на зло всім тощо)	100
95,2		«здійснити бажання носити гарний одяг»	86,4
86,4		«заради близьких стосунків»	98,4

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

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

Першу групу становлять мотиви, що зазвичай зумовлені впливом зовнішньої референції та здебільшого орієнтовані на отримання схвальної оцінки й/або на запобігання негативним оцінкам близького оточення («щоб почути добрі слова на свою адресу від батька/вітчима/батьків, коханої», «... щоб не давали образливих кличок», «щоб не глузували та не засуджу-

вали», «щоб не викликати в дівчат відчуття відрази й не діставати від них відкоша» тощо).

Другу групу становлять мотиви, що спрямовані на підвищення особистісного статусу, формування самовідчуття «звичайного хлопця» («... щоб бути чоловіком із нормальною статуєю, а не горою жиру», «хочу позбавитися всього того, що робить мене бегемотом», «щоб довести всім, що я особистість, а не слабак» тощо). У цьому випадку сам факт зниження ваги розглядається респондентами як умова підвищення самооцінки, самоповаги, упевненості в собі (як базові почуття, що дають змогу позбутися почуття неповноцінності).

Аналіз актуальних мотивів зниження ваги в чоловіків на етапі зрілого періоду життя надає можливість стверджувати, що більшість із них – це негативні мотиватори: *страх незворотних змін у стані здоров'я* (втрата потенції, серцево-судинні захворювання, діабет, остеопороз тощо). У цьому випадку як стимул до зниження ваги є результати аналізів, «адресне» звернення лікаря; *страх за майбутнє дітей у поєднанні зі страхом фізичного й психологічного віддалення від них*. Під впливом цих страхів

Таблиця 2

**Актуальна мотивація зусиль, що цілеспрямовані на моделювання свого тіла в підлітковому й 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 негативним оцінкам 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 в дівчат відчуття відрази й 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 і здоров'я здатен змусити 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 статуєю, а не горою жиру», «хочу позбутися всього того, що робить мене бегемотом», «щоб довести всім, що я особистість, а не слабак», «... щоб позбутися почуття неповноцінності», «щоб бути більш упевненим», «... 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 в будь-які рухливі ігри»</i>	45
		<i>страх утратити перспективи кар'єрного та професійного зростання: «зайва вага заважає кар'єрі, а я прагну до професійного зростання»; «ожиріння – ворог кар'єрі»</i>	57,5
Загальні мотиви			
85		«заради близьких стосунків»	37,5
65		«бажання носити той одяг, який подобається»	30
77,5		«бажанням підвищити свій особистісний статус»	45



стимулом до зниження ваги є взаємопов'язані між собою емоційні й інтелектуальні переживання (відповідальність за долю дітей, почуття вини, сорому, безпорадності, знецінювання себе, визнання своєї батьківської неспроможності тощо); *страх утрати перспективи кар'єрного та професійного зростання* («зайва вага заважає кар'єрі», «ожиріння – ворог моєї кар'єри й професійної успішності, «успіх і зайва вага в моїй професії – це речі несумісні» тощо).

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

Частка чоловіків III групи (7,5%) відзначила певні позитивні мотиватори, що виступили як епохальні події життя, які дали їм змогу радикально трансформувати ціннісне ставлення до власної тілесності й розпочати процес ефективного функціонування – змінити стратегії поведінки, харчові звички та спосіб життя.

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

Зупинимося на відмінностях описових характеристик мотивів зниження ваги. У *вибірці жінок* головна ідея мотивації схуд-

нення пов'язана з орієнтацією на створення сім'ї, бажанням дарувати свою турботу й 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 і сподівання на покращення сексуального життя.

Отже, аналіз і узагальнення результатів щодо провідних мотивів схуднення надає можливість 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 вияв власної активності, а через пошук жінки, котра здатна створити комфортне життя, яка має бути такою, як «мама», – турботливою домогосподаркою і здатною приймати всі 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, порівняно із жінками, є менш значущими. Виявлені відмінності скоріше зумовлені специфікою емоційної культури та впливом гендерних стереотипів, що *регламентують* (приписують), *які саме почуття і як саме чоловіки повинні або не повинні виявляти*.

Окремого коментарю потребують висловлювання, що виявляють антимотивацію (антимотивованість) щодо зниження ваги в частки чоловіків III групи (22,5%). «Антимотивацію» ми розглядаємо як специфічну психічну діяльність, що не тільки не сприяє процесу схуднення, а й, навпаки, є своєрідним видом психічного саботажу, який 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

<sup>2</sup> Під ефективним функціонуванням, що дає змогу 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.

результатами схуднення, втратою віри в можливість реалізації мети тощо. Антимотивація виявляється через формування установок, що маркірують будь-яку діяльність щодо схуднення як «безглузду боротьбу», унаслідок чого вона втрачає смисл і значущість у системі цінностей суб'єкта й зумовлює остаточне примирення з проблемою ваги на тлі переключених патернів харчової поведінки. Суб'єкт вирішує, що немає сенсу витрачати ресурси на діяльність, яка не тільки не приносить позитивного результату, а і є джерелом багатьох неприємних відчуттів і переживань фізичного та психологічного характеру.

Отже, антимотивація, з одного боку, блокує виконання витратних дій (витратної діяльності), а з іншого – націлює на виконання такої поведінкової активності, що здатна забезпечити максимум задоволення за мінімізації зусиль. Прикладом такої активності є *стратегія переїдання або обжерливості*, що водночас задовольняє мотиви гедоністичного<sup>3</sup>, атарактичного, гіперактивувального та самоушкоджувального характеру<sup>4</sup>. На нашу думку, висловлювання подібного роду засвідчують перебудову тілесності в бік формування патологічної потреби щодо їжі на тлі змінення ієрархії цінностей і мотивів. Зокрема, втрата цінності фізичної привабливості (цінності підтягнутого та накачаного тіла без зайвої ваги) на тлі зневіри в можливість схуднення формують нову особистісну позицію. Особливість цієї позиції виявляється в байдужості до власної зовнішності, відмові від боротьби за тіло (боротьби із зайвою вагою), упевненості в незмінності цієї ситуації та пошуку раціональних аргументів, які надають можливість не тільки виправдати свій варіант життя перед самим собою, а й знайти в ньому певні переваги для себе (що пояснюється домінуванням механізмів психологічного захисту за типом витіснення, пригнічення, відчуження, оглушення, заміщення, раціоналізації, знецінювання тощо).

Відсутність висловлювань подібного роду в жіночій вибірці ми пояснюємо збе-

реженням *особистісної зорієнтованості* «на боротьбу із зайвою вагою». При цьому для жінок це не просто боротьба за власну фізичну привабливість, це боротьба «за краще життя» й «за кращу власну долю» (за можливість мати родину, дитину, щастя, кар'єру, успіх тощо). Більше того, результати порівняльного аналізу відповідей респондентів на питання про складові поняття «щасливе життя» засвідчують, що з роками цінності «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, уважаємо, 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.

Отже, аналіз мотивів схуднення в групах чоловіків і жінок надає можливість прослідкувати і зрозуміти, як саме проблема надмірної ваги стає своєрідним способом відмови від життя й перетворюється в ефективний спосіб відмежування 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 дає суб'єкту змогу отримати відчуття задоволення і знизити психоемоційну напруженість (поліпшити настрої, позбутися самовідчуття пригніченості, смутку, нудьги тощо). Але з часом стратегія «заїдання стресу» стає джерелом постійного занепокоєння не тільки з при-

<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 тощо) за допомогою процесу вживання їжі. Мотив гіперактивності поведінки відображає прагнення знайти вихід зі стану психологічної пустоти (нудьги, незайнятості, душевної бездіяльності, сенсорної депривації тощо) за допомогою вживання їжі. У цьому випадку процес уживання їжі є засобом аутотонізації (стимуляції, активації). Мотив самоушкодження є прагненням їсти «на зло» (собі та іншим, у супереч будь-якій логіці). У певному розумінні є результатом зневіри в можливість повноцінного життя, втрати сенсу життя, перспектив майбутнього. Може мати самостійне значення або бути пов'язаним з іншими мотивами й слідувати за ними.

<sup>4</sup> Подібні висловлювання виявляють наявність специфічних антимотиваційних установок: не варто жертвувати відчуттям комфорту й задоволення в ситуації приймання їжі, що відбувається «тут і зараз», заради примарних досягнень (стрункового 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?; у житті практично нічого не залежить тільки від тебе, а отже, персональна відповідальність полягає в уникненні марних зусиль і «провальних» дій; у цьому складному житті, сповненому розчарувань, має бути хоч щось, що здатне приносити задоволення; романтика – це для дітей і юнаків, вони ще можуть дозволити собі мріяти, а доросла й відповідальна людина має бути прагматичною та реалістичною (любов приходить і йде, а їсти хочеться завжди).



воду зайвої ваги, а й значного погіршення в стані здоров'я, зниження активності й сексуальності, втрати зовнішньої привабливості тощо. Усвідомлення негативних наслідків переїдання для свого організму підсилює внутрішній конфлікт між «самовідчуттям незадоволеності тілом» (вагою, собою, життям загалом) і «прагненням до постійного перебування в стані соматичного комфорту», що виникає в ситуації прийому їжі. Багаторазове поєднання відчуття задоволення під час приймання їжі з мінімізацією витрачених задля цього зусиль зумовлюють суб'єктивну значущість стратегії переїдання. Важливий аспект такого поєднання виявляється в тому, що задля отримання фізіологічного задоволення (що визначається соматичним рівнем тілесності) суб'єкту майже не потрібно докладати зусиль, тоді як задля отримання психологічного задоволення та комфорту (що визначається психічним рівнем тілесності) він 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 тощо. Інакше кажучи, задля отримання відчуття психологічного задоволення суб'єкт має бути готовим до певних додаткових витратних зусиль, тобто «сплатити» своєрідну ціну за можливість отримати задоволення. Як «ціна питання» постає готовність до витрат як матеріального, так і нематеріального характеру (готовність витримувати дискомфортні переживання та фізичні навантаження, готовність витрачати час і зусилля на виконання різноманітних завдань психологічного характеру тощо). При цьому якщо суб'єкт вважає, що отриманий результат не відповідає витраченим 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), і займає позицію відмови від активної боротьби з «проблемою надмірної ваги».

Отже, якщо суб'єкт утрачає відчуття задоволення від подолання перешкод на шляху досягнення мети, то поступово знецінює всі «витратні» види задоволень. Водночас надцінними стають відчуття соматичного (фізіологічного) рівня тілесності, які можливо отримати майже негайно «тут і тепер» у ситуації вживання їжі. Згодом суб'єкт відмовляється від активної боротьби з надмірною вагою та знецінює значущість відносин з іншими. Тобто, коли прагнення до отримання соматичного (фізіологічного)

задоволення «тут і зараз» починає переважати над усіма іншими прагненнями щодо власного тіла, то воно поступово витісняє/відсуває/заміщує всі інші «витратні» види задоволень, і суб'єкт утрачає здібність до відчуття задоволення під час подолання перешкод на шляху досягнення мети.

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

Відповідно, 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) і відчуття перебування в замкненому колі проблем. Заглиблення на відчуттях емоційного невдоволення фіксує його на стратегіях переїдання, які хоча й 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 витрачати ресурси на лікування, абсурдно відмовлятися від задоволення смачно поїсти, безглуздо йти на психотерапію, розкриватися й шукати вихід тощо). Урешті-решт, формується позиція «байдужості» до будь-чого, окрім процесу вживання їжі, що зумовлює швидке зростання зайвої ваги. У свою чергу, зайва вага детермінує змінення у функціонуванні рівнів тілесності й зниження якості життя.

Порівняльний якісний аналіз актуальних мотивів зниження ваги між чоловіками та жінками виявив спільність низки категорій в обох вибірках: «страх серйозних проблем у стані здоров'я» (за яким приховується страх важких хвороб і смерті), «відповідальність за дітей», «бажання професійної успішності й кар'єрного зростання», «бажання займатися улюбленим у минулому хобі» і навіть «бажання носити той одяг, який подобається»

ся». Водночас кожна вибірка має специфічні відмінності мотивів схуднення. Зокрема, спектр актуальних мотивів зниження ваги *чоловічої вибірки* здебільшого включає такі мотиви: прагнення уникнути негативного оцінювання з боку інших; страх утратити сексуальне здоров'я (потенції) або нездатності до якісного сексу; страх утратити роботу або припинення кар'єрного та професійного розвитку; бажання підвищити особистісний статус (самоповагу, самооцінку, упевненість).

Серед чинників, що зумовлюють специфічність мотивів схуднення у *жінок*, нами виокремлено такі: бажання отримувати схвальні відгуки, похвалу та компліменти від інших, викликати захоплення й заздрість; бажання мати близькі стосунки та щасливу родину (партнерські/шлюбні відносини, народити дитину); бажання заспокоїти й порадувати близьких; прагнення до збереження фізичної молодості (привабливості, активності, сексуальності тощо).

Аналіз мотивації зниження ваги на етапі сучасного періоду життя одночасно дав змогу діагностувати «тінювий» або зворотний бік психологічних проблем особистості (які можна визначити як своєрідні болючі душевні точки). Установлено, що найбільш типовими *психологічними проблемами*, що виникають унаслідок зайвої ваги, є такі: душевні страждання з приводу неможливості завагітніти й/або виносити дитину; страх за стан свого здоров'я; страх самотності, страх утратити стосунки з коханою людиною; незадоволеність роботою; відчуття душевної порожнечі (унаслідок значної обмеженості сфери дозвілля й неможливості займатися улюбленою справою) тощо.

Отже, спектр психологічних проблем «теперішнього» періоду життя респондентів достатньо різноманітний. 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 дієтою й оптимальним фізичним навантаженням. Як нам видається, саме вирішення психологічних проблем надасть суб'єкту можливість, з одного боку, модифікувати способи вияву себе та гармонізувати відносини в континуумі «Я – Інші», а з іншого – допоможе усвідомити (відшукати/знайти/визначити/сформулювати) внутрішні мотиви необхідності зниження ваги, які дають змогу оптимізувати функціонування

внутрішньої програми тілесності (внутрішньої позиції суб'єкта, внутрішньої каузальної орієнтації).

Непрямим підтвердженням такої позиції є інформація респондентів цієї групи про безліч невдалих спроб зниження ваги протягом їхнього життєвого шляху. На нашу думку, низька результативність зниження ваги лише на основі дієтичного харчування та фізичних навантажень пояснюється низькою причин: відсутністю внутрішньої мотивації на схуднення (внутрішньої програми тілесності, внутрішньої позиції суб'єкта, внутрішньої каузальної орієнтації, дійсних мотиваторів, що дають змогу долати численні труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети); упевненістю в неможливості подолання різноманітних життєвих проблем і неспроможністю досягти бажаного (що зумовлює зниження самооцінки, зневіру в себе та фіксує на відчуттях психологічного неблагополуччя – безпорадності, незадоволеності собою тощо); тривалого функціонування в режимі відчуження від власної тілесності.

При цьому зауважимо, що тривале функціонування в режимі відчуження від власної тілесності закономірно зумовлюють низьку змін: утрату чутливості до психосоматичних сигналів тіла (голоду, насичення, спраги); утрату до впізнання, усвідомлення і прийняття певної гами переживань як власних потреб (потреби в ніжності, близькому спілкуванні, самоповазі, визнання іншими тощо); формування переключених (патологічних) стереотипів реагування на повсякденні події життя за типом заміщення або відмови від базових потреб. Зокрема, замість того, щоб висловлювати свої почуття й 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 й переробити негативні відчуття в будь-якій складній ситуації, як засіб регуляції емоцій застосовується їжа.

Механізм «відчуження від власного тіла» ми вважаємо природним наслідком тривалого функціонування тілесності в режимі «незадоволення 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 й монодієти).



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

Непрямими доказами функціонування в режимі відчуження від власної тілесності, як нам видається, є такі: схильність інтерпретувати психологічні дискомфорти 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 виявляються в 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 дієти та швидкі результати схуднення супроводжуються позитивними переживаннями (гордістю, задоволеністю собою, ейфорією, радістю). Однак з часом по мірі зниження темпів схуднення або навіть зростання ваги виникає розчарування, дратівливість тощо. Досліджувані фіксують свою увагу на негативних переживаннях різноманітної сили і спрямованості (від роздратованості до ненависті до свого тіла, батьків, життя, долі тощо). При цьому інтенсивність розчарування визначається рівнем невідповідності між очікуваним і реальним результатом і між витраченими зусиллями заради схуднення й отриманим результатом.

Відсутність значущого бажаного результату (відповідно до ціннісної системи клієнта) детермінує втрату «віри в себе», «у можливість змінити ситуацію» тощо. Отже, багаторазове повторення ситуації розчарування (через «стрибки» маси тіла) фіксує на відчутті власного безсилля, на міркуваннях про безглуздість відмови від «комфورتу й задоволень», про марність фізичних і психологічних страждань заради зниження ваги. Сукупність зазначених причин формує стан глобальної незадоволеності (вагою, тілом, собою й життям загалом). При

цьому відзначимо, що поява низки сигналів соматичного неблагополуччя (запаморочення, нудота, біль у ділянці ШКТ, головні болі, відрижка, тахікардія тощо) може бути розглянута як адаптивна реакція тілесності, яка спрямована на відновлення гомеостазу у зв'язку з тривалим перебуванням на неадекватній обмежувальній дієті.

На особливу увагу заслуговує той факт, що значущу частину контингенту досліджуваної вибірки (близько 60%) становлять ті, які ще з підліткового віку вважали себе товстими (жирними, потворними, некрасивими, огидними), відповідно, багаторазово здійснювали спроби знизити вагу за допомогою різноманітних дієт. Подібний негативний тілесний досвід, на нашу думку, 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 дистрес, підсилюють різноманітні негативні почуття (тривогу, провину, сором, злість тощо). Це, з одного боку, зумовлює втрату можливості знайти ефективний спосіб зниження ваги й контролю над ситуацією переїдання, а з іншого – загострює негативне ставлення до себе аж до повної відрази й ненависті та остаточного руйнує віру в себе і власні можливості. Прагнення знизити психоемоційну напругу на тлі негативних переживань (як уже зазначалося вище) «запускає» переключення стратегії харчової поведінки, які зумовлюють регулярне переїдання (зокрема чергування обмежувальної стратегії поведінки з емоційною та екстернальною). Незадоволеність тілом, собою й життям загалом протягом тривалого періоду часу є потужним стресором, який ініціює цикл чергування харчових стратегій (від жорсткого обмеження до невтримного переїдання).

**Висновки.** Отже, на основі викладеного вище можна зробити такі висновки:

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

2. Трансформація внутрішньої картини життєдіяльності й перебудова тілесності в бік фіксації стратегії переїдання і збільшення ваги зумовлені низкою психологічних чинників, що виступають як предиспозиції різноманітних варіантів порушень харчової поведінки й ваги (ожиріння). Найзначущи-



ми серед них є такі: особистісна зорієнтованість на збільшення ваги в підлітковий період життя (у тих досліджуваних, що в минулому вважали себе худими та прагнули набрати вагу); травматичний тілесний досвід, що поєднує негативне сприйняття свого тіла й негативні емоційні переживання щодо себе та свого життя протягом тривалого періоду; формування відчуття глобального хронічного психологічного незадоволення (неблагополуччя); формування «психологічної сліпоти» або «мертвої зони уваги», що унеможливорює рефлексію небажаних соматичних змін (у вигляді накопичення зайвої ваги й ожиріння) та виявляється в тривалій «нечутливості» суб'єкта до явних негативних тілесних обмежень, що виникають унаслідок «відчуження» тіла від «Я» і є відображенням домінування незрілих механізмів психологічного захисту; внутрішня зорієнтованість сучасного періоду життя на пасивні варіанти життєдіяльності, що виявляється в поєднанні стратегій переїдання й 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 (унаслідок чого мотив не має спонукальної сили), що підсилює стан емоційної напруженості й незадоволеності собою, провокує фіксацію стратегій переїдання, які суб'єктивно допомагають знизити рівень психологічного та соматичного дискомфорту.

3. Хронічне відчуття незадоволення (тілом, вагою, собою і життям загалом) спонукує суб'єкта до пошуку способів зниження психоемоційного напруження, при цьому суб'єктивно «їжа» (приймання їжі) сприймається як найважливіша «умова» досягнення комфортного самовідчуття й найефективніший засіб «регулятора» настрою, що сприяє фіксації харчового патерну за типом переїдання (як форми реагування, яка є внутрішньо «необхідною» та «вкрай потрібною»); до пошуку різноманітних способів регуляції ваги, але відсутність бажаних змін тіла й життя загалом зумовлює зневіру, розчарування та відмову від подальшої боротьби за нормалізацію харчової поведінки, ваги й параметрів тіла; до несвідомого захисту від травматичного тілесного досвіду, що виявляється в стратегії відмежування від життя, яка супроводжується зміною ієрархії моти-

вів у бік формування негативної мотивації та антимотивації щодо схуднення.

4. Наявність антимотивації до схуднення як провідного мотиву в життєдіяльності людини з надмірною вагою свідчить про формування патологічно зміненої потреби в їжі внаслідок втрати повноцінної турботи про себе й психологічної неготовності до процесу схуднення. У цьому випадку «їжа» та «процес уживання їжі» набувають особистісного специфічного смислу (сміслоутворювального мотиву поведінки нав'язливого характеру), що зумовлює подальшу перебудову тілесності як на рівні тіла (у бік фіксації стратегії переїдання й 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 витратних видів діяльності, які в системі цінностей суб'єкта втратили свою значущість, а з іншого – активізує й 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, зміни у функціонуванні рівнів тілесності й зниження якості життя.

6. Визначені психологічні причини, що сприяють фіксації переключених патернів харчової поведінки за типом переїдання та надалі зумовлюють збільшення зайвої ваги, дають змогу означити напрями реабілітаційно-психологічної інтервенції, спрямованої на нормалізацію харчової поведінки й ваги. Основний зміст психокорекційної (психотерапевтичної) роботи спрямований на усвідомлення особистістю відповідальності за власне життя, засвоєння методів психоемоційної регуляції та самоконтролю, ідентифікації ситуацій, у яких виникає потреба вияву переключених патернів харчової поведінки і свідомої відмови від них. Найважливіші напрями роботи спрямовані на пошук і визначення індивідуально-значущих внутрішніх мотивів не лише схуднення, а й життя загалом (як сміслоутворювальних чинників життєдіяльності, що мають достатню спонукальну силу задля подолання будь-яких труднощів, у т. ч. й на шляху схуднення); на саморефлексію та усвідомлення тілесних обмежень, що виникли внаслідок надмірної ваги й змін в ієрархії механізмів психологічного захисту, цінностей, потреб і власної мотивації щодо жит-



тя (як негативної психічної трансформації, яка вже відбулася під впливом перебудови соматичного рівня тілесності); на психологічну переробку психотравматичного досвіду тілесності; на оптимізацію позитивного досвіду, мобілізацію та розширення особистісних ресурсів і створення на цьому підґрунті нових зразків поведінки (у т. ч. нових стратегій харчової поведінки), що дають змогу конструктивно вирішувати проблеми й відмовитися від застосування їжі як засобу зниження психоемоційного напруження; на навчання навичок саморегуляції; на надання допомоги в пошуку ефективних

способів зниження психоемоційного напруження через залучення особистості до різноманітних видів «позитивної» діяльності творчого і спортивного характеру (подорожі, походи та інші завдання, що надають можливість реалізувати потребу в самоствердженні, відроджують віру в себе, підвищують самооцінку тощо).

---

#### ЛІТЕРАТУРА:

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