

**Шебанова В.І.**

## **Застосування теорії самодетермінації для нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги)**

*Шебанова Віталія Ігорівна, кандидат психологічних наук, доцент  
докторант кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна*

**Анотація.** У статті обґрунтовується застосування основних ідей психологічної теорії самодетермінації щодо нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) у осіб з розладами харчової поведінки.

**Ключові слова:** самодетермінація, харчова поведінка, розлади харчової поведінки

**Постановка проблеми.** У статті викладено основні ідеї та перспективи психологічної теорії самодетермінації, що є необхідним для розуміння застосування головних положень концепції з метою підвищення мотивації до нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) та досягнення психологічного благополуччя (як основи повноцінності життя).

**Аналіз публікацій.** На сьогоднішній день відзначається зростання інтересу науковців до дослідження мотивації та самодетермінації людини (Т.О. Гордєєва, О.С. Дергачева, В.О. Климчук, Т.В. Тадеєва, В.І. Чирков, E.L. Deci, R.M. Ryan та ін.) [1; 2; 3; 5; 6; 7; 8]. Однак питання застосування основних ідей та перспектив психологічної теорії самодетермінації при нормалізації харчової поведінки у осіб з розладами харчової поведінки все ще залишаються недостатньо дослідженими.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні застосування основних ідей та перспектив психологічної теорії самодетермінації щодо нормалізації харчової поведінки (як основи нормалізації ваги) та досягненні психологічного благополуччя (як основи повноцінності життя) у осіб з розладами харчової поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** Під *внутрішньою мотивацією* розуміють такий тип детермінації поведінки, коли фактори, які її ініціюють та регулюють, виходять з внутрішньоособистісного Я, тобто обумовлені особистісними смислами (В.І. Чирков) [6]. У руслі тематики нашої роботи це можуть бути переконання наступного характеру: «нещодавно я зрозуміла, що моїм першочерговим завданням повинно стати зниження ваги»; «... якщо я не схудну у найближчий час, то у майбутньому на мене чекає тільки жалюгідне, нікому не потрібне існування та смерть у молодому віці» тощо.

Конструкт *«зовнішня мотивація»* застосовується для опису детермінації поведінки в тих ситуаціях, коли фактори, які її ініціюють та регулюють є зовнішніми (тобто знаходяться поза особистістю) (В.І. Чирков) [6].

Враховуючи тему нашого дослідження до *зовнішньої мотивації зниження ваги та нормалізації ХП*, ми відносимо:

– орієнтацію на висловлювання Інших людей: «мама постійно мені говорить про те, що мені необхідно схуднути»; «чоловік вважає, що мені необхідно скинути зайву вагу й загрожує мені розлученням»; «юнак, який мені безумно подобається та дуже дорогий, поставив мені умову, щоб я схудла, бо з такими як я (товста) він не зустрічається»; «доктор сказав, що мені необхідно терміново схуднути»;

– орієнтацію на критичні, неетичні висловлювання щодо пишних форм тіла або, навпаки, на відкриту та приховану пропаганду стрункого (худого) тіла у якості еталону краси, що широко пропагується у ЗМІ;

– акцентуацію уваги на тому сегменті інформації у ЗМІ, що сприяє формуванню іпохондричного дискурсу (зокрема, повідомлення про шкідливі продукти харчування, хвороби, що виникають внаслідок переїдання або внаслідок неналежної кулінарної обробки під час її готування, або взагалі внаслідок її кулінарної обробки тощо).

Найбільш продуктивно співвідношення конструктивів внутрішньої та зовнішньої мотивації, їх вплив на ставлення до життя презентовано у теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Дісі та Р. Раяна (Edward L. Deci, Richard M. Ryan) [7; 8]. Модель мотивації поведінки, яку розглядають дослідники, описує закономірності самостійного вибору людиною перспектив своєї життєдіяльності. Автори апріорі приймають положення про наявність вроджених потреб та можливості їх задоволення у ході життєдіяльності людини, що супроводжується відчуттям повноцінного життя та гармонійного функціонування – інтегрованим відчуттям психологічного благополуччя (well-being) в основі якого полягають відчуття здоров'я, особистісного зростання (розвитку), гармонійних взаємозв'язків з іншими та служіння людям (розвитку суспільства).

На думку дослідників, «самодетермінація пов'язана з діалектичним протистоянням активного «Я» до різних зовнішніх та внутрішніх сил, з якими особистість стикається у процесі розвитку» [7, с. 239]. Інакше кажучи, теорія самодетермінації звертає увагу на ті *фактори середовища*, які як сприяють розвитку повноцінного здорового життя і самореалізації людини, так і перешкоджають цьому процесу. Зокрема, розглядаються фактори, які з одного боку, сприяють протистоянню та подоланню труднощів, що виникають у ході життєдіяльності (негативні впливи різноманітних життєвих ситуацій), з іншого боку – сприяють реалізації прихованих ресурсів Я. *Психологічним критерієм самодетермінації автори вважають гнучкість власної саморегуляції при зіткненні з різноманітними перешкодами.*

При розробці теорії самодетермінації автори спиралися на ідеї та погляди різних дослідників: Р. Вудворта (R.S. Woodworth, 1918), А. Маслоу (A. Maslow, 1999), Ф. Хайдера (F. Heider, 1958), Р. Уайта (R. White, 1959), Р. де Чармса (R. de Charms, 1968), які у різні часи висували припущення про те, що люди:

а) мають вроджені тенденції (активні прагнення),

що спрямовані не тільки на подолання труднощів навколишнього середовища, але й на психологічне зростання та духовний розвиток;

б) здатні переводити досвід подолання в особистісні смисли;

в) мають вроджені потреби у власній компетентності та прихильності до Інших.

Е. Дісі, на основі робіт Р. де Чармса, використовував термін «*локус каузальності*». Зазначена дефініція відображає зовнішню або внутрішню *причинність*, тобто точку *ініціації сили*, що *детермінує джерело «початку» поведінки або початку діяльності*. Іншими словами, локус каузальності визначає «де?» знаходиться джерело ініціації поведінки (у кому джерело того, що я дію саме так, а не інакше? Мотиви діяльності в мені або поза мене? Чому я вчиняю саме так, а не інакше? Я так дію тому, що цього хочу саме «Я» або цього хочуть інші?).

При домінуванні *внутрішньої мотивації* людина вважає, що причини, які обумовлюють її поведінку, належать їй самій, і вона, і тільки вона визначає, «що» та «яким чином» вона буде реалізовувати. У цьому випадку особистість має *внутрішній локус каузальності* (особистісну причинність). Навіть при виконанні складних та виснажливих завдань бажання працювати є стійким та тривалим, особливо при можливості проявляти нестандартні стратегії. Виникає відчуття потоку: людина відчуває задоволення, творчий підйом, швидкий плин часу, відсікається все зайве, що не сприяє діяльності, яка виконується (М. Чікзентміхалі, цит.: Климчук) [3].

При домінуванні *зовнішньої мотивації особистість характеризується зовнішнім локусом каузальності*. У цьому випадку людина вважає, що причини, які детермінують її поведінку знаходяться поза нею та є зовнішніми щодо її «Я» (щодо власних бажань, намірів, цілей), і тоді цілеспрямованість індивіда щодо реалізації «чужих» цілей зникає разом із підкріпленням (цілі цілковито зовнішньо мотивованої поведінки не інтегруються та не інтеріоризуються у внутрішній світ людини). Люди обирають найпростіші стратегії досягнення мети за для найшвидшого отримання винагороди або уникнення покарання. Діяльність, що виконується під впливом зовнішньо орієнтованої мотивації виконується без належної зосередженості й концентрації уваги на ній, а отже є нестійкою та часто супроводжується постійними відволіканнями та негативними емоціями. Це не тільки не сприяє прояву потоку творчості (спонтанності, креативності тощо), але й часто не дозволяє досягти необхідних результатів.

На основі наших власних спостережень відзначимо, що, люди, які регулярно переїдають, як правило, вважають, що «джерело переїдання» *знаходиться поза них самих*. Відповідно, факт переїдання або взагалі не визнається (не усвідомлюється, не фіксується у свідомості), або пояснюється наступним чином: «...їжа начебто кличе, зазиває мене...»; «їжа мене постійно спокушає»; «... чесне слово, я спираюся як можу – шосили, але, найчастіше, переконуюся у тому, що людина є слабкою, нікчемною та грішною істотою» тощо. У подібних випадках можна припускати компульсивне переїдання (що, поєднується з екстер-

нальною та емоціогенною харчовою поведінкою).

Протилежна тенденція, коли джерело переїдання пов'язується лише із внутрішніми причинами, спостерігається здебільшого у анорексиків та буліміків. Водночас, зауважимо, що така тенденція періодично (циклічно) з'являється й у тих, хто зазвичай схильний регулярно переїдати, зокрема, у період жорсткого обмеження споживання їжі (у період дотримування жорсткої обмежувальної дієти). Особливістю цього періоду є те, що люди з розладами ХП із гордістю відзначають свою перемогу «над їжею», оскільки відчувають, що внутрішнє джерело ініціації «перемоги над вагою» та/або подолання «тяги до їжі» знаходиться в них самих. Продемонструємо сказане висловлюваннями досліджуваних з досвіду нашої практичної роботи: «*свою дієту я вигнала сама, і за нівроку жодного разу з неї не зірвалася – адже це моя дієта!*»; «*коли я їм за своєю власною дієтою, то я бачу себе в дзеркалі гарною, але варто мені з'їсти, щось інше, так я відразу помічаю, що я стала товстою, хоча на вагах усе залишається без змін...*».

На наш погляд, саме «переживання переможця» (на тлі подолання труднощів та досягнення певних результатів) дозволяє відчути себе вільною людиною – автономною, незалежною, успішною, ефективною (компетентною). Розглянута позиція узгоджується з думкою В. Роттенберга, який зазначав, що «... анорексія – це процес повсякденного подолання та боротьби з перешкодами на шляху схуднення» [4]. По суті, це *виклик* який кидають дівчата власному апетиту та всім тим, хто має намір змусити їх нормально їсти (приймати їжу у відповідності до «чужих» норм). Автор вважає, що анорексія – це *своєрідна пошукова активність*, в якій процес (тобто подолання труднощів) є значно важливішим за результати. Процес (як тривала, відчайдушна боротьба) сприяє відновленню та підвищенню самооцінки особистості, що в силу попереднього травматичного досвіду викривлюється та знижується, а особистісні якості знецінюються. Страх повернутися до нормального споживання їжі пов'язаний не стільки з побоюванням втратити контроль, скільки зі страхом втратити «виклик», втратити відчуття боротьби та подолання перешкод, що робить життя насиченішим та повноціннішим. «Кожний не з'їдений шматочок їжі – це перемога, і цінність цієї перемоги є тим більшою, чим більшими є зусилля, що витрачуються на шляху досягнення бажаного результату» [4].

На сьогоднішній день результати численних послідовників теорії самодетермінації дозволили створити цілісну макротеорію, яка містить у собі п'ять міні-теорій:

- 1) теорію інтринсивної мотивації або організмичної інтеграції,
- 2) теорію базових психологічних потреб,
- 3) теорію каузальних орієнтацій або причинного зв'язку
- 4) теорію когнітивної оцінки,
- 5) теорія змісту цілей (Т.О. Гордеева; В.О. Климчук, В.І. Чирков, Е.Л. Deci, Р.М. Ryan) [1; 3; 6; 7; 8].

При всьому різноманітті факторів, які можуть спонукати людину до дії, очевидною є суттєва відмінність між внутрішніми і зовнішніми факторами, тобто

між зовнішньою і внутрішньою мотивацією. «Порівняння людей, чия мотивація є автентичною, тобто самостійно сформованою чи безперечно прийнятою, з тими, кого спонукають до дії ззовні, зазвичай, виявляє, що перші мають більше інтересу, емоційної жвавості та довірливості, що, відповідно, веде як до розкриття діяльності, цілеспрямованості та креативності, так і до підвищення життєздатності (вітальності), самоповаги та загального психологічного благополуччя» [3, с. 69]. А оскільки між цими двома видами мотивації існує певна феноменологічна та функціональна відмінність, то в теорії самодетермінації ставиться завдання всебічного вивчення їх взаємного впливу та переходу.

У моделі мотивації поведінки Е. Дісі та Р. Раян описують термін «локус каузальності» як *когнітивний конструкт*, який відображує *ступінь автономності* (самодетермінованості) у ході планування та реалізації діяльності [7]. *Зовнішній локус каузальності зумовлює у людини виникнення самовідчуття, що джерело поведінки (діяльності) знаходиться поза неї, при цьому індивід відчуває себе об'єктом маніпуляцій та стороннього впливу. У таких випадках суб'єкт діє вимушено (під впливом покарання або нагороди), тобто «через необхідність»*), і хоча він, безумовно, розуміє зв'язок між власною поведінкою та її результатами (наслідками тих чи інших власних поведінкових реакцій), але «результат» (як підсумок діяльності) може знецінюватися індивідом або навіть оцінюватися негативно як «результат, який не є власним» («я не маю до цього ніякого відношення», «я в цьому не винний» тощо). Наприклад, аноресики, що під впливом тиску обставин («щоб заспокоїти маму», «щоб не кормили насильно через зонд» тощо) можуть споживати їжу у більшій кількості, ніж вони з'їдають звичайно, але результат (забезпечення організму необхідними поживними речовинами, вітамінами, енергією, тощо) знецінюється ними, тому що вступає у протиріччя з їх бажаним особистим наміром – «бути стрункою». Розходження між двома протилежними намірами (внутрішнім та зовнішнім) та відповідно між різноспрямованими очікуваннями результату («зниження ваги» та «зростання ваги») викликає різноманітні неприємні відчуття аж до відчуття гострого болю внаслідок споживання їжі.

*Внутрішній локус каузальності зумовлює самовідчуття внутрішньої свободи та незалежності від зовнішніх обставин. Людина відчуває, що вона діє відповідно до власних намірів, при цьому причини й результати власних поведінкових реакцій сприймаються як взаємозалежні друг від друга.*

О.Є. Дергачова, В.І. Чирков, звертають увагу на те, що необхідно відрізнити конструкти «зовнішній / внутрішній локус контролю» (що були введені Дж. Роттером) і поняття «зовнішній/внутрішній локус каузальності» або «локус причинності» [2; 6].

*Локус контролю відображує локалізацію зусиль, що контролюють результати поведінки. Іншими словами, це схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам (зовнішній локус контролю або екстернальність) або внутрішнім станам (внутрішній локус контролю або інтернальність). На відміну від дефініції «локус контролю» по-*

*няття «локус каузальності» стосується мотиваційного процесу, тобто міри самодетермінації та акцентує увагу на першопричинності джерела активності. Якщо людина вважає, що джерело її вчинків «вона сама», то поведінка переживається як така що реалізує власні прагнення й наміри, що здійснюються під впливом внутрішніх чи зовнішніх інформаційних чинників (внутрішній локус каузальності). Якщо людина вважає, що джерело активності «Інші», то поведінка переживається як така, що здійснюється під впливом внутрішніх або зовнішніх контролюючих чинників, коли людина змушена підкорюватися чужій волі або обставинам життя (зовнішній локус каузальності).*

Автори теорії самодетермінації постулюють існування *трьох базових потреб*, які складають основу внутрішньої мотивації. Зокрема, це потреба в автономії, компетентності та зв'язаності (relatedness – потреба у значущих відносинах, прихильності, відданості Іншим, взаємозв'язках). При цьому під базовою потребою розуміється така спонукка (енергізуючий стан), задоволення якої дозволяє відчувати фізичне здоров'я та психологічне благополуччя, а *незадоволення – призводить до патології та хворобливих психологічних станів.*

Самодетермінація пов'язується з домінуванням певних життєвих прагнень, що мають або внутрішню, або зовнішню орієнтацію та відповідно спрямовують активність (вибори людини) або на себе (у відповідності до власного Я), або на Інших. При цьому автори моделі мотивації поведінки зауважували, що *самодетермінацію слід відрізнити від самоконтролю й саморегуляції. У випадку самодетермінації, справжнім автором своєї поведінки виступає сам суб'єкт (при самоконтролі або саморегуляції регуляторами поведінки можуть бути соціальні або групові міфи, норми, цінності, позиції інших авторитетних людей, але без їх внутрішнього прийняття)* [7; 8].

Крім базових потреб у теорії самодетермінації розглядаються дві групи *життєвих прагнень* (aspirations) – внутрішні й зовнішні. На думку дослідників, життєві прагнення (як інтегральне утворення домінуючих орієнтацій, значущих цілей, сильних бажань) є «лакмусовим папірцем», що дозволяє виявити ступінь зрілості й організованості особистості, особливості її внутрішнього світу, горизонти бажань і досягнень.

*До внутрішніх життєвих прагнень* автори відносять *прагнення до прихильності й любові, особистісного зростання, служіння суспільству (відданості іншим) та здоров'я.* Аналізуючи вплив цієї групи на життя людини дослідники визначили їх як життєві цілі, що забезпечують задоволення базових психологічних потреб, а також духовний розвиток і психічне благополуччя (психічне здоров'я) індивіда.

*До групи зовнішніх життєвих прагнень*, Е. Дісі та Р. Раян, включають фізичну привабливість (зовнішність), соціальне визнання (популярність, слава), матеріальне або фінансове благополуччя [8].

Поділяючи позицію авторів, ми вважаємо, що зовнішні життєві прагнення, з одного боку, виступають *засобами досягнення* зовнішніх цілей (по відношенню до особистісного Я), з іншого – виступають у якості *зовнішніх орієнтирів якості життя та умов життєвого благополуччя* (за умови досягнення цих зовніш-

ніх атрибутів «життя вдалося», у протилежному випадку – «життя є нікчемним, огидним, ганебним», тощо). Саме тому орієнтування на досягнення та реалізацію зовнішніх життєвих прагнень ніколи не задовольняє індивіда, тому що оцінка цих зовнішніх атрибутів залежить:

1) від порівнювання «того що маю я» та «того, що мають інші», при цьому завжди знайдеться хтось, хто має кращий статок, кращу зовнішність та є більш відомою, більш популярною людиною;

2) від реакцій інших людей, але завжди знайдеться той, хто знайде недоліки та буде знецінювати реалізовані досягнення;

3) від власного незадоволення рівнем досягнутого.

Такий життєвий шлях, коли суб'єкт завжди відчуває «нестачу» («мінуси», «дефіцити») зовнішніх атрибутів благополуччя у своєму житті, перетворює його життя на нескінчену гонку за примарним щастям, виснажує його та *виступає перешкодою особистісного зростання і духовного розвитку*.

**Висновки:** ми припускаємо, що розглянуті **особливості внутрішньої каузальної орієнтації** (самодетермінації, саморегуляції) виступають тими факторами, які:

– у випадку субклінічних варіантів харчових розла-

дів можуть перешкоджати розвитку дезадаптивних варіантів трансформації суб'єктивної картини життєвого шляху особистості (тобто перешкоджати подальшому розвитку розладів ХП та їх переходу в клінічні форми);

– у випадку клінічних варіантів харчових розладів особливості внутрішньої каузальної орієнтації виступають у якості предикторів нормалізації ХП, тобто факторів, що сприяють трансформації дезадаптивних варіантів суб'єктивної картини життєвого шляху особистості в адаптивний.

Поряд із цим **зовнішній локус каузальності** (в комбінації зі зниженням життєстійкості, усвідомленості мотивів і відсутністю смислу життя) на тлі тривалого перебування в ситуації особливого (негативного) тілесного досвіду<sup>1</sup> обумовлює дезадаптивний варіант трансформації внутрішньої картини життєдіяльності (суб'єктивний варіант життєвого шляху особистості).

<sup>1</sup> Під ситуацією особливого тілесного досвіду ми розуміємо досвід перебування людини в ситуації «надмірної ваги» (реальної або уявної) на тлі стану хронічної незадоволеності власною вагою (у т.ч. з урахуванням крайніх варіантів патологічного психосоматичного розвитку – розладів харчової поведінки та ожиріння).

#### ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. Журн. – 2010. – № 4(12). – [Э-ресурс]
- Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. Журн. – 2010. – № 4(12). – [Online]: <http://psystudy.ru>
- Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О.Е. Дергачева // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 103-121.
- Дергачева О.Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О.Е. Дергачева // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 103-121.
- Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
- Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
- Роттенберг В. Анорексия: неправильно ориентированный поиск // Флогистон / В. Роттенберг. – [Э-ресурс]

#### Shebanova V.I. The application of the theory of self-determination for normalization of eating behavior (as the basis weight normalization)

**Abstract.** The article substantiates the application of the basic ideas theory of self-determination for normalize eating behavior (as the basis weight normalization) in persons with eating disorders.

**Keywords:** self-determination, eating behavior, eating disorders

#### Шебанова В.И. Применение теории самодетерминации для нормализации пищевого поведения (как основы нормализации веса)

**Аннотация.** В статье обосновывается применение основных идей психологической теории самодетерминации для нормализации пищевого поведения (как основы нормализации веса) у лиц с расстройствами пищевого поведения.

**Ключевые слова:** самодетерминация, пищевое поведение, расстройства пищевого поведения