

## АНАЛИЗ ПРОБЛЕМАТИКИ КАЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТЕЙ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Лариса Александровна Деньгина, аспирантка Московского института психоанализа; e-mail: Lara.Dengina@gmail.com

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена анализу существующих качественных исследований личностей с пищевой зависимостью. Предлагается обоснование использования феноменологического подхода в описании субъективного опыта пищевых аддиктов для глубинного анализа личности и выработки различных стратегий для психотерапевтической работы с зависимостью.

**Ключевые слова:** компульсивное переедание, качественное исследование, феноменологический подход, пищевая зависимость, субъективный мир.

К концу XX века ожирение стало медицинской и социальной проблемой для стран с достаточно высоким уровнем жизни, включая Россию. По разным оценкам более половины населения имеют избыточную массу тела. В 90–98% случаев причиной ожирения является переедание [4, 6, 8, 12].

Приступы переедания вызывают различные заболевания внутренних органов и в некоторых случаях могут приводить к летальному исходу. Ситуация усугубляется тем, что пищевые аддикции для внешнего мира практически всегда незаметны, человек ведет социальный образ жизни, и близкие родственники, как правило, видят проблему исключительно в следствии – лишнем весе. Самим же пищевым аддиктом вес воспринимается как средоточие всех проблем, личных и профессиональных неурядиц [10, 17, 22].

Большинством исследователей компульсивное переедание рассматривается как способ управлять сложными чувствами, некий глубоко эмоциональный опыт, который помогает заполнить душевную пустоту, отвлечься от повседневных стрессов и проблем [3, 5, 7].

С позиции феноменологического подхода важным психологическим фактором зависимости выступает негативная «Я-концепция», которая формируется в подростковом возрасте. Формирование «Я-концепции» начинается с представлений о своем «реальном Я», включает оценку своего тела, внешности, поведения, способностей. Через принятие своего тела формируется принятие себя как личности. [1]

Это, в свою очередь, влияет на самооценку во всех сферах жизни. Расхождение между «реальным Я» и «идеальным Я» служит источником возникновения конфликта, ведет к росту напряжения, которое подросток снимает не всегда адекватным и социально приемлемым способом, поскольку нередко другие способы ему просто недоступны. Часто таким способом становится переедание.

Исследований с попыткой проникнуть в субъективный мир личности, страдающей от пищевой зависимости, на сегодняшний день известно немало. Условно их можно разделить на три группы:

#### 1. Группа исследований, посвященных анализу образа тела

Образ тела как система единства восприятий, установок, оценок и представлений, относящихся к телесной внешности, – важная составляющая целостной «Я-концепции».

Первые описания фактов нарушения самовосприятия были сделаны Н. Вгуч при исследовании страдающих от анорексии американок, которые с помощью методики «подвижных отметчиков» показали отсутствие у себя представлений об истощении. [15]

Исследование самовосприятия образа тела у женщин, имеющих ожирение, с использованием методики «подвижных отметчиков» показало, что они в основном переоценивают размеры своего тела.

Так, в работах А. Stunkard было выявлено, что люди, страдающие пищевой зависимостью и имеющие ожирение, в подавляющем большинстве оценивают свое тело как «вызывающее отвращение», «нелепое» [21].

## **2. Группа исследований, посвященных восприятию собственной внешности в целом**

Так, исследование Л. Куликова и соавт. показало, что неудовлетворенность внешним видом входит в первую десятку причин, приводящих к сильнейшему эмоциональному дискомфорту и затяжному стрессовому состоянию. Это состояние временно облегчает булимия, а пищевая зависимость в форме анорексии позволяет редуцировать стресс путем повышения контроля над другими сферами жизни. [19; 10]

По мнению E Stice, разработавшему теорию «двойного пути», с одной стороны негативная оценка образа тела и неудовлетворенность своей внешностью в целом, приводят к ограничению в питании и к депрессии, а ограничение питания и депрессия, в свою очередь, ведут к перееданию, которое используется как способ регуляции аффекта [20, 22].

Исследования, проведенные J. Wardle, показали, что у полных женщин, чье недовольство телом уменьшалось в результате психотерапии, снижалось и количество приступов обжорства [22].

В некоторых случаях исследователи, напротив, обнаруживали у испытуемых повышенную социальную активность и даже развязность, имеющую демонстративный характер (Л.В. Куликов. и соавт.). В частности, Л. Яременко рассматривает завышение самооценки у некоторых полных женщин как компенсаторную реакцию [10].

## **3. Группа исследований, посвященных особенностям эмоциональной сферы личностей с пищевой зависимостью**

Так, работы G. Musante выявили наличие депрессии у женщин, страдающих пищевой аддикцией. Зависимость возникала у них в ответ на негативные эмоциональные переживания, такие как гнев, грусть, личная неэффективность. А пищевые аддикты среди мужчин, напротив, демонстрировали нарушения пищевого поведения больше в ответ на позитивные воздействия извне (например, в состоянии возбуждения или радости в праздничный день или во время торжественного мероприятия) [16].

Результаты исследования К. Rotenberg и D. Flood выявили связь между пищевой зависимостью и чувством одиночества, переживаемыми женщинами. Ощущение собственной изолированности и покинутости заставляло соблюдать жесткую диету, чтобы стать более привлекательной. Но не видя результата, женщины прекращали диету, провоцируя срывы [18].

В исследовании Н. Красноперовой описана группа пищевых аддиктов с депрессивной симптоматикой, которые, зная о вреде обжорства, не могли заставить себя остановиться и сравнивали процесс поглощения пищи с «изохренным способом самоубийства», что еще более усиливало отчаяние. В данном случае речь идет об аутоагрессивном поведении [4].

G. Musante, исследуя эмоциональные состояния у мужчин и женщин, обращавшихся за помощью по поводу лечения ожирения, заключила, что очень полные женщины переживают депрессию в той степени, в какой они воспринимают себя «неполноценными». Они выражают эту неполноценность переживанием гнева по отношению к социуму, изоляцией и отвращением к себе [18].

Анализируя имеющиеся качественные исследования личностей с пищевой зависимостью, стоит отметить их направленность на подробное изучение структуры и содержание образа Я, а также анализ содержания эмоциональной сферы. Из недостатков отметим не-

репрезентативность выборки. В качестве испытуемых выступали в основном женщины, страдающие пищевой зависимостью, пациентки с нервной анорексией. Многочисленные исследования были проведены также на женщинах, страдающих ожирением, но при этом не учитывалась причина ожирения как таковая, ведь в некоторых случаях лишний вес вызван нарушениями соматического характера. В качестве испытуемых часто выступали люди, имеющие клинические формы пищевой зависимости, в основном, такие, как анорексия и булимия на разных стадиях, но при этом женщины и мужчины, которые не имели клинических проявлений, но страдали пищевой зависимостью, вовсе не были исследованы. Надо заметить, что среди пищевых аддиктов немало людей в нормальном весе, что крайне затрудняет диагностику. У кого-то быстрый обмен веществ, а кто-то просто чередует периоды болезненного переедания с периодами жестких диет, что позволяет им контролировать свой вес. Таким образом, высокий индекс массы тела не обязательная характеристика пищевой зависимости.

Кроме вышеперечисленного, крайне мало исследований, посвященных субъективному миру людей с пищевой зависимостью. В современной науке в качестве стандарта для исследований личности долгое время были приняты отчеты от третьего лица, так как считалось, что психические процессы не доступны сознанию непосредственно самого носителя опыта. Отчеты от первого лица представлялись в большинстве своем бесполезными для научного дискурса. Сегодня ситуация меняется, интерес к субъективному переживанию личности как к области исследования стремительно растет [13, 14].

Насколько интенсивные эмоциональные переживания испытывают компульсивные едоки, и какие эмоции наполняют их внутренний мир? Как различаются эти чувства в период ограничительного питания и во время «срыва»? Каково такому человеку жить в этом мире? Есть ли у него ресурс, чтобы справляться со сложностями, которые ему подбрасывает жизнь? Каковы его жизненные стратегии? Где он ищет опору? В чем он видит смысл своей жизни? И какие задачи ставит перед собой в этом мире?

Подобные представления о внутренних переживаниях личности практически невозможно получить на основе наблюдений за поведением. В некоторых случаях открывшийся исследователю субъективный опыт может радикально изменить ракурс объективно наблюдаемого поведения [2, 9, 11].

Богатейшим для исследователя материалом могут быть интервью, самоотчеты, дневниковые записи, автобиографические нарративы пищевых аддиктов. Рассказывая историю собственной жизни, человек связывает события во временную последовательность с помощью того или иного сюжета.

Феноменологический анализ дает возможность описать, как меняются состояния персонажа в соответствии с временной последовательностью изложенных событий, а также дает возможность трактовки этих событий и их оценки автором. Таким образом, мыдвигаемся непосредственно от самого переживания к его качественному описанию и интерпретации.

В этом смысле качественное феноменологическое описание, сделанное без домыслов и предвзятостей, представляет огромный научный интерес для понимания различных аспектов феномена пищевой зависимости. Изучить феномен, с точки зрения его носителя, может быть крайне полезно для глубинного анализа личности и выработки различных стратегий для психотерапевтической работы с зависимостью.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Аганов В.С.* Концепция Я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований // *Акмеология*. 2012. № 3 (43). С. 26–31.
- [2]. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М., 1984.
- [3]. *Дмитриева Н.В., Четвериков Д.В.* Психология аддиктивного поведения. Новосибирск, 2002.

- [4]. *Красноперова Н.Ю.* Пищевая зависимость как форма аддиктивного поведения. СПб.: Питер, 2000.
- [5]. *Менделевич В.Д., Садыкова, Р.Г.* Психология зависимой личности. Казань, 2002.
- [6]. *Минирт Ф., Майер П.* Наркотик под названием еда. М.: Триада, 2009.
- [7]. *Попова О.Ф.* Избегание страдания как экзистенциальная установка формирования зависимости // *Акмеология*. 2013. № 2. С. 82–86.
- [8]. *Приленская А.В., Приленский Б.Ю.* Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции // *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2008. № 2. С. 102–105.
- [9]. *Прокудин И.А.* Соотношение смысложизненных ориентаций и склонности к зависимому поведению // *Акмеология*. № 1. 2013. С. 53–37.
- [10]. *Савчикова Ю.Л.* Психологические особенности женщин с проблемами веса: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005.
- [11]. *Синягин Ю.В., Переверзина О.Ю., Яковлева Ю.А., Полякова А.В.* Основные подходы к исследованию жизненных стратегий личности // *Акмеология*. 2010. № 1 (33).
- [12]. *Скугаревский О.А.* Переедание: один синдром или разные диагнозы? Исследовательские замечания // *Актуальные вопросы психического здоровья: Сб. науч. работ. М., 2005. С. 162–164.*
- [13]. *Улановский А.М.* Проблема феноменологического описания и описательный подход в психологии: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 106–124.
- [14]. *Улановский А.М.* Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии // *Методология и история психологии*. 2007. Т. 2. Вып. 1.
- [15]. *Bruch H.* The importance of overweight. N.Y., 1957.
- [16]. *Musante G. J., Costanzo P. R., Friedman K. E.* The comorbidity of depression and eating dysregulation processes in a diet-seeking obese population: A matter of gender specificity // *Int. J. Eat. Disord.* 1998. Vol. 23. № 1. P. 65–75.
- [17]. *Garrow J.* Weight penalties // *Brit. Med. J.* 1979. V. II. P. 1171–1172.
- [18]. *Rotenberg K.J., Flood D.* Loneliness, dysphoria, dietary restraint, and eating behavior // *Int. J. Eat. Disord.* 1999. Vol. 25. № 1. P. 55–64.
- [19]. *Slade P.D.* Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa // *Br. J. Clin. Psychol.* 1982. Vol. 21. P. 167–179.
- [20]. *Slice E.* A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect // *J. Abnorm. Psychol.* 2001. Vol. 110. № 1. P. 124–135.
- [21]. *Stunkard, A.J., & Rush, J.* Dieting and depression reexamined // *Annals of Internal Medicine*. 1974. № 81. P. 526–533.
- [22]. *Wardle J., Waller J., Rapoport L.* Body Dissatisfaction and Binge Eating in Obese Women: The Role of Restraint and Depression // *Obes. Res.* 2001. Vol. 9. № 12. P. 778–787.

## ANALYSIS OF QUALITATIVE RESEARCH OF PERSONALITIES WITH FOOD ADDICTION

**Larisa A. Dengina**, post-graduate student, Moscow Institute of Psychoanalysis; e-mail: [Lara.Dengina@gmail.com](mailto:Lara.Dengina@gmail.com)

### ABSTRACT

The article is devoted to the analysis of qualitative research of personalities with food addiction. The use of the phenomenological approach is justified in describing subjective experience of nutrient additives.

**Key words:** compulsive overeating, qualitative research, phenomenological approach, food addiction, psychological world.

## REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Konceptcija Ja i samorealizacija sub#ekta: problemnoe pole nauchnyh issledovanij // Akmeologija. 2012. № 3 (43). S. 26–31.
- [2]. *Vasiljuk F.E.* Psihologija perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situacij). M., 1984.
- [3]. *Dmitrieva N.V., Chetverikov D.V.* Psihologija addiktivnogo povedeniya. Novosibirsk, 2002.
- [4]. *Krasnoperova N.Ju.* Pishhevaya zavisimost' kak forma addiktivnogo povedeniya. SPb.: Piter, 2000.
- [5]. *Mendelevich V.D., Sadykova, R.G.* Psihologija zavisimoy lichnosti. Kazan', 2002.
- [6]. *Minirt F., Majer P.* Narkotik pod nazvaniem eda. M.: Triada, 2009.
- [7]. *Popova O.F.* Izbeganie stradanija kak jekzistencial'naja ustanovka formirovaniya zavisimosti // Akmeologija. 2013. № 2. S. 82–86.
- [8]. *Prilenskaja A.V., Prilenskij B.Ju.* Zavisimoe pishhevoe povedenie: klinika, sistematika i puti korekcii // Sibirskij vestnik psihatrii i narkologii. 2008. № 2. S. 102–105.
- [9]. *Prokudin I.A.* Sootnoshenie smyslozhiznennyh orientacij i sklonnosti k zavisimomomu povedeniju // Akmeologija. 2013. № 1. S. 53–37.
- [10]. *Savchikova Ju.L.* Psihologicheskie osobennosti zhenshin s problemami vesa: Dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2005.
- [11]. *Sinjagin Ju.V., Pereverzina O.Ju., Jakovleva Ju.A., Poljakova A.V.* Osnovnye podhody k issledovaniju zhiznennyh strategij lichnosti // Akmeologija. 2010. № 1 (33).
- [12]. *Skugarevskij O.A.* Pereedanie: odin sindrom ili raznye diagnozy? Issledovatel'skie zamechanija // Aktual'nye voprosy psihicheskogo zdorov'ja: sb. nauch. rabot. 2005 S. 162–164.
- [13]. *Ulanovskij A.M.* Problema fenomenologicheskogo opisaniya i opisatel'nyj podhodov psihologii. Uchenye zapiski kafedry obshhej psihologii MGU im. M.V. Lomonosova. Vyp. 2 / Pod obshh. red. B.S. Bratusja, E.E. Sokolovoj. M.: Smysl, 2006. C. 106–124.
- [14]. *Ulanovskij A.M.* Fenomenologicheskij metod v psihologii, psihatrii i psihoterapii // Metodologija i istorija psihologii. 2007. T. 2. Vyp. 1.
- [15]. *Bruch H.* The importance of overweight. N.Y., 1957.
- [16]. *Musante G. J., Costanzo P. R., Friedman K. E.* The comorbidity of depression and eating dysregulation processes in a diet-seeking obese population: A matter of gender specificity // Int. J. Eat. Disord. 1998. Vol. 23. № 1. P. 65–75.
- [17]. *Garrow J.* Weight penalties // Brit. Med. J. 1979. V. II. P. 1171–1172.
- [18]. *Rotenberg K.J., Flood D.* Loneliness, dysphoria, dietary restraint, and eating behavior // Int. J. Eat. Disord. 1999. Vol. 25. № 1. P. 55–64.
- [19]. *Slade P.D.* Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa // Br. J. Clin. Psychol. 1982. Vol. 21. P. 167–179.
- [20]. *Slice E.* A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect // J. Abnorm. Psychol. 2001. Vol. 110. № 1. P. 124–135.
- [21]. *Stunkard A.J., Rush J.* Dieting and depression reexamined // Annals of Internal Medicine. 1974. № 81. P. 526–533.
- [22]. *Wardle J., Waller J., Rapoport L.* Body Dissatisfaction and Binge Eating in Obese Women: The Role of Restraint and Depression // Obes. Res. 2001. Vol. 9. № 12. P. 778–787.