

**Секція 5. Трансформація життєвих перспектив особистості:  
онтогенетичний аспект.**

***Шебанова В. І.***

*доктор психологічних наук,  
професор кафедри практичної психології  
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна  
[vitaliashebanova@gmail.com](mailto:vitaliashebanova@gmail.com)*

***Лодиговська Ева***

*доктор соціальних наук (у галузі психології),  
кафедра психології розвитку людини,  
Інститут психології, Щецинський Університет, Щецин, Польща  
[ewalodygowska@gmail.com](mailto:ewalodygowska@gmail.com)*

**САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ ЯК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦІЇ  
ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З  
ПРОБЛЕМНОЮ ХАРЧОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ**

На сьогодні багато науковців досліджують проблеми мотивації та самодетермінації щодо різноманітних аспектів поведінкових проявів у контексті життєвого шляху (Т. Д. Василенко, Т. О. Гордєєва, О. Є. Дергачова, Д. О. Леонтєв, Т. В. Тадеєва, Р. Р. Vaard, Е. L. Deci, Р. М. Ryan та ін.), особливості внутрішньої та зовнішньої мотивації щодо різних аспектів повсякденного життя (Л. В. Дзюбко, Л. І. Гриценюк; О. Захарко, В. О. Климчук, В. В. Горбунова, А. К. Маркова, Т. О. Матіс, Т. Патирко, В. І. Чирков та ін.). Разом з тим серед сучасних досліджень ми не зустріли наукових розвідок, присвячених питанням внутрішньої мотивації щодо нормалізації харчової поведінки у осіб з проблемною ХП на підґрунті ідей психологічної теорії самодетермінації. Водночас низка авторів зазначають низький терапевтичний ефект лікування хворих на ожиріння та розлади харчової поведінки (РХП). Зокрема, за даними Національного інституту здоров'я США, у 30–60% осіб, які худли лише тільки за допомогою дієт та фізичного навантаження маса тіла поверталася до початкового рівня впродовж одного року, а через п'ять років, майже у всіх [2, 372].

На нашу думку, це зумовлено поверненням до «старих» стратегій харчування, відсутністю усвідомлення домінуючих патернів ХП як патологічних, систематичним порушенням рекомендацій фахівців, але все це, – є наслідком

відсутності стійкої мотивації до нормалізації ваги. Отже, виникає потреба у дослідженні особливостей мотивації до нормалізації ХП у контингенту людей з проблемною ХП у континуумі «норма – патологія». Саме це і зумовило власні наукові пошуки у означеному напрямі, що було зроблено у низці публікацій [1; 2]. Стисло презентуємо наші умовиводи з означеного питання.

На основі наших власних спостережень виявлено, що, люди, які регулярно переїдають, здебільшого вважають, що джерело переїдання *знаходиться поза ними самими* (тобто не вони відповідальні за процес споживання їжі та порушення ваги, а зовнішні обставини). Відповідно, факт переїдання, як правило, взагалі заперечується, не визнається, не фіксується у свідомості або раціоналізується та пояснюється певним чином (наприклад: «...їжа начебто кличе, зазиває мене...»; «їжа мене постійно спокушає»; «... я спираюся як можу – щосили, але, найчастіше, переконуюся у тому, що людина є слабкою, нікчемною та грішною істотою», «...якби мама не готувала так смачно, то я би не переїдав» тощо). У подібних випадках приступ компульсивного переїдання, що виникає на тлі екстернальної та емоціогенної харчової поведінки, є засобом швидкого отримання задоволення в координатах соматичного «Я». При цьому вияви обжерливості відчужуються («це не Я, це від мене не залежить») або навіть, якщо і сприймаються як власні дії, за які дуже соромно та ніяково, то відповідальність за них не визнається, тобто перекладається на різноманітні зовнішні обставини.

Протилежна тенденція, коли джерело переїдання пов'язується лише із внутрішніми причинами, спостерігається здебільшого у анорексиків. Водночас, зауважимо, що така тенденція періодично (циклічно) з'являється й у тих, хто зазвичай схильний регулярно переїдати, зокрема, у буліміків (у період дотримання жорсткої обмежувальної дієти, що співвідноситься з даними досліджень інших науковців). Особливістю цього періоду є те, що люди з домінуванням проблемної ХП у модусі «обмеження в їжі» з гордістю відзначають свою перемогу «над їжею», оскільки відчувають, що внутрішнє джерело ініціації до перемоги над вагою та/або подолання тяжіння до їжі знаходиться в них самих.

У зв'язку з вагомністю інтеріоризації принципів здорового харчування та корекції перекручених патернів ХП *особливого значення набуває проблема*

*динаміки та переходу від ззовні мотивованих дій до аутентичної регуляції, тобто з'ясування умов, що сприяють та перешкоджають інтеріоризації та інтеграції нормалізованої ХП.*

Під час власних емпіричних досліджень нами було встановлено, що діти (підлітки та юнаки) з проблемною ХП часто сприймають власних батьків як ворогів у тих ситуаціях, коли батьки намагаються завадити здійсненню ними тих або інших викривлених харчових стратегій (проявів обжерливості, блювоти, відмови від їжі) [2; 3].

Це зумовлює значне погіршення дитячо-батьківських стосунків. Наслідком цього є цілеспрямований пошук підтримки та допомоги серед себе подібних, зокрема, пошук неформальних зв'язків (єдиновірців) у різноманітних групах віртуального простору, де окрім бажаного розуміння та прийняття на ґрунті споріднених цінностей та інтересів люди з проблемною ХП отримують численні шкідливі поради, що може зумовлювати поглиблення розвитку хвороби. Отже, спілкування людини з проблемною ХП у віртуальному середовищі одностороннього, з одного боку, дає їй можливість заповнити порожнечу від втрати неформальних зв'язків із близькими, а з іншого – зумовлює відчуження та віддаленість від близьких і рідних та значно поглиблює кризу стосунків з ними [2; 3].

Аналіз форм та стилів мотивації як певного психологічного дискурсу самодетермінації ХП дозволяє запропонувати практичні рекомендації та визначити напрями формування внутрішньої мотивації на здоров'язбережувальну ХП. На нашу думку, психологічна допомога людям з проблемною ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі» та деформаціями ваги потребує:

1. Допомогти визначенню: а) перешкод на шляху досягнення мети та співвідношення власних потенцій з можливостями їх досягнення; б) «сильних» та «слабких» рис особистості та їхнього співставлення з бажаними цілями (зادля усвідомлення можливості-неможливості досягнення цілей з урахуванням реальних якостей особистості).

2. Розробити разом із клієнтом поетапну стратегію досягнення цілей. У процесі подолання труднощів та перешкод на шляху досягнення бажаного

розвивати здатність позитивного оцінювання навіть «незначного» результату, усвідомлення успіху як результату боротьби, що підвищує почуття самоцінності, компетентності, самодетермінованості, самоздійснення, задовольняє потребу у значущих відносинах, домаганнях, стосунках.

3. Допомогти віднайти баланс між «хочу» – «потрібно» – «можу», між жорстким контролем та свободою, між зовнішніми вимогами та внутрішньою свободою. Людина співвідносить своє відчуття «хочу» (бажання, захоплення, інтереси тощо) з самовідчуттям «можу» (можливостями, самоставленням, самооцінкою) і тиском необхідності «потрібно» (самоконтроль, що включає в себе самоорганізацію, а також уявлення про соціальні еталони, настанови, вимоги тощо).

4. Сформувати навички аналізу співвідношення між тими можливостями, які надає реалізація мети й тими зусиллями, які необхідно витратити задля її досягнення (визначення своєї «ціни» за реалізацію мети). Низка простих питань дозволяє краще усвідомити актуальність, важливість, імовірність, досяжність поставлених цілей: Наскільки мені це необхідно зараз та у майбутньому? Яка ймовірність досягнення бажаного результату? Що зміниться в моєму житті, якщо я цього досягну? Що зміниться в моєму житті, якщо я цього не досягну? Що трапиться в моєму житті, якщо це не відбудеться? Чого не трапиться в моєму житті, якщо це не відбудеться?

### **Література**

1. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №1 (46). – С. 53–66.

2. Шебанова, В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переизбытка. Практическое руководство. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.

3. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.

4. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ... доктора психол. наук:  
19.00.01 Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
2017. – 560 с.