

УДК 1 : 316

**СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ КОРРЕКЦИИ ВЕСА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА  
В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ**

*А.М. Руденко*

**SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS  
OF SOLVING THE PROBLEM OF CORRECTION OF HUMAN BODY  
WEIGHT IN MODERN RUSSIAN SOCIETY**

*A.M. Rudenko*

**Аннотация.** В статье с позиций социальной философии и психологии раскрываются причины и специфика решения проблемы коррекции веса тела человека в условиях современного российского общества. Автор всесторонне показывает, что человеческая телесность обладает качеством неразрывной связанности с душевно-духовным измерением человеческой жизни. Любое исследование человека, любая проблема, в том числе и связанная с коррекцией веса тела человека, должна исходить из принципа его психосоматического единства, из предпосылки психосоматической целостности его экзистенции. Поэтому самым эффективным способом сделать тело человека здоровым и красивым является построение такого образа жизни, который бы основывался на философии эффективности целедостижения, включающей гармоничное и сбалансированное развитие интеллектуальной, духовной, физической и социально-эмоциональной составляющей.

**Abstract.** The article reveals the reasons and specifics of solving the problem of human body weight correction in the conditions of modern Russian society from the standpoint of social philosophy and psychology. The author comprehensively shows that human physicality has the quality of inseparable connection with the spiritual dimension of human life. Any study of a person, any problem, including those related to the correction of a person's body weight, should proceed from the principle of his psychosomatic unity, from the premise of the psychosomatic integrity of his existence. Therefore, the most effective way to make a person's body healthy and beautiful is to build a lifestyle that would be based on the philosophy of the effectiveness of goal attainment, including harmonious and balanced development of intellectual, spiritual, physical and socio-emotional components.

**Ключевые слова:** человек, телесность, социальное здоровье, духовность, тело, коррекция, вес тела, общество, социальная философия, психология.

**Keywords:** man, physicality, social health, spirituality, body, correction, body weight, society, social philosophy, psychology.

Проблема человеческой телесности является одной из актуальных проблем современной социальной философии, философии культуры и психологии. При этом в рамках *социально-философского подхода* акцент в изучении телесности делается на выявлении фундаментальных основ телесности, а также выявлении

ее специфики в соотношении с духовностью человека [6, с. 57–59]. *Культурно-философский подход* концентрируется на вопросах формирования телесности как культурно опосредованного феномена, развивающегося онтогенетически под влиянием не только биологических, но и социокультурных факторов. *Психологический подход* акцентирует внимание на влиянии телесных (соматических) факторов на развитие и трансформацию тех или иных свойств личности. При этом значительная часть исследований в этом направлении посвящена изучению влияния фактора телесности в возникновении психосоматических расстройств, в том числе расстройств пищевого поведения и, прежде всего, булимии и анорексии, приводящих к избыточной и недостаточной массе человеческого тела. Но эта проблема не является чисто психологической и даже не является одна диетологической. Это проблема, решение которой возможно лишь с помощью арсенала категорий, подходов и методов, выработанных на междисциплинарном уровне с обязательным применением категориального аппарата современной социальной философии. Всяческие попытки частнонаучного решения данной проблемы как на теоретическом, так и на практическом уровне обречены на провал. Именно поэтому цель данной статьи заключается в *выявлении и анализе социокультурной и психологической специфики решения проблемы коррекции веса тела человека в условиях современного российского общества, призванной внести вклад в сохранение и укрепление социального здоровья населения.*

Как избыточный, так и недостаточный вес тела является распространенной и серьезной проблемой, приводящей к серьезным последствиям, разрушающим не только соматическое здоровье человека, но и приводящим к дисфункциям смысложизненной сферы их. Как избыточный, так и недостаточный вес невозможно скрыть от окружающих людей: это приводит к снижению самооценки человека, психологическому и социальному давлению со стороны общества, которое не является толерантным к людям, страдающим ожирением или дистрофией. Доминирующие в обществе стандарты красоты и стройности вызывают у людей, которые не соответствуют этим стандартам комплекс неполноценности, чувство неадекватности и ущербности. Средства массовой коммуникации пропагандируют стройность, которая ассоциируется с успехом, сексуальной привлекательностью, большими возможностями для построения карьеры, что откладывается в глубинах бессознательного человека и даже зачастую имеет сознательно высокую значимость в иерархии ценностей большинства людей. Несоответствие задаваемому массовой культурой эталону собственного телесного облика порождает у многих людей потребность, желание и стремление ему соответствовать. Но, к сожалению, многочисленные попытки большинства людей сделать это самостоятельно оборачиваются провалом и неудачей, которая еще больше усугубляет совокупность психологических проблем фрустративного характера, которая возникает вследствие этого. Становится очевидным, что усилия по коррекции веса тела отдельного человека без участия диетолога, эндокринолога, тренера и психолога зачастую оказываются тщетными. При этом роль психолога,

обладающего не только чисто психологическими, но и философскими знаниями в этом вопросе зачастую оказывается решающей.

Люди с ожирением почти всегда страдают заниженной или откровенно низкой самооценкой. Но зачастую верно и обратное: люди, имеющие низкую самооценку, но стройную фигуру, могут считать себя толстыми и даже провоцировать деструктивное пищевое поведение: «На ожирение влияет неадекватная самооценка. Человек имеет вполне «нормальное», гармоничное тело, с точки зрения окружающих, но он видит в себя зеркале как очень полного, человека, страдающего избыточным весом. Он сам себя не любит и занижает действительное представление о себе. Именно это является ключевым фактором. Человек начинает себя унижать» [2, с. 21]. Последнее порождает комплекс неполноценности человека, снижение не только его самооценки, но и работоспособности, веры в себя, свою привлекательность и способность быть успешным не только в отношениях с противоположным полом, но и в деловых отношениях. Как правильно пишет Д. Майерс, «полнота может влиять на взаимоотношения между людьми и на самочувствие» [5, с. 729]. Люди часто считают полных людей обжорами, неповоротливыми, ленивыми. Таких людей многие воспринимают неискренними, недружественными, мелочными и неприятными. Не случайно они становятся жертвами всеобщих насмешек и дискриминации при приеме на работу, а также страдают от трудностей в отношениях с противоположным полом.

Осознание необходимости коррекции веса тела для людей с излишними килограммами связано обычно с попытками садиться на диеты или даже голодать. Многие люди хотя бы раз в жизни пытались решить проблему с лишним весом различными диетами. Иногда это помогает, но чаще всего сидение на диетах приводит лишь к появлению кратковременного результата, либо служит причиной для отчаяния. И это понятно: жизнь человека в условиях культуры XXI века часто наполнена неприятностями в семье или на работе, переживаниями, стрессом, беспокойством, тревогой, переживанием внутриличностных или межличностных конфликтов, сексуальной неудовлетворенностью и т. п. И прием пищи в этих условиях выступает антидепрессантом. А после того, как человек садится на диету, соблюдает режим питания, мучает себя голодом – он как бы лишается радости в жизни. Дело в том, что организм человека и его сознание имеют очень тонкую и чувствительную взаимосвязь, которая, конечно, интуитивно чувствуется практически каждым человеком, но многими слабо осознается. Чтобы понять, как стать здоровым, стройным и красивым, недостаточно просто сесть на диету или принимать соответствующие медицинские препараты, что само по себе зачастую наносит непоправимый вред жизни и здоровью человека. Для этого, прежде всего, надо выявить и четко осознать причину или совокупность причин, вследствие которых человек имеет излишний, либо, наоборот, недостаточный вес.

Что касается причин дефицита веса или, другими словами, недостатка массы тела, что также можно считать заболеванием, при котором масса тела

становится ниже допустимой отметки индекса массы тела, то они также многообразны. Среди наиболее часто встречающихся, характерных и вероятных причин данного явления следует отнести [7]:

- заболевания желудочно-кишечного тракта, которые препятствуют нормальному усвоению пищи и потреблению полезных веществ;
- заболевания эндокринной системы, которые способствуют гормональным сбоям (например, гиперфункция щитовидной железы);
- несбалансированное питание с чрезмерно малым содержанием жиров и углеводов;
- привычка не заедать голод, а, наоборот, активно голодать во время стресса, курение, недостаток сна;
- чрезмерная физическая активность.

Негативных последствий недостатка массы тела не меньше, чем избытка: это мышечная слабость, снижение иммунитета, склонность к частым и долгим болезням, снижение умственной и физической работоспособности, поражение различных систем организма, в том числе половой, сердечно-сосудистой, нервной и др.

Что касается избыточного веса, то одна из самых очевидных и самых действенных его причин заключается в том, что с каждым днем снижается двигательная активность людей: современный человек двигается меньше наших предков. Что же делать? Садиться на мучительные и изнуряющие диеты? Нет, это ошибочный путь, который не принесет долгосрочного результата. Но удивительно то, что именно так поступает большинство людей, особенно женщин. В нашей стране почти каждая среднестатистическая женщина прибегает к диете более тридцати раз в жизни. Не получив желаемого результата, многие впадают в отчаяние и больше не пытаются ничего изменить. Но изменять в лучшую сторону вес тела не только можно, но и нужно, поскольку это не только неэстетично, но и элементарно вредно для здоровья: «Ожирение представляет собой хроническое рецидивирующее заболевание, связанное с избыточным накоплением жировой ткани в организме и тесно ассоциированное с сахарным диабетом 2 типа (СД2), сердечнососудистыми, онкологическими заболеваниями, патологией опорно-двигательного аппарата, нарушениями функций репродуктивной системы и др. В настоящее время темпы нарастания распространенности ожирения принимают масштабы пандемии» [1, с. 42]. Ожирение встречается как в развитых странах, так и в развивающихся странах. Ожирению подвержены миллионы людей и в нашей стране. Ожирение – это фактор, резко снижающий качество и продолжительность жизни человека. Рассмотрим ключевые психологические причины, которые приводят к ожирению:

1. Лень, которая проявляется как нежелание худеть. Многие люди спокойно живут с ожирением, не пытаясь что-то предпринять для похудения. Им нравится их привычный распорядок дня. Одна только мысль, что нужно что-то изменить, вызывает у них негативную реакцию. Поэтому они изо дня в день продолжают оправдывать свою лень.

2. Низкая мотивация корректировать вес тела. Как известно, мотивация – это то, что побуждает человека что-то делать. Но в функции мотивов входит не только побуждение, но и направление и смыслообразование. Появление сильного мотива похудения – это не только фактор, способный разрушить все имеющиеся отговорки, но и то, что будет направлять, поддерживать весь путь похудения, а также наделит худеющего человека мощным смыслом худеть. Это чрезвычайно важно, и именно это чаще всего лежит в основе успеха тех, кому удастся реально, серьезно и надолго скорректировать свой вес тела. Нужен, сильный, жизненно важный мотив похудеть. А вот с этим у среднестатистического человека имеются серьезные проблемы. И ценность высококалорийной и вкусной еды у него гораздо выше ценности стройного и здорового тела.

3. Генетическая предрасположенность, нарушение обмена веществ, гормональные факторы и неправильные семейные традиции пищевого поведения. Как верно утверждает Е.А. Леонтьева, «пищевые привычки человека определяются традициями семьи и общества, жизненным опытом, советами врачей, модой, экономическими возможностями...» [3, с. 80]. Следует отметить, что большинство людей, имеющих излишний вес, чаще всего оправдываются перед самими собой и окружающими людьми тем, что он достался им от родителей. Отчасти, это верно, но следует отметить, что, согласно открытиям современных психологов и диетологов, любое количество избыточного веса не может быть объяснено особенностью конституции тела, а должно трактоваться как развивающееся серьезное заболевание. Однако в нашем обществе это слабо осознается на уровне массового сознания людей. И многие родители просто заставляют своих детей все доедать до конца, не выпуская из-за стола тех, кто этого не сделал. В результате формируется деструктивное отношение к самой процедуре принятия пищи.

4. Передача из поколения в поколение культурной традиции, связанной с восприятием сладостей как награды. На протяжении уже многих десятилетий, начиная с раннего детства, дети за хорошее поведение поощряются именно такими продуктами: газированной водой, пирожными, конфетами, печеньем, вафлями, мармеладом, шоколадом, зефиром и т. п. Они становятся наградой для детей за хорошее поведение и ассоциируются с похвалой от взрослых, победой, наградой за успешную учебу и примерное поведение. Стоит ли потом удивляться, откуда берется у детей и подростков излишний вес, который сохраняется и умножается у них уже в зрелом возрасте.

5. Переедание и употребление большого числа легкоусвояемых углеводов как способ снятия эмоционального напряжения или облегчения депрессии. Эта причина чисто психологического характера, связанная с выработанной привычкой «заедать» стресс: то есть использовать продукты, обычно содержащие большое количество легкоусвояемых углеводов (особенно сахаросодержащие продукты), как средство, позволяющее получить удовольствие за счет выработки серотонина, эндорфина и проч., что способствует снятию напряжения, расслаблению и т. п. Пристрастие к еде становится похожим на наркотическое

пристрастие, физиологический и микроэлементарный голод дополняется голодом психологическим, когда есть, по сути, не хочется, а еда используется как фактор получения расслабления, наслаждения. Это самая прямая дорога не только к избыточному весу, но и ожирению разной степени тяжести. И пока человек не осознает действие данного механизма, он вряд ли сможет избавиться и от пристрастия к еде, и, как следствие, от избыточного веса. Однако бывают случаи, что человека прекрасно это осознает, но ничего не может с этим поделать. Особенно, если данный способ снятия напряжения, у человека является единственным легкодоступным способом (при наличии проблем, например, в полноценной сексуальной жизни, высокой степени стрессогенности профессии, наличия чрезмерной физической и эмоциональной перегруженности и т. п.). Еда становится мощным антидепрессантом, что особенно характерно для тех городов, деревень или сельских поселений, где все серо и уныло, мало развлекательных центров и иных культурно-досуговых мероприятий.

6. Переедание как способ проявления аутоагрессии. Блокировка удовлетворения жизненно важных биологических и социальных потребностей, например, потребности в любви и привязанности, может приводить и чаще всего приводит к аутоагрессии, причинению вреда себе в виде переедания, которое может принимать форму протеста против себя. Это также случается тогда, когда человек не справляется с чрезмерными требованиями, предъявляемыми к нему в семье или на работе, когда он слишком много взваливает на тебя, но ему не удается удерживать высокую планку, что приводит к комплексу фрустративных эмоций (разочарование, гнев, обида, досада, отчаяние), и человек, словно наказывая себя за свои неудачи, усталость и разочарование, начинает использовать еду как сознательный способ аутодеструкции.

7. Восприятие еды как заменителя сексуального голода, дефицита любви и привязанности. Как верно пишет И.В. Литовченко, «у людей с лишним весом возникает психологическая зависимость от еды и от приема пищи, как достижение состояния психологического комфорта, психологического влечения, удовольствия и наслаждения, которая характеризуется постоянными мыслями о еде и улучшения настроения от предвкушения приема пищи» [4, с. 193]. Многие семейные пары, находящиеся в браке, сталкиваются с изменами супругов, заводят отношения на стороне, которые впоследствии очень часто становятся достоянием «общественности», что формирует крайне негативный психоэмоциональный фон супружеских отношений, связанный с крушением веры в партнера, а иногда с и разочарованием в представителях противоположного пола в целом. Это создает дефицит положительных эмоций, формирует острые переживания, которые компенсируется употреблением продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы, а, иногда, и сахаросодержащие алкогольные напитки. Жажда получить удовольствие от любви и (или) секса утоляется с помощью кофе, шоколада, пирожных, конфет, вина и проч.

8. Невротизация личности, наличие хронических соматически и психосоматических проблем и расстройств, связанных с нарушением обмена веществ

и сбоях в деятельности эндокринной системы. Данная причина опасна тем, что она слабо осознается человеком и практически никогда, за исключением обращения к специалистам (психологам, диетологам, эндокринологам) не учитывается человеком, у которого даже имеется уже сформированное желание похудеть. Человек начинает задумываться о своей проблеме только тогда, когда нормальное существование затрудняется в силу, например, появления, серьезной одышки, сердечных приступов, иных реальных угроз собственному здоровью или возникновение трудностей бытового плана.

9. Низкий уровень физической активности и культуры здоровья в целом. Формула, при которой человек не набирает вес, элементарна: нужно потреблять такое количество энергии, содержащейся в продуктах, столько килокалорий, сколько затем он сможет растратить с помощью физической или иной активности. Проблема в том, что у многих людей – малоподвижный образ жизни, характер трудовой деятельности не предполагает высокого уровня двигательной активности, а наоборот, связан с работой за столом, компьютером, предполагает высокую степень умственной концентрации, сопровождается стрессовыми и психоэмоциональными перегрузками. В таком контексте перерыв на обед воспринимается не только, как временный отдых, но и как источник получения удовольствия от принятия пищи, что, однако, сопровождается накоплением энергии в виде излишних килокалорий, которые в дальнейшем при возвращении к работе накапливаются в организме в виде жировых отложений. Но проблема усугубляется тем, что даже осознание необходимости увеличения двигательной активности далеко не всегда решает проблему, а чаще всего – не решает и вовсе.

10. Нарушение режима сна и отдыха, а также количества и качества питания. Данная причина является одной из самых непосредственных и очевидных. Многие семьи являются малоимущими и питаются исключительно дешевыми продуктами, полуфабрикатами, продуктами низкого качества. Конечно, данная причина усиливается и теми, которые были перечислены выше. Например, депрессией. Но интересно и то, что само по себе ожирение тоже способно вызывать депрессию. Так, согласно статистике, более 20 % людей в мире с серьезными проблемами, связанными с нарушением веса, страдают от глубокой депрессии. Это состояние так и называется: синдром ночного или вечернего переедания. Его сущность в том, что люди, им страдающие, днем едят очень мало и большую часть (около 80 %) всех калорий, прежде всего углеводов, потребляют после семи часов вечера, а затем это все закрепляют ночным набегом на холодильник, поглощая гораздо больше энергии, чем требуется организму. Это приводит к утреннему отсутствию аппетита, возникновению чувства беспомощности или вины во время еды и частыми пробуждениями для того, чтобы съесть что-нибудь вкусное.

11. Ошибочные представления о тех факторах, причинах и условиях, которые привели человека к ожирению, а также негативный прошлый опыт похудения. Садясь на жесткую диету из нелюбимых и невкусных продуктов,

человек наносит себе психологическую травму, которая сама по себе может привести к нервному расстройству. Еда кажется ватной, безвкусной, при этом человек зачастую начинает есть еще больше и впадает в еще большее отчаяние и еще больше полнеет. По статистике, около 30 % людей, испытывая депрессию, полнеют, что заставляет говорить о такой разновидности депрессии, как диетическая депрессия, которой в большей степени подвержены женщины, чем мужчины. Все это становится основанием для отчаянного размышления о злом роке, несчастной доле, порочной генетике, слишком широкой кости. Человек начинает искать для себя не объяснения, а оправдания.

12. Отсутствие активного целенаправленного идеала в жизни, четко осознаваемой жизненной миссии, стремления самосовершенствоваться и достигать каких-либо жизненно важных целей, не связанных с чисто биологическим существованием. Это чисто психологическая причина, которая, однако, имеет, пожалуй, самую большую значимость и по своему весу может быть положена на одну чашу весов со всеми остальными причинами. Как правильно гласит народная мудрость, безделье – мать всех пороков. Человека определяет та цель, которую он перед собой ставит. Масштаб цели определяет масштаб личности. Если у человека есть серьезная, значимая продуктивная и созидательная цель, которая требует от него каждодневных усилий, хорошей физической формы, внешней привлекательности и здорового тела и духа, то вряд ли человек будет использовать пищу и переедание как способ получения наслаждения или успокоения. В этом случае человек, скорее всего, будет придерживаться знаменитой формулы: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Все беды, и не только качающиеся переедания, лишнего веса или ожирения, наваливаются на человека тогда, когда, собственно, такой серьезной, захватывающей, увлекательной, будоражащей воображение цели нет. Тогда человек начинает плыть по течению, его существование становится жизнью массового человека, нацеленного на удовольствия и потребительство. На какие бы диеты он ни садился, он все равно будет страдать ожирением. В этом смысле ожирение – это, действительно, философская и психологическая проблема. Для чего человеку худеть, если, кроме получения удовольствий, он никаких особенно других целей перед собой не ставит? А еда, в том числе алкоголь, и секс, как известно, являются наиболее мощными психофизиологическими источниками удовольствий. В этом смысле проблема избавления от ожирения становится проблемой формирования у человека общей интеллектуальной, философской и психологической культуры. Это проблема формирования у него ценностей и идеалов, которые бы превосходили в его сознании ценность вкусно поесть и получить сиюминутное наслаждение от вкусной еды. Только в этом случае, когда у человека будет такая цель и совокупность целей и когда они будут достаточно сильными и стойкими, можно садиться на диеты, заниматься тренировками, улучшать качество питания, сна и отдыха.

Комплексный философско-психологический подход к коррекции веса тела человека предполагает изменение образа жизни на основе философии



эффективности целедостижения. Любая цель, особенно цель серьезная и ответственная, сложная и требующая длительных усилий человека, достигается лишь тогда, когда человек осознанно или неосознанно руководствуется простыми, но действенными принципами, сущность которых была уже частично раскрыта. Настало время подвести итог и систематизировать их применительно к коррекции веса тела, хотя они подойдут к достижению любой созидательной цели. Человек, который собирается скорректировать свой вес, должен знать, что для этого необходимо развиваться в четырех направлениях.

1. *Развиваться интеллектуально*, поскольку сильный интеллект и именно он управляет всем остальным: он дает возможность ставить правильные цели, искать адекватные ресурсы по их достижению, рационально распределять и координировать энергию между разными аспектами и факторами, способствующими целедостижению и достигать гармонии и баланса между ними. Наоборот, слабый интеллект приводит к ошибочным, иллюзорным целям либо их полному отсутствию и плаванию по течению, не дает возможности подобрать адекватные средства и приводит к тому, что человек хочет одного, а делает совсем другое (прямо противоположное). У человека с неразвитым интеллектом нет никакой упорядоченности в жизни, нет целей, нет критериев оценки проживаемой жизни, он живет ощущениями, стремится к приятным ощущениям любой ценой, не задумываясь о последствиях. Именно поэтому, чтобы избавиться от ожирения, нужно развиваться интеллектуально, хотя бы для того, чтобы понять, откуда оно появилось, чем оно грозит человеку и как от него избавиться. Удивительно то, что даже низкоинтеллектуальный человек, глядя в зеркало и ужасаясь своей фигурой, может рано или поздно захотеть похудеть, но вряд ли у него это получится, т. к. то, что он будет делать (например, начнет голодать или изнурять себя тренировками, послушает новоиспеченного блогера-диетолога и будет следовать его чудо-диете), скорее всего, приведет его к жесткому разочарованию и провалу. Источниками интеллектуального развития является чтение развивающих книг и статей (учебников, учебных пособий, статей, диссертаций, монографий и т. п.), общение с профессионалами, повышение своего профессионального уровня, решение новых профессиональных задач) и т. п. Высокий интеллектуальный уровень и хорошая эрудиция позволяют человеку хорошо ориентироваться и в профессиональной литературе, относящейся к вопросу о похудении, и подобрать правильную диету, и сформировать индивидуальный комплекс гимнастических упражнений, и в целом выработать идеальную систему питания, даже если образ жизни человека малоподвижен. Развитый интеллект – это то, что позволяет человеку всегда делать правильный выбор, а критерием этого выбора всегда является то, что укрепляет здоровье и долголетие.

2. *Развиваться духовно*, что крайне важно и без чего любое усилие человека может рано или поздно оказаться тщетным и напрасным, ибо духовное развитие формирует у человека нравственное сознание и поведение,

которое проявляется в установке достигать собственного счастья не за счет счастья и благополучия других, а на основе золотого правила морали, сущность которого выразил великий Конфуций: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе!» Человек, который чрезмерно отходит от этого принципа, рано или поздно оказывается в проигрыше, чего бы он ни достиг. Ему не поможет ни интеллект, ни богатство, ни слава, ни власть. Поэтому к чему бы ни стремился человек, любую свою цель он должен соотносить и проверять на основе данного морального принципа. Таким образом, человек обеспечивает себе безопасность. И даже если история и знает случаи безнаказанных злодеяний, но точно не стоит их брать за основу собственного поведения. Это опасно, это приведет к несчастьям, страданиям, а они в свою очередь спровоцируют невротизацию личности и, как следствие, ожирение либо дистрофию. Поэтому необходимо духовно развиваться, для чего полезны прогулки на природе в любое время суток и в любое время года, изучение философии и взгляд на свою собственную жизнь не в сиюминутном контексте, а в контексте предельно широкого социокультурного развития, что даст понимание того, в каком направлении нужно идти и развиваться в целом, что даст понимание своего предназначения в жизни, своего смысла жизни. А это и есть вакцина против депрессии, ощущения своей незначительности и прочего, что служит основой для появления или недостаточного избыточного веса.

3. *Развиваться физически*, что дает необходимые силы и дополнительную энергию, не связанную с принятием пищи. Физическое развитие формирует дисциплину, сильную волю и выносливость, без которых невозможно достичь ничего более-менее значимого. Диеты не дают никакого результата потому, что человек, садящийся на нее, не развит физически и у него, как следствие этого, слабая воля, он постоянно срывается и снова набирает вес, а иногда еще больше прежнего. Для того чтобы успешно развивать свое тело, человек должен знать, как оно устроено и как оно функционирует, особенно когда еда становится навязчивой идеей. Источниками физического развития являются: правильное питание, обязательная утренняя зарядка, высокая двигательная активность, регулярная и полноценная сексуальная жизнь, а также присутствие в жизни человека спорта (это может быть фитнес-центр, танцы, плавание и многое другое). Все это развивает у человека валеологическую культуру личности, при которой человек, ведя здоровый образ жизни, имеет наполненную смыслом, созидательную и активную счастливую жизнь, а не занимается лечением болезней.

4. *Развиваться социально-эмоционально*, что означает формирование, поддержание и развитие значимых, эмоционально насыщенных, близких и доверительных, деловых и межличностных отношений человека с другими людьми. Данный вид развития предполагает формирование умения выстраивать долгосрочные дружеские и любовные отношения. Их отсутствие и переживание одиночества – это и есть самый короткий путь к холодильнику и ожирению.

Важнейший принцип построения таких отношений – это принцип ровни, при котором рядом с человеком оказывается другой человек, примерно равный по душевно-духовному плану (интеллекту, темпераменту, ценностям и проч.). Отсутствие навыка формировать подобного рода контакты и связи с другими людьми крайне пагубно сказывается на жизни и здоровье человека. Он начинает остро переживать свою ненужность, невостребованность, одиночество, непонимание другими людьми, а это, как уже неоднократно отмечалось, и приводит к неврозу и многочисленным проявлениям депрессии, острота которых заглушается неумеренным отношением к еде. Собственно, и мотивация коррекции веса тела – крайне важный и во многом исходный фактор коррекции тела – будет формироваться лишь тогда, когда человек ориентирован на построение отношений с другими людьми. Если такой ориентации нет, то сильной, прочной и стойкой мотивации не будет.

Таким образом, человеческая телесность обладает качеством неразрывной связанности с душевно-духовным измерением человеческой жизни. Любое исследование человека, любая проблема, которая требует решения относительно человека, должна исходить из принципа его психосоматического единства, из предпосылки психосоматической целостности его экзистенции. Поэтому самым эффективным способом сделать тело человека здоровым и красивым является построение такого образа жизни, который бы основывался на философии эффективности целедостижения, включающей гармоничное и сбалансированное развитие интеллектуальной, духовной, физической и социально-эмоциональной составляющей.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекситимия и ее связь с расстройствами пищевого поведения и ожирением / М. А. Берковская, А. А. Тарасенко, В. В. Фадеев, О. Ю. Гурова. – Текст : непосредственный // Проблемы эндокринологии. – 2020. – Том 66. – № 2. – С. 42–48.
2. Загребина, Д. О. Восприятие молодежью людей с избыточным весом / Д. О. Загребина, О. А. Жученко. – Текст : непосредственный // Молодежная наука: тенденции развития. – 2022. – № 2. – С. 20–26.
3. Леонтьева, Е. А. Направленность личности и пищевое поведение людей с избыточным весом / Е. А. Леонтьева. – Текст : непосредственный // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Том 3. – № 3. – С. 77–82.
4. Литовченко, И. В. Роль вторичных выгод в вопросе набора лишнего веса у женщин / И. В. Литовченко. – Текст : непосредственный // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Ереван : Российско-Армянский (Славянский) университет, 2019. – С. 189–193.
5. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс ; перевод с английского И. А. Карпиков, В.А. Старовойтова. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 848 с. – Текст : непосредственный.
6. Руденко, А. М. О психосоматической целостности экзистенции человека в модусах обладания и бытия / А. М. Руденко. – Текст : непосредственный // Нравственность и религия : сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза : Приволжский Дом знаний, 2012. – С. 57–59.

7. Руденко, А. М. Социология медицины : учебник / А. М. Руденко, В. К. Биловус, О. И. Пипченко ; под общей редакцией А. М. Руденко. – М. : КНОРУС, 2023. – 272 с. – Текст : непосредственный.

#### REFERENCES

1. Berkovskaya M. A., Tarasenko A. A., Fadeev V. V., Gurova O. Yu. *Aleksitimiya i ee svyaz' s rasstrojstvami pishchevogo povedeniya i ozhireniem* [Alexithymia and its connection with eating disorders and obesity]. *Problemy endokrinologii = Problems of endocrinology*, 2020, vol. 66, no. 2, pp. 42–48.

2. Zagrebina D. O., Zhuchenko O. A. *Vospriyatie molodezh'yu lyudej s izbytochnym vesom* [Perception of overweight people by youth]. *Molodezhnaya nauka: tendencii razvitiya = Youth science: development trends*, 2022, no. 2, pp. 20–26.

3. Leontieva E. A. *Napravlenost' lichnosti i pishchevoe povedenie lyudej s izbytochnym vesom* [Personality orientation and eating behavior of overweight people]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 2020, vol. 3, no. 3, pp. 77–82.

4. Litovchenko I. V. *Rol' vtorichnyh vygod v voprose nabora lishnego vesa u zhenshchin* [The role of secondary benefits in the issue of weight gain in women]. *Problemy razvitiya lichnosti v usloviyah globalizacii: psichologo-pedagogicheskie aspekty: Sbornik nauchnyh trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii = Problems of personality development in the context of globalization: psychological and pedagogical aspects: Collection of scientific papers of the International Scientific and Practical Conference*. Yerevan: Russian-Armenian (Slavic) University, 2019, pp. 189–193.

5. Myers D. *Psichologiya* [Psychology]; translated from English by I. A. Karpikov, V. A. Starovoitova. 2nd ed. Minsk: Popurri, 2006. 848 p.

6. Rudenko A. M. *O psichosomaticheskoy celostnosti ekzistencii cheloveka v modusah obladaniya i bytiya* [On the psychosomatic integrity of human existence in the modes of possession and being]. *Nravstvennost' i religiya: sbornik statej IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii = Morality and Religion: collection of articles of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference*. Penza: Publishing House "Privolzhsky House of Knowledge", 2012, pp. 57–59.

7. Rudenko A. M., Bilovus V. K., Pipchenko O. I. *Sociologiya mediciny: uchebnik* [Sociology of Medicine: textbook]; under the general editorship of A. M. Rudenko. Moscow : KNORUS, 2023. 272 p.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Руденко, А. М. Социокультурные и психологические аспекты решения проблемы коррекции веса тела человека в современном российском обществе / А. М. Руденко. – Текст : непосредственный // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2023. – № 1. – С. 195–206.

#### BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Rudenko A. M. Socio-cultural and Psychological Aspects of Solving the Problem of Correction of Human Body Weight in Modern Russian Society / A. M. Rudenko // The Bulletin of Armavir State Pedagogical University, 2023, No. 1, pp. 195–206. (In Russian).