

УДК 159.9

Климонтова Татьяна Анатольевна

кандидат психологических наук, заведующая
кафедрой общей и прикладной психологии
Сибирской академии права экономики и управления.
editor@hist-edu.ru

Klimontova Tatyana Anatolyevna

PhD in Psychology, Head of the Department of General
and Applied Psychology of Siberian Academy of
Law, Economics and Management
editor@hist-edu.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТЕПЕНЯХ ОЖИРЕНИЯ

Исследована выраженность психических состояний у лиц с различными степенями ожирения. Дана сравнительная характеристика выраженности состояния депрессии, выявлена специфика состояния одиночества у данной категории испытуемых.

Ключевые слова: психические состояния, ожирение, депрессия, одиночество.

FEATURES OF MENTAL STATES FOR DIFFERENT DEGREES OF OBESITY

The display of mental states of people suffering from different degrees of obesity has been considered. The comparative characteristic of the severity of the depression state has been presented; the specific character of the loneliness state of the given category of subjects has been introduced.

Key words: mental state, obesity, depression, loneliness.

В настоящее время проблема ожирения приобретает крайнюю актуальность, она относится к числу наиболее острых, глобальных проблем человечества. Неуклонно растет число лиц с избыточной массой тела, ведется активный поиск подходов, способствующих нормализации массы тела. Однако эффективность методов нормализации массы тела с использованием различных подходов не высока, особенно это касается устойчивости достигнутого результата во временной перспективе. Очевидно, что реализация эффективных подходов к снижению массы тела, а также сохранению достигнутого результата предполагают целенаправленную работу не только с физиологическими причинами избыточной массы тела, но и учета психологических и социальных условий развития ожирения.

Психическое состояние является сложным психологическим явлением, которое является результатом реагирования на определенные жизненные обстоятельства и выступают всегда как причинно обусловленное явление [2]. В отечественной психологической школе категория психических состояний широко исследована [1; 3]. Однако специфика психических состояний в контексте пищевого поведения оставалась за рамками научного анализа. Между тем, именно характеристики психических состояний являются причиной обращения к пище при эмоциогенном типе переживания и реализации зависимого пищевого поведения. Основываясь на этом, в рамках нашего исследования мы предположили, что психические состояния, их типология, тоническая характеристика будут отличаться при различных степенях ожирения.

Обратимся к результатам исследования неравновесных психических состояний высокой степени психической активности. Мы проанализировали три наиболее часто переживаемых неравновесных состояния высокой степени активности в группах с предожирением, второй и третьей степенями ожирения. У испытуемых из группы предожирения выражены состояния: радость, возмущение, страх и отчаяние. У лиц со второй степенью ожирения: возмущение, радость, воодушевление. При третьей степени ожирения: радость, возмущение, восторг, влюбленность.

Наиболее часто переживаемые состояния равновесной природы при различных степенях ожирения не одинаковы. Так, у лиц с третьей степенью ожирения эти состояния выражены в большей степени, среди них преобладают такие состояния как жалость, сострадание, обида, волнение, веселость, спокойствие. В группе во вторую степень наиболее часто переживаются: сострадание, обида, волнение, веселость. А для лиц с предожирением наиболее свойственны состояния раздумья, озабоченности, веселости. В целом, мы видим, что на стадиях ожирения преобладают состояния равновесной природы, при этом состояние обиды и сострадания относятся к наиболее часто переживаемым.

Неравновесные состояния низкой степени активности, характеризующиеся длительностью переживания и наибольшей тензионностью, во всех трех группах выражены в меньшей степени. Исключение составляет состояние усталости, которое наиболее часто переживается испытуемыми из группы предожирения и третьей степени ожирения. Интересно, что для всех трех групп свойственно частое переживание состояния лени. Если анализировать по группам, то наиболее часто переживаемыми состояниями в группе с предожирением выступают: усталость, лень и грусть. В

группе со второй степенью: огорчение, усталость, лень, подавленность. В третьей: усталость, лень, грусть.

По выраженности состояния депрессии наибольший процент испытуемых 21,4% с выраженной депрессией имеет третью степень ожирения. Такое же число респондентов характеризуются умеренной депрессией. Легкая депрессия наблюдается в данной группе у 28,5%. В группе со второй степенью ожирения основная часть характеризуется отсутствием признаков депрессивного состояния 53,8%, имеют признаки умеренной депрессии 39,4%. У испытуемых с предожирением максимальное число респондентов находятся в состоянии легкой депрессии (42,8%). Можно констатировать, что наиболее выражено депрессивное состояние у лиц с третьей степенью ожирения.

Одиночество как тензионное психическое состояние, характеризующееся внутренним напряжением, выражено незначительно у испытуемых трех групп. Основной процент испытуемых характеризуются низкой и средней степенью одиночества. Только у 14,2% лиц с предожирением диагностируется выраженная степень одиночества, то есть им присуще переживание внутренней изоляции, отчужденности от социального окружения. Однако степень выраженности одиночества малоинформативно без содержательных характеристик переживания.

Результаты анкетирования позволили выделить основные смысловые единицы переживания данного состояния. Условно смысловые единицы можно распределить на позитивные (умиротворяет, позволяет собраться с мыслями, побуждает к действиям, позволяет творить) и негативные (напрягает, наводит лень). Напряжение и блокирование деятельности при переживании одиночества отмечается у 28,5%. Представления о субъективном одиночестве у испытуемых различных групп ожирения не одинаковы. Так, субъективное одиночество у лиц с предожирением наиболее связано с переживанием внутреннего одиночества, а для лиц со второй и третьей степенями ожирения свойственно ощущение одиночества в обществе людей. Наиболее часто во всех трех группах переживание одиночества сопровождается чувством тоски. Переживание у большинства испытуемых сопровождается подавленностью, грустью, слезами, опустошенностью. Условия при которых возникает чувство одиночества наиболее четко выражены в группах со второй и третьей степенями ожирения и связаны с социальным контекстом, отсутствием рядом близких, физической изоляцией. Более половины опрошенных всех исследуемых групп отмечают желание избавиться от одиночества, болезненность при его переживании. Однако способы совладания с одиночеством различаются, так если лица с предожирением в состоянии одиночества склонны к рефлексии, рассуждениям, а следовательно к погружению и осознанию состояния, то у лиц с второй и третьей степенями наблюдается тенденция отвлечения от переживания посредством TV, компьютера, чтения.

Итак, группе испытуемых с предожирением наиболее свойственно переживание кратковременных состояний неравновесной природы, среди них выделяются состояние страха и возмущения. А также выражены состояния усталости и лени. Основной процент испытуемых данной группы имеет легкую степень депрессии, средний и низкий уровень одиночества. Одиночество используется данной группой испытуемых часто как ресурсное состояние, позволяющее успокоиться, собраться с мыслями. Однако наряду с этим, ситуативно присутствует эмоциональное реагирование болезненностью, желанием избавиться от его переживания. Одиночество в данной группе свидетельствует о большей внутренней изоляции, произвольном дистанцировании от других людей.

Психические состояния в группе со второй степенью ожирения наиболее выражены состояния равновесной природы обиды, сострадания. Так же часто переживается состояние лени. Основной процент испытуемых данной группы характеризуется отсутствием депрессии, средней или низкой степенью переживания одиночества, склонны использовать состояние одиночества для ресурса, как позволяющее собраться с мыслями, побуждающее к действию. Чаще одиночество возникает в обществе, при этом оно переживается тяжело, болезненно, для переживания склонный отвлекаться заполнять его какой-либо деятельностью.

В группе с третьей степенью ожирения наиболее часто переживаются состояния неравновесные с высокой активностью такие как радость, возмущение. А так же равновесные: жалость, отчаяние. Выражено переживание лени и усталости. Основной процент испытуемых характеризует наличие депрессии в легкой, умеренной или выраженной стадии. Средняя или низкая степень одиночества. Однако при переживании это состояние вызывает напряжение и лень. Возникает чаще в обществе других людей, а также при отсутствии близких.

В целом, можно констатировать, что в первой группе ожирения обращение к еде возникает на фоне переживаний состояний лени и усталости, возмущения, вероятно за реализацией пищевого поведения, характеризующего использованием пищи в не пищевых целях стоят потребность успокоиться и отдохнуть. Одиночество сопровождается внутренней изоляцией, может быть исполь-

зовано как ресурс.

Наибольшее беспокойство вызывают психические состояния лиц с третьей стадией ожирения, они характеризуются усталостью, ленью. Радостью вероятно от обильного потребления пищи. На фоне выраженного депрессивного состояния, выражено одиночество в социуме, видимо на фоне внутренних ограничений, сформированных ожиданий о неприятии их внешнего облика. Высокая потребность в присутствии близких. Одиночество переживается тяжело, потому они склонны уходить от него в деятельность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб., 1997.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях. М., 1984.
3. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М., 1998.