

Шебанова В.І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
докторант факультету психології,*

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

**ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
У ОСІБ З НЕГАТИВНИМ ТІЛЕСНИМ ДОСВІДОМ**

У психологічній науці питання ідентичності особистості має широкий спектр теоретичних та практичних досліджень. Означене питання розглядається такими вченими, як К.О. Абульханова-Славська, Г.М. Андрєєва, Н.В. Антонова, М.М. Бахтін, Т.М. Березина, О.П. Белінська, Е. Еріксон, Дж. Марсія, А. Ватерман, Дж. Мід, Н.Л. Іванова, Т.В. Румянцева, Ю.Л. Качанов, Т.М. Титаренко, В. Франкл, К. Хорні та багато інших. Водночас назріла нагальна необхідність у вивченні питання про можливість трансформації особистісної ідентичності у осіб з негативним тілесним досвідом на тлі хронічної незадоволеності (зокрема, реальною або уявною надмірною вагою, власним тілом, собою та життям в цілому), що переживається особистістю як травмуюча ситуація та супроводжується кризою ідентичності.

Дослідження ідентичності в межах когнітивного підходу акцентують увагу на тому, що поведінка особистості в конкретній ситуації визначається спрямованістю її ідентичності. Людина буде свою поведінку відповідно до суб'єктивного розуміння ситуації у якій вона перебуває, що базується на особливостях сприйняття та особистісних оцінках.

Ми вважаємо, що здорова (зріла) життєва позиція визначає формування здорової зрілої особистості, яка здатна вирішувати життєві протиріччя, знаходити оптимальне співвідношення зовнішніх і внутрішніх вимог, та на цій основі формувати свою здорову тілесність, у т.ч. здорову харчову поведінку. Водночас ми переконані, що розлади харчової поведінки (субклінічні й клінічні форми, що проявляються перекрученими стратегіями харчової поведінки) обумовлюються внутрішнім конфліктом внаслідок неузгодженості між зовнішніми та внутрішніми вимогами. При цьому перекручені стратегії харчової поведінки – «стратегії переїдання» або «стратегії обмеження в їжі (аж до повної відмови від неї)» обираються суб'єктом у якості способу вирішення внутрішнього конфлікту. Однак внаслідок перекрученого

(компенсаторного) характеру стратегій харчової поведінки вони не здатні вирішити внутрішній конфлікт, і лише ініціюють формування **порушеного циклу харчової поведінки**. Етапи циклу можуть бути представлені у відповідних схемах:

У випадку анорексії: «уявна надмірна вага» → «намір знизити вагу» → «психологічний смисл їжі: їжа – ворог» → «обмеження в споживанні їжі» → «харчовий зрив¹» → «уявна надмірна вага» → повтор циклу.

У випадку булімії: «реальна або уявна надмірна вага» → «намір знизити вагу» → «внутрішній конфлікт між позитивними й негативними психологічними смислами їжі» → «поведінкові стратегії, які спрямовані на зниження ваги й обмеження в споживанні їжі» → «харчовий зрив – переїдання» → «реальна або уявна надмірна вага» → повтор циклу.

У випадку ожиріння, психогенного (компульсивного) переїдання:

«реальна надмірна вага» → «намір знизити вагу» → «конфлікт між наміром знизити вагу й позитивним психологічним смислом їжі» → «поведінкові стратегії, що спрямовані на зниження ваги й обмеження у споживанні їжі» → «харчовий зрив – переїдання» → «реальна надмірна вага» → повтор циклу.

При цьому результат боротьби на етапі «конфлікту» може завершитися не на користь «харчового зриву», а на користь «дієти» і «фізичних навантажень», що дійсно дозволить реально знизити вагу. Однак проблема в тому, що після завершення періоду дієти маса тіла знову зростає. У зв'язку із цим, *щоб виключити «харчові зриви», які провокують наростання ваги, необхідна трансформація смислів як «процесу схуднення», так і психологічного смислу їжі, смислу подолання труднощів, смислу свого «теперішнього» буття.*

Ми вважаємо важливим звернути увагу, що у випадку анорексії психологічний смисл їжі: «їжа – ворог»:

- з одного боку, загострює відкриту конфронтацію з соматичною складовою тілесності – фізіологічними (біологічними) потребами тіла: «щоб жити треба їсти»;

- з іншого боку, узгоджується з наміром «знизити вагу» (ідеальної психологічної складової). Відповідно, це підсилює мотивацію до підтримки обмежувальної харчової стратегії

¹ В даному випадку термін «харчовий зрив» вживається з позиції хворого на нервову анорексію, хоча насправді, кількість з'їденого найчастіше, значно менше нормального порційного об'єму їжі.

відповідно до психологічного смислу їжі («їжа ворог», «заборона на їжу – це найкраще, що я можу для себе зробити» і т.п.).

Крім того, підсилюється мотивація до підтримки інших поведінкових стратегій, які сприяють зниженню ваги. На наш погляд, *мотивація анорексиків як внутрішня сила (енергія боротьби)* – це результуючий вектор двох односпрямованих енергій, *результат поєднання намірів й смислів* (як односпрямованих тенденцій). Завдяки власній мотивації (внутрішній силі) суб'єкт здатний успішно витримувати й долати (хоча й дезадаптивно!) як зовнішній тиск оточуючих (близьких, лікарів та інших людей, які «змушують» їсти), так і внутрішній тиск власної тілесності (реальну потребу в їжі, відчуття голоду й апетиту тощо). При цьому, стратегії подолання (перекручені патерни харчової поведінки, надмірні виснажливі фізичні навантаження, прийом лікарських препаратів, очисні процедури та ін.), виконуючи для суб'єкта «позитивну» функцію (відповідно до його намірів та смислів), є безумовно дезадаптивними, оскільки призводять до різних серйозних функціональних порушень та повного виснаження організму.

У випадку страждання на ожиріння й психогенне переїдання, ми хочемо звернути увагу, що психологічний смисл їжі як джерела задоволення» (способу розрядки, розради, «вірного друга» тощо):

- з одного боку, вступає в протиріччя з наміром «зниження ваги» (як ідеальної психологічної складової),

- з іншого боку – узгоджується з потребами тіла (соматичною складовою тілесності: «щоб жити треба їсти») та потребами у відчуттях комфорту й задоволення (психологічної складової тілесності).

При цьому поведінкові стратегії частіше зміщуються на користь психологічного смислу їжі, що становить основу внутрішнього протиріччя, оскільки здійснюється всупереч наміру схуднути. Такий зсув поведінкових стратегій життєдіяльності стає «живильним» середовищем для виникнення й розвитку (на усвідомлюваному та неусвідомлюваному рівнях) відчуття безпорадності, переконання у власній неспроможності й неможливості позитивних змін. Інакше кажучи результуючий вектор (як результат двох різноспрямованих енергій – «наміру» та «смислу») виступає основою астенізації внутрішньої сили, що значно знижує впевненість суб'єкта у власному самовідчутті «Я можу». Відсутність переконаності в можливості боротьби та досягненні успішних результатів

обумовлює фіксацію на стратегіях, які дозволяють швидко і з мінімальними енергетичними витратами одержати відчуття комфорту, заспокоєння й задоволення. Найпоширенішим видом стратегій такого роду є переїдання. На наш погляд, фіксація на «стратегіях переїдання» обумовлюється не стільки потребою в їжі (соматичною складовою тілесності), скільки впливом її психологічної складової – можливістю отримати емоційну розрядку на несприятливі зовнішні ситуації; можливістю швидко й з мінімальними енергетичними витратами відчути комфорт, заспокоєння та задоволення.

Отже, стратегії переїдання як перекручені патерни харчової поведінки є дезадаптивними стратегіями з погляду *перспективи* (представляючи загрозу здоров'ю у вигляді різни хвороб, які несумісні з життям). Водночас, для певної категорії людей, у ситуації «тут і тепер», стратегії переїдання часто є єдиним вірним і надійним способом отримання задоволення (комфорту).

Ми вважаємо, що *поняття «стратегія харчової поведінки»* може виступати в якості одиниці аналізу досвіду буття з надмірною вагою на тлі хронічної незадоволеності вагою, у т.ч. у його крайніх варіантах – розладах харчової поведінки (як важкої життєвої ситуації). На наш погляд, дане поняття операціонально включає не тільки стратегії вибору їжі та особливості приймання їжі, але й *способи «поводження» зі своїм життям, принципи вирішення життєвих завдань, принципи відносин з їжею, тілом, собою як особистістю та з Іншими (ядром яких є смислові конструкти особистості: «Я та моє тіло», «Я та їжа», «Турбота про себе», «Прихильність до Інших»).*

З нашого погляду, негативний тілесний досвід, зокрема, реальна або уявна надмірна вага на тлі хронічної незадоволеності власною вагою переживається особистістю як травмуюча ситуація, що супроводжується *кризою ідентичності*, яка характеризується рольовим зсувом, порушеннями відчуття самототожності та смислових аспектів самовизначення. Крім цього спостерігається порушення часових аспектів ідентичності особистості, що характеризується наступними проявами: – звуженням часової перспективи та сфер мотивації («відсутністю позитива у майбутньому», «відсутністю майбутнього», «уявленнями ірреального майбутнього»); – переоцінюванням та переосмислюванням значимих життєвих ситуацій з погляду реальної травмуючої ситуації, що призводить до нового етапу

життя, знаходженню іншої (нової) ідентичності на основі інших (нових) смислів, зміні життєвих стратегій, у т.ч. змінюванні стратегій само презентації; – хворі з розладами харчової поведінки в основному фіксовані на подіях найближчого часу, які пов'язані з темою «їжі», «зниження ваги», «моделювання тіла», «відношення до тіла» та ін.

Шевелев В.В.

студент,

*Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена*

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КАТЕГОРИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Проблеме интеллекта посвящено большое количество работ, однако, с другой стороны, эта тема до сих пор остается наиболее дискуссионной. В психологии так и не сложилось однозначное определение интеллекта, несмотря на то, что это понятие активно используются в различных областях психологической науки. Подобного рода трудности не обошли стороной и исследования социального интеллекта. Социальный интеллект достаточно сложное, неоднозначно трактуемое психологическое явление, проблемы измерения которого, разработаны крайне слабо. Социальный интеллект – достаточно новое для отечественной психологии понятие, однако, история его изучения в США насчитывает уже более восьми десятилетий и большинство работ посвященных социальному интеллекту принадлежат американским исследователям. Современная психология испытывает дефицит исследований интегративного и обобщающего характера, поскольку научные представления о содержании и структуре социального интеллекта находятся в процессе развития [2; 4; 11].

Тем не менее, термин «интеллект» указывает на общеродовую принадлежность социального интеллекта к когнитивной сфере, а определение «социальный» закрепляет за ним активность субъекта в общении и социальном взаимодействии. Большинство исследователей склонны считать социальный интеллект способностью, либо совокупностью способностей, следовательно,