

*Леонтьева Е.А.,
Российский государственный социальный университет*

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Аннотация: направленность личности – это система доминирующих мотивов, определяющих тактические и стратегические цели, поведение и деятельность человека, его активность. Избыточный вес: социально-психологический аспект в условиях современного ритма жизни. Направленность личности при избыточном весе. Пищевое поведение, формирующие пищевое поведение, с одной стороны, являются результатами влияния множества факторов, среди которых и направленность личности. С другой стороны, пищевые привычки являются предпосылками, часто и первопричинами многих поведенческих изменений (например, так называемых психологических комплексов). Из пищевого поведения формируются постоянные привычки, образ жизни и многое другое. В случаях, когда пищевое поведение в целом соответствует норме (в данном случае понятие нормы в контексте пищевого поведения является условным) и не влечет ожирение либо анорексию. В случае, когда пищевое поведение существенно отклоняется от нормы и характеризуется предпочтениями, влекущими дефицит либо избыток массы тела, этот вопрос становится очень актуальным. Направленность личности, также рассматриваемая в данном исследовании, представляет интерес в связи с тем, что она отражает многие важные личностные качества и поведение человека в целом. Направленность личности находится в тесной взаимосвязи с пищевым, и выявление особенностей этой взаимосвязи имеет важное значение для разработки эффективных методов коррекции пищевого поведения.

Ключевые слова: избыточный вес, ритм жизни, направленность личности, пищевое поведение

Качество жизни современного человека зависит от благополучия во многих сферах жизнедеятельности, от состояния здоровья, личной и общественной безопасности, образования, уровня дохода, наличия жилья, трудоустройства, досуга. Активно исследованиями качества жизни начали заниматься в середине XX века специалисты из США при поддержке Организации Объединенных Наций (ООН).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) к приоритетным направлениям качества жизни относит экологические компоненты природы и параметры здоровья, которые в свою очередь рассматриваются как физические, психологические и социальные критерии. Физическое здоровье определяется морфологическими и функциональными показателями основных систем жизнеобеспечения организма, и выражается в жизненной активности, энергии, отсутствии патологических состояний. К психологическим критериям относятся положительные и отрицательные эмоции, познавательные функции, самооценка, направленность личности. Социальные критерии определяются количеством и качеством взаимодействия человека с другими людьми и степенью его участия в жизни общества, его полезностью. ВОЗ определяет здоровье как абсолютную и непреходящую жизненную ценность, как «полное физическое, психологическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней» [7].

Здоровье является тем ресурсом, который обеспечивает удовлетворение практически всех потребностей человека, благодаря которому формируется активная, творческая и полноценная личность, способная к продуктивной, созидательной деятельности.

В связи с этим, на первый план выступает проблема сохранения и укрепления здоровья человека. Специалистами изучаются причины, влияющие на возникновение и течение заболеваний, прежде всего хронических, препятствующие полноценной деятельности человека в повседневной и профессиональной сферах [6].

Деятельность человека в той или иной сфере зависит от направленности личности, активности, жизненных интересов, которые формируются на основе мировоззрения, желаний, потребностей и склонностей, идеалов и ценностей. Исходя из этих интересов, формируется поведение человека, направленное на достижение своих целей. Однако процесс удовлетворения потребностей внутренне противоречив. Для этого необходимы материальные средства, знания, умения, определенный уровень готовности личности к деятельности. Развитие личности происходит в преодолении противоречий между изменяющимися в деятельности потребностями и реальными возможностями их удовлетворения [8].

Направленность деятельности человека социально обусловлена и формируется в процессе воспитания и обучения, проявляется как свойство

личности в учебе, профессии, занятиях спортом, личных увлечениях в свободное от основной деятельности время, общении с другими людьми [3].

Направленность личности – это личная целеустремленность человека, совокупность осознанных и неосознанных мотивов, определяющих поведение и побуждающих к деятельности. Состояние здоровья напрямую влияет на мотивацию поведения; человек, сосредоточенный на борьбе с заболеваниями, не способен полноценно и активно работать [9].

С.Л. Рубинштейн одним из первых дал характеристику направленности личности, подчеркнул определяющую роль мотивации деятельности и усилиям, прилагаемым для достижения целей, которые должны быть осознанными и целенаправленными [3].

У человека, на протяжении всей его жизни, формируется система устойчивых мотивов, на основе которых строится его отношение к различным объектам и жизненным ситуациям и относительная независимость от обстоятельств. Совокупность устойчивых мотивов ориентирует человека в той или иной сфере деятельности.

В научной литературе направленность личности выделяют как ведущую характеристику личности и разделяют по типу: эгоистической, групповой, коллективистической, деловой. Эгоистическая направленность сосредоточена на собственных интересах и потребностях, групповая направленность замкнута на общение с семьей, друзьями, узким кругом знакомых, коллективистическая – на интересах коллектива, отвечающих общественным требованиям и задачам, деловая – на реализацию в профессиональной деятельности и решение бытовых проблем [9].

В.А. Слостенин и В.П. Каширин рассматривают направленность личности в системе, состоящей из потребностей человека и избирательности его отношения к действительности. Притязания личности, потребность в статусе, – интегральная форма выражения ценностей, уровня самооценки личности, желания человека занимать определенное место в профессиональных и других социальных и межличностных отношениях. Самооценка – одно из базовых личностных образований. Это представление человека о важности своей личности в социуме; оценивание себя и собственных качеств, достоинств и недостатков. Значительную роль в формировании самооценки играют достижения человека и оценивание его деятельности и поведения окружающими [3].

Состояние здоровья существенно влияет на самооценку человека. Здоровый, физически разви-

тый человек уверен в своих силах, способен качественно выполнять большой объем работы, вызывает уважение и доверие окружающих. Тогда как человек с отклонениями в состоянии здоровья может испытывать трудности в социальном общении и выполнении своих профессиональных обязанностей. Избыточный вес не относится к тяжелому недугу, но ожирение может нести угрозу здоровью и жизни человека, мешать реализации в профессиональной деятельности.

Избыточный вес и недостаточная физическая активность ведут к возникновению таких заболеваний как гипертония, сердечно-сосудистая патология, инфаркт и инсульт, сахарный диабет. Эти болезни ведут к повышению риска преждевременной смерти приблизительно на одну треть [6].

В связи с этим важным представляется исследование параметров качества жизни людей с избыточным весом, с целью определения возможностей корректирующего воздействия. Специалистами изучаются причины набора лишнего веса и его негативное влияние на здоровье и качество жизни человека. Для получения полной картины этого явления выявляются пищевые предпочтения людей с избыточным весом.

Ожирение стало социальной проблемой в странах с высоким уровнем экономического развития, включая Россию, в которых как минимум 30 % населения имеют избыточную массу тела. Причинами, по которым человек набирает лишний вес, могут быть гормональные изменения, нерациональный режим питания, недостаточная двигательная активность. Чрезмерное употребление калорийных продуктов и малоподвижный образ жизни ведут к набору лишнего веса. Примерно в 98% всех случаев причиной избыточной массы тела является переизбыток, 2% – эндокринные заболевания [2].

Качество жизни мужчин и женщин, может страдать от чувства неуверенности в себе, заниженной самооценки, невозможности самоутвердиться и самореализоваться по причине избыточного веса, так как в современном обществе создается культ здорового образа жизни и стройного, мускулистого тела.

Самоутверждение и самореализация относятся к основным личностным потребностям. Самоутверждение – это утверждение ценности и значимости собственной личности, права быть собой. Для самоутверждения необходима самореализация, – реализация потенциала личности; необходимы определенные компетенции, сила воли, сформированное стремление к успеху, высоким достижениям и признанию [4].

Аристотель писал, что счастье достижимо через реализацию своих потенциальных возможностей. Однако для одних самоутверждение и самореализация заключается в признании его значимости другими, – похвалами, наградами, премиями, тогда как для других – это возможность проявить себя, создать что-то новое, вести благотворительную деятельность, принести пользу обществу [3].

А. Маслоу считал, что потребность в самореализации является главной из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей». Очевидно, что для самоутверждения и самореализации необходимо взаимодействовать с другими людьми. Выбирая вид деятельности, человек опирается на свои предпочтения, интересы, способности. Наличие у человека тех или иных интересов и желаний обуславливает постановку соответствующих целей, побуждает к их реализации и зависит от смысла и системы ценностей личности [4].

Ценностные ориентации в значительной мере определяют направленность личности. Ценность – это свойство того или иного предмета или явления, способное удовлетворить потребности, желания, интересы человека и формируется в результате осознания личностью своих потребностей. Ценностное отношение к окружающему миру возникает у личности при проблематичности удовлетворения своих потребностей, желаний, интересов. И чем больше сил приложит человек для достижения цели, тем большей ценностью для него будет обладать предмет, событие [8].

В психологии направленность личности определяют как систему устойчивых интересов, потребностей, желаний, т.е. всего того, чего хочет человек. Направленность задает главные тенденции поведения. Человек с позитивной направленностью обладает трудолюбием, целеустремленностью, высокой социальной активностью [9].

На основе потребностей и мотивов формируются жизненные цели личности. В течение всей своей жизни человек выполняет множество разнообразных деятельностей, в каждой из которых реализуется своя цель. Цель – прогнозируемый желаемый результат конкретной деятельности человека или коллектива. Жизненная цель объединяет все частные цели, связанные с отдельными сферами деятельности. Активность человека проявляется в общественно полезном преобразовании окружающего мира через деятельность и реализацию жизненных целей и связана с уровнем достижений личности. В случае успешной реализации цели человек испытывает уверенность в себе, воодушевление и творческий подъем. В случае неудачи

– подавленность, утрату интереса, а иногда и агрессию [9].

Б.Ф. Ломов оценивает направленность личности как отношение того, что человек берет от общества, материального и духовного, к тому, что он ему дает – его вклад в развитие общества. В системе общественных отношений, участвуя в социальных процессах, личность развивается, формируется её направленность [3].

По мнению С.Л. Рубинштейна, направленность личности зависит от мотивов поведения и определяет деятельность человека. Важными являются: смысловой компонент, предметное содержание цели и усилия, прилагаемые для достижения желаемого результата, побуждение к активности. Смысл – это ответ на вопрос: зачем? Для чего нужен человеку предмет его потребности и деятельности? Человек является существом, ориентированным на смысл. Для того чтобы мотив был реализован, нужен убедительный личный смысл [3].

Для получения положительного результата деятельности необходима хорошая мотивация личности. Различают внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя мотивация гораздо сильнее внешней, ведь она представляет личный интерес человека, побуждает его к реализации своих планов, саморазвитию, получению поощрения коллег, тогда как внешняя мотивация требует выполнения поставленных кем-то задач [9].

По характеру мотивов индивида можно судить о направленности его личности. Направленность личности определяется потребностями, а реализуется теми или иными мотивами. Человек выбирает возможные для себя виды деятельности с учетом направленности своей личности.

Человек – существо социальное и деятельное. Включившись в систему общественных отношений и изменяясь в процессе деятельности, человек приобретает личностные качества и становится социальным субъектом.

К социальным потребностям человека можно отнести: стремление жить в обществе, взаимодействовать с другими людьми, приносить пользу людям, участвовать в разделении труда, понимать других людей и общественные процессы. У человека может быть несколько различных потребностей, интересов, способностей, на реализацию которых будет направлена его деятельность [8].

В обществе реализуется процесс формирования ответственного отношения к сохранению и поддержанию своего здоровья, одно из направлений которого – борьба с избыточным весом населения. В настоящее время 10% детей имеют лишний вес, – родители считают, что ребёнок должен быть

упитанным. Это явление имеет исторические корни, когда имелся недостаток продовольствия в связи с экономической ситуацией, войной. Старшее поколение старается накормить своих детей впрок. И хотя сейчас проблем с доступностью продуктов питания нет, программа пищевого поведения у многих не изменилась. Количество потребляемых калорий не соответствует растрачиваемой энергии и преобразуется в жировые накопления.

Для ребенка, на подсознательном уровне, кормление ассоциируется с контактом с матерью, её любовью и заботой, возникает чувство защищенности, связанное с насыщением [1]. Чувство сытости, защищенности и любви в переживаниях младенца тесно связаны и смешаны между собой [5]. В дальнейшем, испытывая недостаток любви и защищенности, некоторые люди стараются вкусно и обильно покушать.

Дети, вырастая, сохраняют пищевые привычки и уже во взрослом возрасте имеют проблемы с избыточным весом – 25% взрослого населения земли имеют избыточный вес. Чем выше уровень благосостояния населения страны, тем выше процент ожирения. В связи с этим необходимо воспринимать ожирение как болезнь [7].

В научной литературе эмоционально-личностные и психосоциальные состояния рассматриваются как причины нарушения пищевого поведения человека. Известно, что еда относится к основным физиологическим потребностям человека. Соответственно, при невозможности реализовать свои потребности, желания или от скуки, человек получает удовлетворение в потреблении вкусной и доступной пищи, «заедает» стресс. Удовольствие от еды притупляет негативное воздействие стресса. Мы можем наблюдать, что полные люди жизнерадостные и общительные, терпимее относятся к недостаткам других. Однако чрезмерное повышение массы тела негативно влияет как на состояние физического здоровья, так и на психо-эмоциональное состояние [6].

Пищевые привычки человека определяются традициями семьи и общества, жизненным опытом, советами врачей, модой, экономическими возможностями, изменяются в процессе эволюции человеческого общества. Для человека, если он практически здоров и не очень беден, важно не только то, чтобы у него была пища, но и то, какая она; важно не только получать пищу, но и наслаждаться ею. Это влияет на естественную потребность человека принимать пищу в определенное время, в определенном количестве и в обществе других людей [6].

С изменением ритма жизни изменилось и пищевое поведение современного человека. Для экономии времени в пищу используются продукты быстрого приготовления – фастфуд. Реклама способствует потреблению «вкусной, дешёвой, красивой» еды и напитков. Известно, что в одном гамбургере содержится 350-500 калорий, что составляет четвертую часть дневной нормы калорий. Сладкие газированные напитки рекламируются как низкокалорийные, без содержания сахара, в то время как лабораторные исследования показывают, что в одной бутылке лимонада может содержаться до 6-8 ложек сахара. Таким образом, производители продуктов питания вводят в заблуждение потребителя.

Необходимо также отметить социальное значение еды. Совместная еда становится неотъемлемой частью общения между людьми: празднование значимых событий, установление деловых связей. В молодежной среде рестораны быстрого питания популярны из-за простоты и аппетитности блюд, доступности цен, отсутствия дресс-кода, удобного месторасположения, режима работы.

Исследователями выявлены пищевые предпочтения людей с избыточным весом: в их рационе преобладают легкоусвояемые высококалорийные продукты, обладающие яркими вкусовыми качествами, богатые углеводами и жирами – пирожки, конфеты, торты, мороженое, колбасы, соусы [6].

Россияне включают в рацион питания значительно больше мясо-молочных продуктов, хлебобулочных изделий и круп, и значительно ниже овощей и фруктов, чем рекомендовано экспертами ВОЗ. Соотношение белки/жиры/углеводы не соответствует нормам. Такой рацион питания является несбалансированным и при длительном использовании приводит к избыточному весу [5].

Немаловажную роль в развитии нарушений пищевого поведения играют особенности личности: высокая тревожность, слабая воля, низкий уровень самокритичности, психологическая мотивация. Потребность поесть может быть вызвана положительными и отрицательными эмоциями. В этих ситуациях еда играет роль заместителя удовлетворения [5]. Таким образом, пищевое поведение человека направлено на удовлетворение не только физиологических, но также психологических и социальных потребностей.

Для борьбы с лишним весом, наряду с изменением социальных стереотипов, необходимо изменять пищевые предпочтения людей с избыточным весом. Исследования ученых показали недостаточность валеологического образования и необходимость ведения среди населения образовательно

– просветительской работы по формированию здорового образа жизни и рационализации питания для предотвращения нарушений здоровья, связанных с избыточным весом тела [2].

Специалисты для снижения веса рекомендуют диеты и физические нагрузки. Во все времена врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для сохранения и поддержания здоровья человека. Однако основной задачей является коррекция психоэмоционального фона личности, нацеленность на определенный результат, изменение пищевого поведения, стремление к качественно иному стилю жизни [7]. Аристотель считал губительным для человека безделье, утверждая: «Движение – это жизнь». Гиппократ называл физические упражнения «пищей для жизни», а Плутарх – «кладовой здоровья». Двигательная активность и физическая нагрузка приносят радость, о чем упоминал русский физиолог И.П. Павлов, потому что они повышают тонус и улучшают настроение [8].

Таким образом, направленность личности – это система доминирующих мотивов, определяющих тактические и стратегические цели, поведение и деятельность человека, его активность. Данные условия особенно важны в освоении ценностей здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью.

Когда есть четкое понимание цели и задач деятельности, будет развита мотивация на достижение результата, будет стремление к достижению поставленной цели, эффективность деятельности существенно возрастает. Личная заинтересованность повышает творческий потенциал и производительность труда. Одобрение коллектива способствует самореализации личности, её развитию и профессиональному росту. Направленность личности имеет динамические характеристики и может меняться по мере взросления и становления человека, приобретения жизненного и профессионального опыта.

Литература

1. Александр Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение: пер. с англ. С. Могилевского. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с. (Серия: «Психология без границ»).
2. Васильев В.П., Качество и уровень жизни населения Российской Федерации. М.: ЭКОС, 2007. 117 с.
3. Крупнов А.И., Психологическая структура образований и свойств личности // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: Материалы Международной научно-практической конференции. Ч. 2. М.: Уникум-Центр, 2004. С. 3 – 5.
4. Кудинов С.И., Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. Уфа: Восточный университет, 2007. С. 37 – 41.
5. Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегер Ф., Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. Изд-во: СПб: Психоневрологический институт им. Бехтерева В.М., 2002, 288 с.
6. Малкина-Пых И.Г., Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2007. 1040 с.
7. Нагимова А.М. Теоретические подходы к исследованию проблемы качества жизни // Известия Саратовского университета. 2010. Том 10. Вып. 4. Сер.: Социология. Политология.
8. Немов Р.С., Психология. В 3 кн. Кн. 2 Психология образования. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2007. 496 с.
9. Никиреев Е.М. Направленность личности и методы ее исследования. М.; Воронеж, 2004, 192 с.

References

1. Aleksander F. Psihosomaticheskaja medicina. Principy i prakticheskoe primenenie: per. s angl. S. Mogilevskogo. M.: Izd-vo JeKSMO-Press, 2002. 352 s. (Serija: «Psihologija bez granic»).
2. Vasil'ev V.P., Kachestvo i uroven' zhizni naselenija Rossijskoj Federacii. M.: JeKOS, 2007. 117 s.
3. Krupnov A.I., Psihologicheskaja struktura obrazovanij i svojstv lichnosti. Individual'nye razlichija i problema individual'nosti: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskaj konferencii. Ch. 2. M.: Unikum-Centr, 2004. S. 3 – 5.
4. Kudinov S.I., Funkcional'no-stilevoj podhod v issledovanii samorealizacii lichnosti. Nauka. Obrazovanie. Praktika. Sbornik materialov regional'noj mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskaj konferencii. Ufa: Vostochnyj universitet, 2007. S. 37 – 41.
5. Ljuban-Plocca B., Pel'dinger V., Kreger F., Psihosomaticheskie rasstrojstva v obshhej medicinskoj praktike. Izd-vo: SPb: Psihonevrologicheskij institut im. Behtereva V.M., 2002, 288 s.
6. Malkina-Pyh I.G., Terapija pishhevogo povedenija. M.: Jeksmo, 2007. 1040 s.
7. Nagimova A.M. Teoreticheskie podhody k issledovaniju problemy kachestva zhizni. Izvestija Saratovskogo universiteta. 2010. Tom 10. Vyp. 4. Ser.: Sociologija. Politologija.
8. Nemov R.S., Psihologija. V 3 kn. Kn. 2 Psihologija obrazovanija. M.: Prosveshhenie: VLADOS, 2007. 496 s.
9. Nikireev E.M. Napravlennost' lichnosti i metody ee issledovanija. M.; Voronezh, 2004, 192 s

*Leontyeva E.A.,
Russian State Social University*

PERSONALITY ORIENTATION AND EATING BEHAVIOR OF OVERWEIGHT PEOPLE

Abstract: a person's orientation is a system of dominant motives that determine a person's tactical and strategic goals, behavior and work, and activity. Overweight: the socio-psychological aspect in the conditions of the modern rhythm of life. Personality orientation with excess weight. Eating behavior that forms eating behavior, on the one hand, is the result of the influence of many factors, among which is the orientation of the person. On the other hand, eating habits are prerequisites, often the root causes of many behavioral changes (for example, so-called psychological complexes). From eating behavior, constant habits, lifestyle and much more are formed. In cases where eating behavior generally corresponds to the norm (in this case, the concept of the norm in the context of eating behavior is conditional) and does not entail obesity or anorexia, and in the case where eating behavior deviates significantly from the norm and is characterized by preferences that entail a deficiency or excess body weight, this issue becomes very relevant. The focus of personality, also considered in this study, is of interest because it reflects many important personality qualities and behavior of the person as a whole. The orientation of the individual is closely related to the nutritional one, and identifying the characteristics of this relationship is important for the development of effective methods for correcting dietary behavior.

Keywords: overweight, rhythm of life, the orientation of the personality, eating behavior