

Психологические функции пищевого поведения человека

Бердугина Елена Михайловна

Студент

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: elen.elen92@gmail.com

Проблема переизбытка волновала человечество многие века, но и в наше время из-за огромного влияния средств массовой информации, тенденций моды и навязанных ими эталонов красоты и привлекательности эта проблема является по-прежнему актуальной. Как женщины, так и мужчины стремятся совершенствовать свою внешность через изменение параметров своего тела, что связано с диетами, физическими нагрузками и даже медицинским вмешательством. В этом ряду самым популярным средством является диета, т.е. организация своего пищевого поведения. Достижение идеального образа тела – самая очевидная цель, которой стремятся достичь люди через регуляцию пищевого поведения, но не единственная. Каковы психологические функции пищевого поведения? На этот вопрос отвечает наше научное сообщение.

Понятие «пищевое поведение» включает в себя деятельность по формированию желаемого образа собственного тела, выражаемую в такой организации питания в обычных условиях и в ситуации стресса, при которой ценностное отношение к пище и ее приему определяется представлением человека об образе своего тела [3]. Таким образом, составляющими пищевого поведения являются установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Потребность в пище является одной из первичных биологических потребностей, она направлена на поддержание гомеостаза. Тем не менее, ежедневный рацион человека, как правило, не ограничивается лишь жизненно необходимыми калориями и питательными веществами. Пища выполняет не только биологическую, но также психологические функции [2]. Рассмотрим их.

1. Организацию пищевого поведения можно определить как деятельность, направленную на достижение определенной цели, а именно, на приближение к образу идеального тела.

2. По мнению В.Д. Менделевич, одной из функций пищевого поведения является поддержание внутреннего психологического равновесия, а также структурирование времени [2].

3. Прием еды для современного человека может быть связан со стратегией избегания при столкновении с трудной жизненной ситуацией. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два стиля совладания с трудностями: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. Проблемно-ориентированный копинг, т.е. преобразование ситуации, чаще используется, если результат столкновения с трудностью может быть оценен человеком как подконтрольный. Напротив, эмоционально-ориентированный стиль – это усилия, направленные на достижение внутреннего равновесия, которое утрачено из-за стресса. К этому стилю относятся действия и мысли, помогающие на время забыть о возникшей трудности. Результатом в этом случае является снижение психологического и физиологического стресса, но сама проблема не решается. К этой стратегии относится

и чрезмерное употребление пищи, которое обычно используется индивидом для снижения стресса, для того, чтобы сделать перерыв, отвлечься. Таким образом, «заедание» можно отнести к эмоционально-ориентированному копингу.

В своей научной работе мы планируем изучить, как связано пищевое поведение с достижением жизненных целей. На первом этапе исследования нашей задачей является описание тех психологических функций, которые выполняет пищевое поведение в жизни человека. В качестве пилотажного исследования мы провели анализ интервью трёх испытуемых, женщин (23, 27, 32 лет), ставящих цель похудеть и стремящихся к организации питания, пищевого поведения. В ходе анализа интервью выяснилось, что все респонденты ведут активный образ жизни, работают, учатся, занимаются спортом. При этом любая ситуация, связанная с наличием свободного времени и отсутствием какой-либо активной деятельности, у всех троих вызывает негативные эмоции, тревожит: «Некомфортно себя ощущаю, если покой появляется, хотя кажется, что его не достаёт. Ну, вот, например, на больничном недавно была. И с таким наслаждением отсыпалась первый день, но потом уже хочется куда-то чего-то, лишь бы на месте не сидеть. И так каждый отпуск» (Н., ж., 27 лет). То есть, для активного человека важно, чтобы все время было «занято делом», а процесс употребления пищи – это занятие, с помощью которого можно структурировать время: «Понимаю, что я еще не голодна, но все равно, видимо по привычке... Просто ты тянешься, потому что работы не так много, или ты не так загружен. И тебе не о чем больше подумать, как не пойти и не взять печенки, например» (Ж., ж., 32 лет). Кроме того, связь пищевого поведения и активной жизненной позиции видится в следующих явлениях.

Современное общество требует от людей больших энергетических затрат и повышенной активности, что, в свою очередь, очень остро ставит перед человеком проблему отдыха. С одной стороны человеку объективно требуется некоторое время на восстановление ресурсов организма, с другой, он боится выйти из «ритма большого города». В итоге этого противоречия многие люди не позволяют себе отдыхать: вместо траты времени, на полноценный дозволенный отдых, человек начинает злоупотреблять пищей, которая становится некоторым буфером между желанием отдохнуть и желанием быть активным. В результате переедания появляется лишний вес и недовольство собственным телом, что в итоге становится очередным толчком к активности, структурированию своего времени.

В ряде случаев, употребление пищи связано с некоторым «положительным состоянием», которое могло сформироваться в жизненном опыте человека. Например, респондент В. (ж., 23 года) сообщила, что для неё это связано с внутренней свободой: «Я поняла, что единственное, чего мне не запрещали в детстве – это есть. Мне было то нельзя, се нельзя, туда не ходи, сюда не ходи, а есть мне можно было абсолютно все. И все тревожные ситуации я заедаю». То есть эмоциональный дискомфорт, связанный с переживанием трудной жизненной ситуации, человек пытается преодолеть через сформировавшуюся в детстве установку относительно еды как способа пережить положительную эмоцию.

Из проведенного анализа литературы и полученных эмпирических данных можно сделать следующие выводы. Пищевое поведение в жизни человека выполняет не только биологическую, но и психологические функции: достижение желаемого образа тела, структурирование времени, преодоление стрессового состояния, связанного с трудной

жизненной ситуацией.

Литература

1. Малкина-Пых И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения. Сибирский психологический журнал, 2008.
2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М.: Мед. Пресс-информ, 2005.
3. Фрэнкин Р.Е. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. 5-е изд. Спб.: Питер, 2003.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.