

psychological instability, anxiety, timidity (fear), aggression, suspicion, tension, emotional exhaustion, lack of confidence, high self-esteem, the ability to be exposed in a group, part respondents have low self-control, a high degree of conservatism.

It is concluded that the experimental group in the formative experiment will perform the chiefs of branches of social and psychological services, working up to 3 years in service of the penal institutions and are the most vulnerable categories, based on our investigation.

**Key words:** destructive mental states, fear, anxiety, suspicion, neuro-psychological instability, frustration, professional deformation, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization.

*Received October 16, 2014*

*Revised November 12, 2014*

*Accepted December 07, 2014*

УДК 159.9:61

*В.І. Шебанова*  
[vitaliap@mail.ru](mailto:vitaliap@mail.ru)

## **Ідентичність особистості як базова структура нормалізації харчової поведінки**

---

Shebanova V.I. The identity of personality as the basic structure of the normalization of eating behavior / V.I. Shebanova // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 27. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 647–660.

---

**В.І. Шебанова. Ідентичність особистості як базова структура нормалізації харчової поведінки.** У статті розглянуто особистісну ідентичність як утворення тілесності та досліджується питання про можливість її трансформації. Представлено етапи порушених циклів харчової поведінки у випадках анорексії, булімії, ожиріння, психогенного переїдання. Розглянуто необхідність трансформації смислів як «процесу схуднення», так і психологічних смислів їжі, смислів подолання труднощів, смислу свого «теперішнього» буття при розладах харчової поведінки. Зроблено висновок, що негативний тілесний досвід, зокрема, реальна або уявна надмірна вага на тлі хронічної невдоволеності власною вагою переживається особистістю як травмуюча ситуація, що су-

проводжується *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 позитиву в майбутньому», «відсутністю майбутнього», «уявленнями ірреального майбутнього»); переоцінюванням та переосмислюванням значимих життєвих ситуацій з погляду реальної травмуючої ситуації, що призводить до нового етапу життя, знаходження іншої (нової) ідентичності на основі інших (нових) смислів, зміни життєвих стратегій, у т.ч. змінюванні стратегій самопрезентації; 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.

**Ключові слова:** ідентичність, тілесність, трансформації смислів, харчова поведінка, негативний тілесний досвід.

**В.И. Шебанова. Идентичность личности как базовая структура нормализации пищевого поведения.** В статье рассматривается личностная идентичность как образование телесности и исследуется вопрос о возможности ее трансформации. Представлены этапы нарушенных циклов пищевого поведения в случаях анорексии, булимии, ожирения, психогенного переедания. Рассмотрена необходимость трансформации смыслов как «процесса похудения», так и психологических смыслов пищи, смыслов преодоления трудностей, смысла своего «настоящего» бытия при расстройствах пищевого поведения. Сделан вывод, что негативный телесный опыт, в частности, реальный или воображаемый лишний вес на фоне хронической неудовлетворённости собственным весом переживается личностью как травмирующая ситуация, что сопровождается кризисом идентичности, который характеризуется ролевым сдвигом, нарушениями ощущение самотождественности и смысловых аспектов самоопределения. Кроме этого, наблюдается нарушение временных аспектов идентичности личности, что характеризуется следующими проявлениями: сужением временной перспективы и сфер мотивации («отсутствием позитива в будущем», «отсутствием будущего», «представлениями ирреального будущего»); переоценкой и переосмыслением значимых жизненных ситуаций с точки зрения реальной травмирующей ситуации, что приводит к новому этапу жизни, нахождению другой (новой) идентичности на основе других (новых) смыслов, изменении жизненных стратегий, в т.ч. чередовании стратегий самопрезентации; больные с расстройствами пищевого поведения в основном фиксированы на событиях ближайшего времени, связанных с темой «еды», «снижения веса», «моделирования тела», «отношения к телу» и др.

**Ключевые слова:** идентичность, телесность, трансформации смыслов, пищевое поведение, негативный телесный опыт.

**Постановка проблеми.** В останні десятиріччя спостерігається загальносвітова тенденція збільшення кількості людей з надлишковою або з недостатньою масою тіла, наслідками чого (як крайніх варіантів порушення) є ожиріння та розлади харчової поведінки. У нашій роботі ми виходимо з того, що процес нормалізації харчової поведінки й маси тіла в осіб з розладами ХП вимагає певної підготовки. Зокрема, представляється необхідною трансформація деяких переключених аспектів особистісної ідентичності. Це дозволить суб'єкту переоцінити й переосмислити минулі події, наприклад, негативний тілесний досвід (зокрема, досвід тривалого перебування у стані хронічної незадоволеності зайвою вагою в комбінації з переключеними стратегіями харчової поведінки), і знайти альтернативні орієнтири в майбутньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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.Березіна, 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 в 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.

**Мета статті** – розгляд особистісної ідентичності як утворення тілесності та дослідження питання про можливість її трансформації.

**Виклад основного матеріалу.** Серед перших робіт в області психології, які були присвячені вивченню особистості, виділяється дослідження У. Джеймса, в якому він розглядає особистість як нерозривну єдність (Self) при явному прояві двох її аспектів – особистісної та соціальної ідентичності. Автор зазначав, що дані аспекти можуть проявлятися в різних співвідношеннях, однак неодмінною умовою формування здорової особистісної ідентифікації є задоволення потреби у самоповазі [6].

Ідентичність, як «структуру Его» у контексті самовизначення, розглядає Дж. Марсія (цит.: Н.В. Антонова) [3]. На думку науковця, ідентичність являє собою внутрішню організацію

потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії. Автор стверджує, що *по мірі виникнення необхідності у прийнятті різноманітних рішень щодо себе й свого життя структура ідентичності змінюється, розвивається*. Це сприяє підвищенню усвідомленості своїх сильних і слабких сторін, цілеспрямованості й свідомості свого життя.

Близьку ідею, у контексті самовизначення особистості розглядає Е.Уотерман, який підкреслює значення ціннісно-вольових аспектів ідентичності. (E.Waterman, 1985, цит.: Н.Л. Іванова, Т.В.Румянцева) [8, с. 20].

Дж. Мід визначає ідентичність особистості як динамічний та *саморефлексуєчий процес, який проявляється в єдності відносин Я і відображенні оцінок Інших*. На думку автора, поведінка людини (особливості її реагування) визначається тими *значеннями*, якими вона наділяє оточуючий її світ та Інших. У свою чергу, індивідуальні значення є продуктом соціальної взаємодії (цит.: Н.Л. Іванова, Т.В. Румянцева, 2009) [8, с. 22].

Ю.Л. Качанов характеризує соціальну ідентичність як елемент генералізованих значимих відносин особистості, які проявляються за допомогою ціннісно-смиислового ототожнення з позицією в соціальному просторі [9].

У дослідженні Н.Л. Іванової та Т.В. Румянцевої вивчення ідентичності особистості спрямовано на аналіз її ціннісно-смиислового аспекту. Ідентичність розглядається в якості «центрального смислоутворюючого елемента особистості, що має когнітивно-афективну природу й впливає на ціннісно-смислову сферу, мислення й поведінку людини» [8, с. 55]. Поряд із цим, авторки відзначають: «... у соціалізованій людини всі ідентифікаційні характеристики набувають соціальний характер...» (там же, с. 71). Отже, *ідентичність може бути охарактеризовано як «закономірне якісне змінення уявлень про своє місце в соціальному світі протягом життя під впливом різних факторів»* [8, с. 93]. Дослідниці вважають, що ідентичність забезпечує виконання чотирьох функцій: *цільової* (що забезпечує пристосування та будівання моделі поведінки); *структурної* (збереження цілісності, співвідношення детермінізму й невизначеності); *орієнтаційної* (пошук свого місця у світі); *екзистенціальної* (прогнозування, власне духовний потенціал) [там же, с. 72].

Дослідження й розуміння ідентичності в єдності особистісного (інтрапсихологічного) і соціального аспектів було проведено Е. Еріксоном, який визначив ідентичність як внутрішню безперервність і тотожність життєвого простору особистості на

основі ціннісно-сміслових утворень [11]. На думку автора, процес побудови ідентичності супроводжується «відчуттям часової наступності», «почуттям цілісності», «переживанням відповідності до самого себе». Мати ідентичність – це значить, по-перше, відчувати себе, своє буття як особистості в єдності й безперервності (суб'єктивне переживання відповідності до самого себе незалежно від життєвих ситуацій, ролей і змін у самосприйнятті); по-друге, переживання цілісності між різними періодами свого життя (єдність минулого, теперішнього й майбутнього); по-третє, відчуття взаємозв'язку між власною безперервністю та визнанням цієї безперервності іншими людьми [11].

*Трансформація ідентичності* розглядається у багатьох дослідженнях у зв'язку із кризою ідентичності (Г.М.Андрєєва, 2000; Н.Л. Іванова, Т.В.Румянцева, 2009, Н.М. Лебедева, 1999 та ін.) [2; 8; 10]. Зокрема Г.М.Андрєєва визначає кризу ідентичності як показник руйнування відносно стабільної звичної картини образу світу або як особливу ситуацію свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе й своє місце в суспільстві, втрачають свою цінність [2, с. 271].

Н.Л. Іванова та Т.В. Румянцева визначають *кризу ідентичності* як «відображення у свідомості індивіда невідповідності між тією ідентифікаційною системою особистості, яка склалася раніше й новими (іншими) вимогами зовнішньої або внутрішньої реальності [8, с. 120]. На думку авторів, *криза ідентичності* – це порушення й втрата сталої гармонії (Я не знаю, хто я тепер) і спрямованість на її пошук і відродження (Мені необхідно й важливо вирішити, хто я тепер). Іншими словами, *криза актуалізує необхідність свідомого вибору іншої (нової) ідентичності й уміння слідувати цьому вибору*» [8, с. 121]. У цьому випадку процес трансформації ідентичності супроводжується переоцінкою й побудовою нових цінностей і смислів.

Близькі ідеї висловлює Н.М. Лебедева. Авторка розглядає *кризу ідентичності* як відчуття втрати смислової визначеності старих форм соціальної ідентифікації (які змінилися в реальності) і як необхідність пошуку інших способів адаптації [10]. Дослідниця стверджує, що в ситуації кризи процес формування іншої (нової) ідентифікаційної системи спрямовується мотивацією на знаходження смислу й реалізацію потреби у самоповазі [10, с.51].

Поділяючи позицію авторки про внутрішню потребу пошуку нових способів адаптації в ситуації кризи, ми вважаємо, що такий пошук обов'язково ініціюється, однак не завжди завершується виявленням *адекватних способів адаптації*. Зокрема, до

неадекватних способів адаптації ми відносимо перекручені стратегії харчової поведінки, які у випадку їх закріплення й домінування на рівні нав'язливого стереотипу викликають порушення маси тіла, стан хронічної незадоволеності не тільки власною вагою, але й собою і життям у цілому. На наш погляд, розгляд процесів трансформації ідентичності в ситуації особливого (негативного) тілесного досвіду становить інтерес для розвитку психологічної науки (зокрема, для розвитку психології тілесності, загальної та клінічної психології). Під «ситуацією особливого тілесного досвіду» ми розуміємо досвід перебування людини в ситуації «надмірної ваги» (реальної або уявної) на тлі стану хронічної невдоволеності власною вагою (у т.ч. з урахуванням крайніх варіантів патологічного психосоматичного розвитку – розладів харчової поведінки та ожиріння).

Т.В. Василенко розглядає ідентичність особистості як *сукупний результат смислової інтерпретації* трьох компонентів: 1) ступеня реалізації життєвих планів, задумів, програм у конкретній життєвій ситуації; 2) прийняття соціальних цінностей через здійснення соціальних ролей і функцій; 3) уявлення про себе як соціального суб'єкта й суб'єкта свого життєвого шляху [5, с. 172]. Даний підхід у певному розумінні доповнює концепцію конструювання суб'єктом соціального світу (яка сьогодні є самостійним об'єктом аналізу психології соціального пізнання (Г.М.Андрєєва, 2000; О.П.Белінська, О.М.Дубовська, 2009 та ін.) [2; 4]. Як відзначає Г.М.Андрєєва, під «конструюванням» розуміється організація інформації про світ в ієрархічну структуру (систему) з метою досягнення її смислу. Результатом даного процесу є особистісна та соціальна ідентичність (уявлення про самого себе як частини образу соціального світу). При цьому, як зазначають О.П.Белінська та О.М. Дубовська, соціальна ідентичність, як образ, стає для людини «соціальною реальністю, яку вона створює сама» [4].

Спираючись на теоретичні позиції, що викладені вище, ми вважаємо, що ідентичність може бути представлена як антологія «Я» і тих життєвих подій, які наповнені для особистості певним змістом. На нашу думку, реальна або уявна «надмірна вага» як соматична характеристика тілесності зумовлює виникнення негативного емоційного стану. У випадку його тривалого (затяжного) впливу розвивається стан хронічної невдоволеності власною вагою, що стає негативною фоновою характеристикою. Інтеграція негативних психосоматичних факторів тілесності обумовлює *трансформацію ідентичності та змінення сприйняття сукупності значимих подій.*

Отже, життєва ситуація «теперішнього» пов'язує в ідентичності людини як минулі, так і майбутні події. При цьому, саме «теперішнє» надає цим подіям смисл та сприяє збереженню, підтримці або формуванню іншої (нової), але не обов'язково адаптивної ідентичності. На наш погляд, саме ідентичність або «робоча Я-концепція» як складне інтегроване утворення тілесності виконує низку важливих функцій – розуміння й осмислення конкретної життєвої ситуації.

Ми вважаємо, якщо в ході психокорекційного (психотерапевтичного) процесу вдається створити нову (іншу) більш гармонійну впорядкованість смислових подій, то це сприяє трансформації ідентичності суб'єкта. В свою чергу, це дозволяє гармонізувати відносини (з тілом, їжею, собою й Іншими), що стає опорою суб'єкта під час вирішення психотравмуючої ситуації хронічної незадоволеності, дозволяє вийти із кризи та нормалізувати харчову поведінку.

У дослідженнях Г.М. Андрєєвої також підкреслюється ідея часового аспекту ідентичності: «усвідомлення часу свого існування – важливе доповнення до усвідомлення власної ідентичності» [2, с. 162].

О.П. Белінська звертає увагу на те, що проблема часового аспекту ідентичності/Я-концепції «задає інший фокус аналізу, коли центральним стає усвідомлення людиною своєї мінливості. Тим самим акцент ставиться на усвідомленні можливості взаємозв'язків між різними «іпостасями» Я, і в підсумку народжується уявлення «про себе у часі» [7]. Авторка стверджує, що у внутрішній картині (на суб'єктивному рівні) основним особистісним утворенням є відносно стала структура – Я-концепція, синонімом якої є поняття «*персональна ідентичність*» (поняття, у якому акцентується неперервність, суб'єктивність та унікальність нашого self) (там же).

Схожі ідеї ми зустрічаємо у роботах К.О. Абульханової-Славської, яка пов'язує здатність до чуттєво-діяльнісного сприймання часу з механізмом передбачення – організацією подій теперішнього з позицій майбутнього. Універсальним способом вироблення константності вона вважає «перекидання» майбутнього у теперішнє. Цей процес полягає у передбаченні майбутнього на основі осмисленого теперішнього та минулого, будівництва перспективи та смислу саморозвитку [1].

Розглядаючи ефективні способи самовизначення, К.О. Абульханова-Славська вводить поняття «творча життєва стратегія», критерії якої багато в чому збігаються з досягненнями зрілої (здо-

рової) ідентичності в розумінні Е.Еріксона та Д. Марсія [1]. На думку К.О. Абульханової-Славської, творча стратегія життя характеризується реалістичною та відносно стійкою самооцінкою на основі внутрішнього діалогу й самоопонування [1]. Авторка вважає, що ефективна життєва стратегія забезпечує особистості здатність впливати на події свого життя – вирішувати життєві протиріччя, створювати необхідні умови, яких немає в наявності «теперішнього». Важливою умовою стає пошук адекватного самовираження в соціальних ролях, координація свого життя в цілому відповідно до своїх потреб і можливостей. При цьому *рольове різноманіття, при збереженні єдності «Я», є життєво необхідною умовою* (це також співвідноситься з «рольовим експериментуванням» в Е. Еріксона) (там же). Ознаками ефективної стратегії життя є: наявність базового ціннісного відношення до життя – задоволення потреби в самореалізації (втілення себе у значимій діяльності, здійснення життєвого проекту, що включає різноманітні цілі й пролонговану організацію свого життя в перспективі майбутнього); вирішення протиріч між своїми намірами та вимогами ситуації, способи перетворення ситуації залежно від підпорядкування пріоритетів; здатність переживати та усвідомлювати почуття [1].

В.М. Дружинін використовував поняття «життєва позиція» (близьке до дефініції «індивідуальна стратегія життя»), яке він визначив як *здібність організовувати життя задля реалізації індивідуальних смислів* [7].

Отже, проведений нами теоретичний аналіз категорії «ідентичність» у ракурсі фактора трансформації внутрішньої картини життєдіяльності показує, що багато дослідників звертають увагу, що навіть за умови нормативного розвитку базовим проявом ідентичності є трансформація «Я», що відбувається з часом. При цьому характерними особливостями ідентичності є формування «відчуття цілісності, єдності та неперервності» і «відчуття наступності різних періодів життя», що є результатом пошуку смислової бази та ціннісного самоконструювання особистості ядром якого є стійкі смислові конструкти – особистісні смисли, ідеали й цінності, які розподілені та представлені в часі. У випадку життєвої кризової ситуації організація чуттєво-діяльнісного сприймання подій теперішнього грубо порушується, що призводить до переоцінки та переосмислення подій минулого та майбутнього.

**Висновки.** Дослідження ідентичності в межах когнітивного підходу акцентує увагу на тому, що поведінка особистості в конкретній ситуації визначається спрямованістю її ідентичності.



Людина будує свою поведінку відповідно до суб'єктивного розуміння ситуації, у якій вона перебуває, що базується на особливостях сприйняття та особистісних оцінках.

Ми поділяємо представлені дослідницькі позиції та 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 зрив<sup>1</sup>» → «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.

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

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 уникнути «харчових зривів», 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 на те, що у випадку *анорексії психологічний смисл їжі: «їжа – ворог»:*

- з одного боку, загострює відкрити конфронтацію з соматичною складовою тілесності – фізіологічними (біологічними) потребами тіла: «щоб жити треба їсти»;
- з другого боку, узгоджується з *наміром «знизити вагу»* (ідеальної психологічної складової). Відповідно, це підсилює мотивацію до підтримки обмежувальної харчової стратегії 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 нашу думку, *мотивація анорексиків як внутрішня сила (енергія боротьби)* – це результуючий вектор двох односпрямованих енергій, *результат поєднання намірів і 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 другого 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, результируючий 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 нашу думку, фіксація на «стратегіях переїдання» обумовлюється не стільки потребою в їжі (соматичною складовою тілесності), скільки впливом її психологічної складової – можливістю отримати емоційну розрядку на несприятливій зовнішній 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 єдиновірним і надійним способом отримання задоволення (комфарту).

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 кон-*

*структи особистості: «Я та моє тіло», «Я та їжа», «Турбота про себе», «Прихильність до Інших»).*

Ми вважаємо, що 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 того, спостерігається порушення часових аспектів ідентичності особистості, що характеризується наступними проявами: звуженням часової перспективи та сфер мотивації («відсутністю позитиву в майбутньому», «відсутністю майбутнього», «уявленнями ірреального майбутнього»); переоцінюванням та переосмислюванням значимих життєвих ситуацій з погляду реальної травмуючої ситуації, що призводить до нового етапу життя, знаходження іншої (нової) ідентичності на основі інших (нових) смислів, зміни життєвих стратегій, у т.ч. змінюванні стратегій самопрезентації; – 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.

#### **Список використаних джерел**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 134 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология сегодня: поиски и размышления / Г.М. Андреева; ред. О.В. Краснова. – М. : НОУ ВПО МПСИ, 2009. – 160 с.
3. Антонова Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии / Н.В. Антонова // Вопр. психологии. – 1996. – № 1. – С. 131–142.
4. Белинская Е.П. Изменчивость и постоянство как качества личности : [Электронный ресурс] / Е.П. Белинская, Е.М. Дубовская // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2009. – № 5(7). – Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/226-belinskaya7.html>.
5. Василенко Т.Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии / Т.Д. Василенко. – Курск : КГМУ, 2011. – 572 с.
6. Джемс У. Психология / У. Джемс / под ред. Л.А. Петровской. – М. : Педагогика, 1991. – 368 с.

7. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 135 с.
8. Иванова Н.Л. Социальная идентичность: теория и практика / Н.Л. Иванова, Т.В. Румянцева. – М. : СГУ, 2009. – 453 с.
9. Качанов Ю.Л. Проблема ситуационной и трансверсальной идентичности личности как агента (объекта) социальных отношений / Ю.Л. Качанов // Психология самосознания : хрестоматия. – Самара : БАХРАХ, 2000. – С. 613-623.
10. Лебедева Н.М. Социальная идентичность на постсоветском пространстве : от поисков самоуважения к поискам смысла / Н.М. Лебедева // Психол. журн. – 1999. – Т. 20. – № 3. – С. 48–58.
11. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис / Э. Эриксон; [пер. с англ. Алла Андреева, Анна Прихожан, Виктор Ривош, Наталия Толстых]. – М. : Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006. – 352 с. (Серия «Библиотека зарубежной психологии»).

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Abul'hanova K.A. Vremja lichnosti i vremja zhizni / K.A. Abul'hanova, T.N. Berezina. – SPb. : Aletejja, 2001. – 134 s.
2. Andreeva G.M. Social'naja psihologija segodnja: poiski i razmyshlenija / G.M. Andreeva; red. O.V. Krasnova. – M. : NOU VPO MPSI, 2009. – 160 s.
3. Antonova N.V. Problema lichnostnoj identichnosti v interpretacii sovremennogo psihoanaliza, interakcionizma i kognitivnoj psihologii / N.V. Antonova // Vopr. psihologii. – 1996. – № 1. – S. 131–142.
4. Belinskaja E.P. Izmenchivost' i postojanstvo kak kachestva lichnosti : [Jelektronnyj resurs] / E.P. Belinskaja, E.M. Dubovskaja // Psihologicheskie issledovanija : jelektron, nauch. zhurn. – 2009. – № 5(7). – Rezhim dostupa : <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/226-belinskaya7.html>.
5. Vasilenko T.D. Zhiznennyj put' lichnosti: vremja i smysl chelovecheskogo bytija v norme i pri somaticheskoy patologii / T.D. Vasilenko. – Kursk : KGMU, 2011. – 572 s.
6. Dzhems U. Psihologija / U. Dzhems; pod red. L.A. Petrovskoj. – M. : Pedagogika, 1991. – 368 s.
7. Druzhinin V.N. Varianty zhizni. Ocherki jekzistencial'noj psihologii / V.N. Druzhinin. – M. : PER SJe, 2000. – 135 s.
8. Ivanova N.L. Social'naja identichnost': teorija i praktika / N.L. Ivanova, T.V. Rumjanceva. – M. : SGU, 2009. – 453 s.

9. Kachanov Ju.L. Problema situacionnoj i transversal'noj identichnosti lichnosti kak agenta (ob#ekta) social'nyh otnoshenij / Ju.L. Kachanov // Psihologija samosoznanija : hrestomatija. – Samara : BAHRAH, 2000. – S. 613-623.
10. Lebedeva N.M. Social'naja identichnost' na postsovetstkom prostranstve : ot poiskov samouvazhenija k poiskam smysla / N.M. Lebedeva // Psihol. zhurn. – 1999. – T. 20. – № 3. – S. 48–58.
11. Jerikson Je. Identichnost'. Junost' i krizis / Je. Jerikson; [per. s angl. Alla Andreeva, Anna Prihozhan, Viktor Rivosh, Natalija Tolstyh]. – M. : Flinta, MPSI, Progress, 2006. – 352 s. (Serija «Biblioteka zarubezhnoj psihologii»).

**V.I. Shebanova. The identity of personality as the basic structure of the normalization of eating behavior.** The article deals with personal identity as the physical formation and the issue on the possibility of its transformation is studied. The stages of disturbed eating behavior cycles are presented in cases of anorexia, bulimia, obesity, psychogenic overeating. There have been considered the necessity of transformation of meanings of «the process of losing weight», as well as psychological meanings of food, the senses of difficulties overcoming, the meaning of «real» life in eating disorders. It is concluded that a negative physical experience, in particular, real or imagined overweight with chronic dissatisfaction of the personal weight is experienced by a personality as a traumatic situation, accompanied with an identity crisis, which is characterized by role shift, impaired sense of self-identity and self-determination sense aspects. In addition, there is a violation of the temporal aspects of the personality identity, that is characterized by the following symptoms: narrowing the time perspective and motivation spheres («lack of positive in the future», «lack of future», «imagination of unreal future»); reevaluation and reinterpretation of significant life situations from the perspective of a real traumatic situation that leads to a new stage of life, finding another (new) identity on the basis of other (new) senses, a change of life strategies, including alternating strategies of self-presentation; patients with eating disorders are mainly fixed on the nearest events, related to the theme of «food», «weight loss», «body modeling», «relationship to the body» and others.

**Key words:** identity, physicality, transformation of meanings, eating behavior, negative physical experience.

*Received October 15, 2014*

*Revised November 12, 2014*

*Accepted December 01, 2014*