

Психодиагностика

УДК 159.99
ББК Ю974.212

РЕТРОСПЕКТИВНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ КАК МЕТОД ДИАГНОСТИКИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

В.И. Шебанова

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Киев, Украина

Представлена методика направленного ретроспективного анализа проблемы «Мои отношения с едой» (МТРА-еда). Обосновывается тезис о том, что методика позволяет раскрыть не только разнообразные аспекты отношений автора-респондента «с едой» в повседневной жизнедеятельности, но и позволяет проследить процесс «искажения» пищевых стратегий поведения, обнаружить «корни» расстройств пищевого поведения, понять мировоззренческие основы его отношения к еде, к самому себе, своей телесности, установить причинную обусловленность нарушений и наметить пути коррекции.

Ключевые слова: методика направленного ретроспективного анализа, стратегии пищевого поведения, нарушения пищевого поведения.

Каждый научный метод обладает своеобразными достоинствами, но вместе с тем и ограничениями. Именно поэтому, на наш взгляд, методы, которые исследователь использует как психодиагностические инструменты (в соответствии с поставленными научными задачами) должны подбираться в соответствии с принципом комплементарности (дополнительности) друг к другу. Так, например, Б.Г. Ананьев считал, что при исследовании личности неперенным дополнением к экспериментальным методам является биографический метод как реализация *реконструкции целостного индивидуального образа жизни*, позволяющий обнаруживать устойчивые способы взаимодействия человека с обстоятельствами макро- и микросреды (Ананьев, 2001). Опираясь на эту позицию, можно считать возможным применить, наряду с экспериментальными методами, *ретроспективный анализ* как вариант биографического метода (как воспоминание о прошлом).

Биографический метод представлен в психологии в разных формах и модификациях: в виде анкет, интервью и частных методик анализа ранних детских воспоминаний, написания жизненной истории, психологической автобиографии, ретроспективного анализа, контент-анализа личных дневников, писем, биографических документов, анализа «случаев» и пр. (Бурлачук, 2008).

Жизненные истории как иллюстрации привлекаются в различных областях психологии и часто способствуют содержательному толкованию экспериментальных данных, постановке новых проблем и выдвижению гипотез; кроме того, знакомство с ними позволяет исследователю понять особенности формирования личности. Воспоминания в виде биографических описаний раскрывают специфику переживаний, отношение к тем или иным событиям, концепцию собственного жизненного пути. Вопросы исследователя в виде посылов заданной тематики позволяют испытуемому развернуть более широкое повествование и выйти за пределы «узкого» вопроса. Эмоциональные реакции и когнитивные комментарии, которые сопровождают воспоминания при изложении жизненной истории, отчетливо свидетельствуют о значимости отдельных эпизодов прошлого. Биографический метод используют как с позиций *нотетического подхода* (с целью исследования общих закономерностей жизни и развития личности), так и с позиций *идеографического подхода* (с целью изучения уникальных особенностей конкретного человека).

В психологии внимание к биографическому методу как методу исследования личности проявляется, начиная со времен формирования школы психоанализа (20–30-е гг. XX в.). Для З. Фрейда и его последователей

воспоминания пациентов о прошлой жизни и, особенно, о детских впечатлениях были главным материалом для изучения и коррекции личности. Считается, что «биографическая реконструкция есть изначальная цель психоаналитического процесса, и психоанализ как генетическая психология есть по существу наука биографии» (Beres, 1959, с. 26). Кроме того, в процессе работы над изучением структуры жизненного цикла, последователи психоаналитического подхода приходят к выводу, что изменения в структуре жизни личности имеют сложную биопсихосоциальную природу и не могут быть адекватно изучены при монодисциплинарном подходе. Однако использование биографических методов позволяет установить репертуар поведенческих моделей личности для преодоления трудностей жизни (т.н. «техники бытия»), что дает основание рассматривать биографический метод как незаменимый инструмент при изучении механизмов адаптации личности.

В отечественной психологии¹ ценность биографического метода связана с его интерпретацией как способа уточнения диапазона возрастной изменчивости в зависимости от факторов социогенного характера, что согласуется с идеей Б.Г. Ананьева о необходимости комплексного полидисциплинарного подхода к исследованию развития личности в целях ее психологического познания. Дальнейшее развитие Б.Г. Ананьевым теории индивидуальности и индивидуального психического развития, проектирование в связи с этим комплексных исследований человека, во многом опирается на этот метод. Сопряженность личности и ее жизненного пути Б.Г. Ананьев назвал генетической персоналистикой (биографикой) и определил ее как «теорию и метод биографического исследования жизненного пути человека, основных событий, конфликтов, продуктов и ценностей...» (Ананьев, 2001, с. 265). Суть биографического метода, по его мнению, состоит в специфичности его предмета – жизненном пути человека, центральным понятием которого он считает *значимое событие*, как факт, который существенно изменяет среду и социальную ситуацию развития, образ жизни, структуру личности, который становится водоразделом фаз жизни (Ананьев, 2001, с. 110). Особенность биогра-

фического метода состоит в том, что он оперирует не только данными об объективных событиях, но и *данными о субъективных переживаниях личности в разных жизненных обстоятельствах* (как особенностях реального жизненного пути человека). Всё это позволяет проникать в глубины самосознания, особенностей характера, жизненной направленности, жизненного опыта личности и пр.

Близкая позиция отражена в исследовательских работах В.Н. Мясищева в области медицинской (клинической) психологии и психиатрии. По его мнению, разрешение проблем патологии и патологического поведения требует объединения номотетического и идеографического подходов, сочетания биофизиологической оценки с эстетической и этической, соединения в целостное единство актуального состояния человека с его прошлым и прогнозируемым будущим (Мясищев, 1930). При этом В.Н. Мясищевым высказывается убежденность в том, что именно биографический метод в форме жизненной истории или анамнеза, как составной части «случая» (case study), позволяет выявлять глубинные мотивы, устойчивость отношений, состояний, форм поведения в течение жизни одного человека. По его мнению, именно *прошлое дает понять скрытые динамические пружины поведения в настоящем*. «...Сведения о прошлом являются необходимыми для генетического объяснения, для проверки, дополнения и подтверждения того, что в настоящем устанавливает наблюдение, и для правильной оценки перспектив изучаемой личности» (Мясищев, 1930, с. 151–152).

На сегодняшний день жизненная история как своеобразный результат сбора информации об образе жизни человека, представляет собой универсальный метод диагностики в ходе психодиагностического и медицинского обследования, и представляет собой совокупность сведений, которые получают путём расспроса самого обследуемого и/или его близких. При этом полученные сведения обычно охватывают разнообразные сферы жизни (особенности развития, специфичность питания и условий жизни, имеющиеся аллергические реакции, заболевания острого и хронического характера, перенесенные операции, травмы, особенности, которые определяются наследственностью и др.). Такого рода данные позволяют исследователю определиться как с постановкой психологического и меди-

¹ В рамках отечественной психологии рассматриваются работы российских и украинских авторов, что обусловлено исторически.

цинского диагноза, так и с выбором методов коррекции, лечения и/или профилактики.

Применение метода клинико-биографической беседы (при изучении природы характера с точки зрения теории установки) позволяет прийти к выводу о том, что «...база», которая заложена в период детства, является той устойчивой глубинной структурой индивидуальности, которая в дальнейшем определяет целостность характера человека на протяжении всей его жизни (Норакидзе, 1991, с. 251).

В современной практической психологии разработаны новые методики и рекомендации по использованию автобиографической продукции в целях коррекции и развития личности. Среди них так называемые игры со временем, ведение дневника с последующим психологическим анализом, психотехника принятия жизненного решения, обучение компетентности во времени жизни, каузометрия как метод повышения уровня осознанности жизненного пути и т. п. При этом представляется обоснованным мнение о том, что каждая биографическая методика оказывает психотерапевтическое влияние на личность.

Таким образом, обзор возможностей биографического метода, позволяет утверждать, что понимание клинических расстройств пищевого поведения невозможно без их «предтечи» – субклинических форм пищевых нарушений, которые располагаются в биполярном континууме «норма – патология» (и рассматриваются в частном случае как континуум «ограничительная стратегия пищевого поведения – норма – стратегия переизбытка»). По нашему мнению и убеждению, коррекцию и профилактику расстройств пищевого поведения необходимо осуществлять с условно здоровыми людьми и теми, которые имеют начальные субклинические формы расстройств пищевого поведения. Иначе говоря, диагностическая, психокоррекционная и психопрофилактическая работа должна быть начата как можно раньше, а не после того, как расстройство уже перешло в клиническую форму и обрело статус заболевания. Говоря метафорическим языком, «поздно бить в набат, когда пожаром охвачен весь дом».

Опираясь на вышеизложенное, можно считать, что человек пронесит отношения с едой через всю свою жизнь, и такие отношения, как зеркало, отражают различные аспекты его жизнедеятельности (отношения с телом, собой и Другими).

С целью исследования специфичности «отношений с едой» у людей разных групп (удовлетворенных и неудовлетворенных своим весом) представляется возможным применить ретроспективный анализ. Для этого метода характерна описательная (повествовательная) форма изложения от первого лица в виде записей, представляющих собой личностное отражение повседневных прошлых событий своей жизни (с приблизительным датированием).

Специфика исследовательской задачи и положения разработанной нами ранее синергетической модели формирования расстройств пищевого поведения позволяют предложить методику направленного ретроспективного анализа на тему «Мои отношения с едой» (МТРА-еда), позволяющую реконструировать целостный индивидуальный образ жизни. В частности, методика позволяет выявлять комплекс фактов, жизненных обстоятельств в «ситуации приёма пищи», которые формируют устойчивые стратегии пищевого поведения, а также личностные свойства и способы взаимодействия человека с обстоятельствами макро- и микросреды.

Применение МТРА направлено на изучение воспоминаний респондентов, касающихся ситуации «приёма пищи» в различных координатных плоскостях (векторах и фракталах²). Такой подход позволяет уточнить особенности пищевого поведения в связи с отношением к телу, весу, еде и значимым близким в ракурсе ситуации «приёма пищи» и пр. Рассмотренные аспекты, в свою очередь, позволяют выявить точки бифуркации – предикторы начального формирования таких субклинических форм пищевого поведения, которые в дальнейшем могут переходить в клинические расстройства (т. е. методика позволяет выявить и понять основу формирования или «базу» расстройств пищевого поведения).

² Разработанная нами ранее синергетическая модель развития расстройств пищевого поведения учитывает совокупное влияние четырёх векторов (биогенеза, психогенеза, социогенеза, экзистенциалгенеза) и четырёх фракталов: I фрактал – Предиспозиция (алиментарная семья); II фрактал – Латентный (субклинические расстройства пищевого поведения); III фрактал – Инициальный (искажение паттернов пищевого поведения и нарушения веса); IV фрактал – Развернутая клиническая картина расстройств пищевого поведения (см. Шебанова, 2014).

Представляется, что обращение к событиям прошлого, основанное на особенностях индивидуальной памяти, является определенным ограничением такой методики, поскольку результат во многом зависит от индивидуальной способности человека восстанавливать факты своего недавнего и более отдаленного прошлого. Однако, именно личностные воспоминания в связи с ситуацией приёма пищи представляют собой, безусловно, ценный диагностический материал как для самого респондента, так и для исследователя. Ретроспекция позволяет раскрыть не только разнообразные аспекты «отношений с едой» в повседневной жизнедеятельности автора-респондента, но и позволяет проследить процесс «искажения» пищевых стратегий поведения, обнаружить «корни» расстройств пищевого поведения, понять мировоззренческие основы его отношения к еде, к самому себе, своей телесности, установить причинную обусловленность нарушений и наметить пути коррекции.

Методика тематического ретроспективного анализа «МТРА-еда» может быть отнесена как к проективным методикам, так и к методам автобиографии и вербальных/письменных самоотчетов, поскольку позволяет выявлять и осознанные аспекты самосознания и самоотношения в русле конкретной тематики «отношений с едой».

Использование методики тематического ретроспективного анализа «МТРА-еда» является адекватным инструментом выявления спонтанных воспоминаний на заданную тему. Спонтанность воспоминаний обеспечивается предложением респондентам в произвольном плане вспомнить любые события, которые связаны с ситуацией приёма пищи (при этом задача анализа этих событий не ставится). Такого рода требование способствует актуализации взаимосвязей в системе «Я как личность» – «Ситуация приёма пищи» – «Близкие» (которые участвовали и, возможно, участвуют в процессе формирования пищевого поведения). Кроме того, ретроспекция способствует актуализации процессов самоосмысления и самосознания – своей телесности, специфичности своего поведения в ситуации приёма пищи. Необходимость описания особенности своих «отношений с едой» побуждает респондента не только излагать, но и обосновывать свою позицию. Наиболее широко представлены воспоминания, в которых отражается противостояние между родитель-

ской позицией отношения к еде и собственной позицией (часто оппозиционной).

Процедура психодиагностического исследования имеет ориентировочный характер, поскольку является не только спонтанной, но и открытой (количество воспоминаний не ограничивается и может значительно варьировать в зависимости от возраста, статуса и других особенностей респондентов). На наш взгляд, несомненным достоинством методики является простота её реализации и возможность проведения ее в индивидуальной и групповой формах.

Процедура обследования. Испытуемому предлагается вспомнить наиболее значимые моменты жизни, касающиеся ситуации приёма пищи – особенностей питания в семье, отношения к еде, конфликтных ситуаций в связи с ситуацией приёма пищи и пр. Акцентируется внимание на то, что форма изложения является произвольной (т.е. не предполагает какой-либо структуры, хронологического порядка и пр.). Такой подход закрепляется в тексте инструкции: «Вспомните и запишите, пожалуйста, Ваши наиболее яркие воспоминания (как позитивного, так и негативного характера), которые касаются ситуации приёма пищи – отношение к еде, особенности питания в семье, конфликты в связи с ситуацией приёма пищи, особенности кормления в детском возрасте и пр. Структура и форма изложения – свободные. События можно излагать в любом хронологическом порядке. Мы будем благодарны Вам за любую информацию, которая имеет отношение к данной тематике. В ходе изложения вы можете:

– описывать свои чувства, мысли, переживания, события, которые предшествовали или сопровождали те или иные «ситуации приёма пищи»;

– указать примерный возраст, к которому относится воспоминание;

– попытаться высказать догадку в связи с особенностями собственного пищевого поведения.

Если по ходу работы у Вас «всплывут» какие-то ситуации, которые покажутся не особо значимыми, но имеют отношение к теме, то укажите, пожалуйста, их тоже. Отдельные воспоминания Вы можете отделять друг от друга любым разделительным знаком (например, тремя звездочками»).

В ходе процедуры обработки данных важно не потерять основные смысловые категории ретроспективных воспоминаний, кото-

рые продуцировались респондентами в связи с ситуацией приёма пищи. Все эти воспоминания («единицы биографической информации») истолковываются как своеобразные индикаторы индивидуальности, поскольку они отражают значимый жизненный опыт, индивидуальную реакцию на те или иные жизненные обстоятельства, в том числе реакцию на ситуацию приёма пищи. В ходе анализа единицы биографической информации объединяются в смысловые категории, имеющие адекватное отношение к теоретико-методологическим положениям разработанной нами синергетической концепции развития расстройств пищевого поведения и нарушений веса (рассматриваемых как соматические эквивалент искаженных пищевых паттернов). Другой аспект интерпретации таких единиц биографической информации связан с представлениями о наличии диспозиционных установок³, которые вытекают из конкретной ситуации приема пищи (например, оценка ситуации в целом, поведенческие реакции в диаде «родители – ребенок», социальные установки относительно ситуации приема пищи, семантические смыслы еды и т. д.). По нашему мнению, указанные диспозиционные установки могут выступать в качестве точек бифуркации, обуславливающих развитие различных форм искаженного пищевого поведения в континууме «норма – патология» (в том числе в континууме от уровня субклинических расстройств до клинически выраженных расстройств ХП). При этом необходимым является выявление и объяснение взаимосвязи между нарушенными паттернами пищевого поведения и знаково-символическим отношением к еде.

Следует признать, что выделенные смысловые категории, обусловленные особенностями отношений автора-респондента «с едой», «своей телесностью» и «Другими» позволяют лишь определить сферу наиболее значимых моментов в поле осознания принимавших участие в исследовании лиц и ни в коем случае не претендуют на всеобъемлющую классификацию. Разработчики этой ме-

тодики считают, что в большей мере интересным для достижения цели является общее обозначение тех базовых категорий («точек бифуркации»), которые могут выступать в качестве основы формирования нарушений пищевого поведения. При этом следует понимать, что получаемые с помощью методики «МТРА-еда» данные могут не приниматься с позиций традиционной психиатрии. Вместе с тем, исследование пищевого поведения как психосоматического феномена в рамках теоретико-методологических построений психологии телесности и психосоматики должны опираться на представления о том, что в континууме «норма – патология» между крайними вариантами находится достаточно широкое поле разнообразных «промежуточных» форм пищевого поведения, которые еще не являются патологией, но уже не является нормой.

Применение методики «МТРА-еда» возможно не только с целью психодиагностики, но и в целях психологической коррекции. Процедура психотерапевтической коррекции по этой методике строится по принципу последовательного углубления «в объект» – от внешних, формальных моментов пищевого поведения к внутренним (в частности, к психологическому анализу мотивации такого поведения). Для этого требуется автору-респонденту требуется провести анализ особенностей тех событий, которые они вспоминали в связи с ситуацией приёма пищи, и определить их влияние на формирование искаженных пищевых стратегий.

Такого рода построения психокоррекционной работы с помощью методики «МТРА-еда» позволяют, говоря метафорически по отношению к проективно-психоаналитическому аспекту диагностики, «вытащить из тени» и сделать «зримыми» и «осязаемыми» такие психологические коллизии, которые обусловили специфические искажения пищевого поведения респондентов. Однако реализация такого подхода в дальнейшем, используя научную терминологию, дает возможность выявить нарушения аспектов самосознания и самоотношения в русле темы «мои отношения с едой» и получить доступ к другим значимым моментам жизни исследуемой личности, которые, с одной стороны, вызывают негативное отношение к себе и собственной телесности, а с другой – выступают основой для формирования и развития искаженных паттернов пищевого поведения. Со-

³ Диспозиция – готовность, предрасположенность субъекта к поведенческому акту, действию, способу поведения, поступку или их последовательности; это внутренние детерминанты поведения, своего рода программа, алгоритм-план, который является содержательной структурой субъективной нормы – прим. автора.

четание указанных факторов приводит к тотальной неудовлетворенности собственной внешностью, собой и жизнью в целом, и создает условия для функционирования личности в замкнутом патологическом режиме цикла («запрет⁴ – стресс – пищевой срыв – запрет»).

Литература

1. Ананьев, Б.Г. *О проблемах современного человекознания* / Б.Г. Ананьев. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).

⁴ Под «запретом» подразумеваются разнообразные пищевые ограничения, в том числе различные диеты, которые вводят запрет на вкусный, но вредный продукт (учитывая возможность набрать лишний вес).

2. Бурлачук, Л.Ф. *Словарь-справочник по психодиагностике* – / Л.Ф. Бурлачук. – 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. – 688 с. – (Серия «Мастера психологии»).

3. Мясищев, В.Н. *Характер и прошлое (К вопросу о методике анамнеза)* / В.Н. Мясищев, Е.П. Феоктистова // *Педологические исследования*. – М.–Л., 1930.

4. Норакидзе, В.Г. *Методы исследования характера личности* / В.Г. Норакидзе. – 2-е изд. – Тбилиси: Мецниереба, 1991. – 292 с.

5. Шебанова, В.И. *Тренинг нормализации пищевого поведения. Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переживания «Парус мечты»: практ. рук.* / В.И. Шебанова. – Херсон: Вишемирський В.С., 2014. – 393 с.

6. Beres, D. *The Contribution of psychoanalysis to the biography of the artist. A commentary on methodology* / D. Beres // *International J. of Psychoanalysis*. (L.). – 1959. – Vol. 40. – P. 1–4.

Шебанова Виталия Игоревна, кандидат психологических наук, доцент, докторант кафедры психодиагностики и клинической психологии, Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко (Киев, Украина), vitaliap@mail.ru

Поступила в редакцию 16 июля 2015 г.

RETROSPECTIVE MEMOIRS AS A DIAGNOSTIC METHOD OF EATING DISORDERS

V.I. Shebanova, Kyiv Taras Shevchenko National University, Kyiv, Ukraine, vitaliap@mail.ru

The method of directional retrospective analysis of the problem "My relationship with food" (MTPA-food) was produced in the article. It was proved the thesis that the method allows to reveal not only the various aspects of the relationship of the author-respondent "with food" in everyday life, but also allows to trace the process of "distortion" of food behavioral strategies, to find the "roots" of eating disorders and understand the philosophical foundations of his relationship to food, to himself, his physicality, to establish causation of disorders and to plan ways of correction.

Keywords: method of directional retrospective analysis, strategies of the eating behavior, disorder of the eating behavior.

References

1. Anan'ev B.G. *O problemakh sovremennogo chelovekozniya* [About the Problems of Modern Knowledge of Human Nature]. St. Petersburg, Piter Publ., 2001. 272 p.
2. Burlachuk L.F. *Slovar'-spravochnik po psikhodiagnostike* [Dictionary of Psychodiagnostics]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. 688 p.
3. Myasishchev V.N., Feoktistova E.P. *Kharakter i proshloe (K voprosu o metodike anamneza)* [The Character and the Past (The Question of Anamnesis Method)]. *Pedologicheskie issledovaniya* [Pedological Research]. Moscow, Leningrad, 1930, pp. 142–169.
4. Norakidze V.G. *Metody issledovaniya kharaktera lichnosti* [Methods of Research the Character of the Personality]. Tbilisi, Metsniereba Publ., 1991. 292 p.

5. Shebanova V.I. *Trening normalizatsii pishchevogo povedeniya. Programma psikhologicheskogo soprovozhdeniya na puti k svobode ot pereedaniya "Parus mechty"* [Training of Normalization of Eating Behavior. The Program of Psychological Support on the Way to Freedom from Overeating "Sail of Dream"]. Kherson, Vishe-mirs'kiy V.S. Publ., 2014. 393 p.

6. Beres D. The Contribution of psychoanalysis to the biography of the artist. A commentary on methodology. *International J. of Psychoanalysis*. (L.), 1959, vol. 40, pp. 1–4.

Received 16 July 2015

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Шебанова, В.И. Ретроспективные воспоминания как метод диагностики расстройств пищевого поведения / В.И. Шебанова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 3. – С. 21–27.

FOR CITATION

Shebanova V.I. Retrospective Memoirs as a Diagnostic Method of Eating Disorders. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 3, pp. 21–27. (in Russ.)
