

At the same time, literature as a phenomenon of documentation and reflection of reality is also a system of planning and coding of the same reality.

Հոդվածը ներկայացվել է տպագրության 26.07.2019թ.,  
ուղարկվել է գրախոսության 08.08.2019թ., ընդունվել է տպագրության 09.09.2019թ.:

УДК 159.9

**НАИРА АКОПЯН**

доктор психологических наук, профессор

**АСМИК ШАГИНЯН**

кандидат психологических наук

**ГАЯНЕ ГРИГОРЯН**

кандидат химических наук, доцент

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОГРАНИЧИТЕЛЬНОГО, ЭМОЦИОГЕННОГО И ЭКСТЕРНАЛЬНОГО ОТКЛОНЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИХ ТЕОРИЙ ЛИЧНОСТИ**

### **Аннотация**

Статья посвящена аналитическому исследованию проблемы возникновения ограничительного, экстернального и эмоционального типов пищевого поведения как плодотворной почвы для дальнейшего преобразования в расстройство пищевого поведения в результате воздействия социально-психологических факторов в рамках классических теорий личности. В статье красной нитью проходит мысль о значении проблемы самоактуализации и телесной и социальной самооценки личности как основных детерминантов возникновения изменений пищевого поведения девушек-подростков. Проблема анализируется сквозь призму классических теорий личности, предложенных А. Адлером, Э. Фроммом, Э. Эриксеном, А. Маслоу. Статья суммируется кратким обзором проведенного исследования среди 200 девушек-подростков из учебных заведений города Еревана. Исследование имело целью определить закономерности несоответствий реального и идеального Я и выявить возможные детерминанты возникновения отклонений в пищевом поведении.

**Ключевые слова:** *пищевое поведение, теории личности, эмоциональное отклонение, экстернальное отклонение.*

Как известно, у истоков расстройств пищевого поведения лежит ряд социально-психологических причин. Именно социально-психологические факторы являются первоисточником начала изменений в пищевом поведении личности, которое в дальнейшем переходит в состояния, научно определенные как расстройства пищевого поведения. Для максимального выявления тех социально-психологических факторов, которые толкают личность к изменению пищевых привычек и в результате являются основой для дальнейшего развития данных расстройств, мы считаем необходимым разностороннее исследование данных явлений в рамках теорий личности и социальных установок,

предложенных психологами-классиками. Данный аналитический подход мы считаем необходимым для исчерпывающего понимания проблемы с точки зрения глубинных мотивационных механизмов изменений и, как следствие, возникновения расстройств пищевого поведения. В качестве основы анализа мы обратились к классическим теориям таких выдающихся деятелей, как Э. Фромм, Э. Эриксон, А. Адлер, А. Маслоу и другие.

Для реализации данного анализа необходимо проектировать явления изменений пищевого поведения в плоскость обозначенных теорий. Итак, теория личности Эриха Фромма определяет личность как несвободную единицу, которая под влиянием социальных воздействий перестает быть такой, какой является, и становится такой, какой требует социально-культурная модель данного общества. Для того, чтобы соответствовать социально-культурной модели и социальным ожиданиям, личность самоизменяется [4].

В наше время активного взаимодействия личности и масс-медиа, а также сильного воздействия на самосознание личности цифровых культур, в том числе социальных сетей и интернета как связующего звена личности и общества, диктовка некоего внешнего образа тела сильнейшим образом воздействует на телесную самооценку личности и в большинстве случаев диктует некое изменение личностных телесных качеств в основном в среде девушек-подростков, которые пока еще не обладают устойчивой телесной и социальной самооценкой. В итоге под воздействием внешних социально-психологических причин личность начинает менять свои пищевые привычки, дабы соответствовать установленным стереотипам. В результате формируется ограничительное пищевое поведение, которое в дальнейшем может перерасти в расстройство пищевого поведения. В рамках данной теории личности мы можем рассматривать также изменения пищевого поведения в зависимости от культурных особенностей разной социальной среды. Так, в западной культурной среде преобладают одни культурно-обусловленные стереотипы женского тела, в то время как в восточной культуре могут преобладать совершенно другие. В результате, если сопоставить предложенную теорию личности с процессом возникновения изменений, а позже и расстройств пищевого поведения, то можно предопределить то течение, по которому, при условии возникновения, данные изменения будут эволюционировать. То есть в то время как в западной культуре основные женские телесные стереотипы толкают к ограничительному пищевому поведению, в восточной культуре уместны и пропагандируются более женственные формы тела. Что в свою очередь предполагает, что в западных странах возникновение ограничительного пищевого поведения под влиянием социально-культурных стереотипов более вероятно. Тем временем в странах востока, где прием пищи культивируется и имеет ритуально-образный оттенок, а женскому телу диктуются стереотипы более женственных форм тела, но в то же время воздействие СМИ и интернета равносильно западным странам, возникновение экстернального с чередованием ограничительного пищевого поведения у девушек-подростков более возможно.

С одной стороны, экстернальное пищевое поведение при неблагоприятных условиях может возникнуть как результат стремления личности к социальному, в данном случае семейному одобрению и одобрению со стороны первичной социальной группы, в то время как, с другой стороны, ограничительное пищевое поведение возникает как результат стремления личности к самоидентификации с западными, европейскими телесными стереотипами.

Теоретическую связь между классическими теориями личности и возникновением расстройств пищевого поведения мы находим в теории личности Эрика Эриксона, в которой красной нитью проходит мысль о зависимости самооценки личности от чувства управления собственной жизнью. Эриксон считает, что под воздействием внешних факторов у личности чувство управления собственной жизнью ослабевает, в результате чего с целью уравновесить самооценку и возобновить чувство самоуправления, личность склоняется к самоограничению [2]. Данная взаимосвязь предполагает вывод, что в результате современной пропаганды определенных стереотипов в отношении женского тела личность склоняется к изменению пищевого поведения в сторону ограничений в еде, в результате чего, с одной стороны, возникает ограничительное пищевое поведение, а с другой стороны, данное поведение служит компенсаторным механизмом для возобновления чувства управления собственной жизнью. В случае, если ограничительное пищевое поведение является единственным компенсатором данного чувства, ограничительное пищевое поведение имеет предпосылку перерасти в расстройство пищевого поведения. Действие данного механизма наиболее вероятно в случае с девушками-подростками по той же причине пока не состоявшейся телесной и социальной самооценки. Однако данная теория не однозначна, так как при определенных условиях такая поведенческая модель может формироваться и в более зрелом возрасте. Тем не менее, это ни коим образом не обесценивает теорию взаимосвязи между базовыми понятиями, определенными в классических теориях личности, и возникновением расстройств пищевого поведения.

Если обсуждаемую проблему спроектировать в сферу базовых понятий, предложенных Авраамом Маслоу, то можно смело говорить о возникновении изменений пищевого поведения в результате воздействия социально-психологических факторов как средства самоактуализации личности, что в соответствии с рядом вышеперечисленных причин также особо актуально в подростковом возрасте. Маслоу считает, что личность является продуктом собственной жизнедеятельности, основой чего является стремление личности к самоактуализации [6]. В соответствии с этим мы можем предположить, что резкое ограничительное пищевое поведение у девочек-подростков возникает в результате взаимосвязи воздействия медиа-пропаганды - созданных стереотипов относительно женского тела, и стремления личности к самоактуализации посредством становления телесной самооценки через идентификацию себя с принятыми стереотипами. В данном случае реальность этой теории становится

очевидной в случае дисморфических явлений как предпосылки стремления к резкому ограничительному пищевому поведению у девушек-подростков с целью урегулирования телесной самооценки и актуализации базовой потребности в принадлежности, то есть идентификации себя с телесными стереотипами, свойственными данному обществу. При данных условиях возникновение экстернального пищевого поведения тоже может возникать как механизм актуализации базовой потребности в принадлежности, что реализуется через принятие установленных пищевых норм в социальной среде. Если данные два типа пищевого поведения чередуются, то мы можем смело говорить о противоречивом пищевом поведении, вследствие чего - о возможности возникновения невротических состояний.

С другой стороны, Маслоу предлагает рассматривать невроз как блокировку стремления к самоактуализации [6], что в свою очередь, предполагает, что у личности с предрасположенностью к ограничительному пищевому поведению в данных обстоятельствах образуется предрасположенность к чередованию ограничительного и, к примеру, эмоционального, или экстернального пищевого поведения. Что с одной стороны, будет являться средством самоактуализации и урегулирования самооценки, а с другой стороны, вследствие блокировки - стремления к самоактуализации как блокировочного механизма.

Базовая потребность в быть принятым является сильным пусковым механизмом для деятельности личности. По мнению Маслоу, ощущение отверженности представляет собой мотивационное состояние [6]. Так, под воздействием социально принятых телесных стереотипов резко отличающаяся личность, вероятно, более склонна к резким изменениям поведения, в данном случае пищевого.

Так, проектируя явление расстройств пищевого поведения в плоскость классических теорий личности, мы находим подтверждение предложенных основ и их взаимосвязь с возникновением изменений в пищевом поведении личности. Исследуя и анализируя данный вопрос с точки зрения теорий личности, интересно также рассмотреть его в рамках основ, предложенных Альфредом Адлером. А. Адлер рассматривает жизнь человека как процесс самосовершенствования, и стимулирующей силой является чувство неполноценности. При этом личность является результатом социального взаимодействия [1].

С данной точки зрения, чувство телесной неполноценности, в особенности у девушек-подростков, и стремление к самосовершенствованию являются ключевыми факторами в процессе возникновения резко ограничительного, а в результате и расстройства пищевого поведения. Так, в социальной среде, где усиленно пропагандируются телесные стереотипы модельной внешности по средствам масс-медиа и интернету, подросток с не устоявшейся самооценкой склонен к изменениям поведения, в том числе и пищевого. Но в данном случае пусковым механизмом для изменения пищевого поведения является низкая самооценка. Как результат социального взаимодействия, в случае природной

или обретенной высокой самооценки личность вероятнее всего не будет резко ограничивать свое пищевое поведение, так как реализация Маслоуской потребности в принадлежности и позитивного социального взаимодействия будут удовлетворяться по средствам тех проявлений личностных качеств и достижений, которые уже имеют место быть.

Исследуя проблему изменений и расстройств пищевого поведения с точки зрения теорий личности, мы находим прямые связи между данными явлениями и самооценкой, самосознанием личности, проблемой самоактуализации и становления телесной и социальной самооценки. Так или иначе мы приходим к выводу, что резкие изменения или расстройства пищевого поведения имеют социально обусловленные корни. Вряд ли возможно представить Робинзона Крузо на необитаемом острове с проблемой расстройств ограничительного или экстернального типов пищевого поведения. В данном случае изменение пищевого поведения может быть эмоциональным, что тоже, в свою очередь, будет иметь социально-обусловленные корни. То есть человек в данной ситуации может прибегать к эмоциональному изменению пищевого поведения как компенсаторному механизму отсутствия социального взаимодействия. Данный пример ярко демонстрирует возможность возникновения эмоционального расстройства пищевого поведения в ситуации дезадаптации или самоизоляции от общества. Хотя данная проблема более чем актуальна в процессе исследования расстройств пищевого поведения, тем не менее она обширна и заслуживает отдельной аналитической работы.

Итак, в основе установок, влияющих на поведение личности, несомненно, лежит социальное взаимодействие. Поведение личности, по мнению некоторых ведущих психологов, таких как Джорж Мид и Герберт Блумер [7], определяется теми смысловыми нагрузками, которые личность вкладывает в те или иные явления. Установки и восприятия личности, а следовательно, и поведенческие проявления зависят от социальной роли личности, что, в свою очередь, формируется под воздействием тех или иных социальных ожиданий. В некотором роде модные социальные тенденции, в том числе и касающиеся телесных стереотипов, являются детерминантами в становлении ролевых и поведенческих установок. То есть определенные и пропагандируемые социально-культурные телесные стереотипы обуславливают социальные ожидания по отношению к внешнему облику в зависимости от социальной роли личности. Можно смело предположить, что навязываемые масс-медиа и интернетом телесные стереотипы “успешной личности” предполагают соответствующие поведенческие проявления у личностей, стремящихся к “успешности”. То есть в данном случае девушка-подросток, стремящаяся к “успешности”, также усваивает необходимые поведенческие изменения, которые предписываются “успешной личности”. В данном случае, наряду с другими проявлениями, личность с не устойчивой или пока не сформированной телесной самооценкой, стремящаяся соответствовать социально-культурным

стереотипам, подвержена ограничительному пищевому поведению, что с большой вероятностью может перерасти в расстройство пищевого поведения.

Анализируя проблему расстройств пищевого поведения с точки зрения классических теорий личности, мы пришли к напрашивающемуся выводу, что проблемы становления телесной самооценки и самоактуализации личности так или иначе лежат в основе возникновения изменений, а в дальнейшем и расстройств пищевого поведения. Интересно рассмотреть проблему с точки зрения К. Роджерского подхода. К. Роджерс процесс самоактуализации личности видит как решающий фактор, определяющий поведенческие проявления личности [3]. То есть под воздействием социально-культурных стереотипов в своем стремлении, с одной стороны, соответствовать данным стереотипам, а с другой - социальным ожиданиям по отношению к "успешной внешности" личность склонна к резким поведенческим изменениям. Напрашивается вывод, что именно стремление к самоактуализации играет центральную роль в любых поведенческих изменениях, а в данном случае и изменений пищевого поведения личности.

Обобщая проделанный анализ проблемы, мы можем смело прийти к выводу, что проблема самоактуализации и становления самооценки личности является центральным звеном в процессе возникновения расстройств пищевого поведения.

Известно, что социальная жизнедеятельность индивида обусловлена такими факторами, как социальное восприятие и восприятие собственного "Я".

С целью определить, насколько озвученные теоретические данные соответствуют действительности в армянской среде девушек-подростков, мы провели исследование среди 520 участниц, учащихся в учебных заведениях города Еревана. На начальном этапе мы провели психологическое тестирование по Голландскому опроснику пищевого поведения, разработанному Ван Штрейн в 1986 году, направленному на выявление ограничительного, эмоционального и экстернального отклонений пищевого поведения. В результате у 102 участниц выявилось ограничительное, у 78 - эмоциональное и у 20 участниц - экстернальное отклонение пищевого поведения. В результате для дальнейшего тестирования определилась группа в 200 участниц. Для определения необходимого числа наблюдений мы руководствовались таблицей измерения средней точности исследования, предложенной К. А. Отдельновой. В соответствии с численностью населения города Еревана средняя точность исследования составляет 0,98-0,99%. Среди участниц мы провели психологическое тестирование для выявления различий между идеальным и реальным "Я", разработанным Дж. Батлером и Г. Айгом в 1954 году. В результате тестирования мы выявили следующие закономерности.

У девушек-подростков с ограничительным отклонением пищевого поведения было выявлено сильное чувство неудовлетворенности собственной внешностью, отсутствие чувства самодостаточности и низкий уровень общительности.

У девушек-подростков с экстернальным отклонением пищевого поведения было выявлено доминантное желание получить социальное одобрение и неуверенность в собственном мнении и волевых качествах.

У девушек-подростков с эмоциональным отклонением пищевого поведения мы обнаружили недостаток уравновешенности и чувства стабильности, низкий уровень уверенности в себе и проблемы в общении.

Суммируя полученные данные, мы можем смело прийти к выводу, что несоответствия между идеальным и реальным “Я” действительно являются факторами, воздействующими на возникновение отклонений в пищевом поведении личности. Если учесть, что представления личности об идеальном “Я”, в том числе и внешних телесных проявлений у личности, так или иначе формируется под социальным воздействием, то напрашивается вывод о том, что проблема самооценки и самоактуализации девушек-подростков в действительности армянской культуры, где основная социально-приемлемая роль женщины состоит в роли жены и матери, также лежит в плоскости телесного соответствия социально-диктуемых стереотипов западной культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Adler A.** Superiority and social interest: A collection of letter writings. H. L. & R. Ansbacher (Eds.). Evanston, IL: Northwest University Press. 1964, 480 P., p. 321
2. **Erikson E. H.** Life cycle. In International Encyclopedia of the social sciences (vol. 9, pp. 286-292). New York: Crowell Collier & Macmillan. 1968, p. 286-292
3. **Fragar R., Fadiman J.** “Personality and personal growth”, 5th ed., Upper Saddle River, N.J.: Prentice-Hall, 2002.-548 p.
4. **Fromm E.** Escape from freedom. New York: Avon. 1965, 333 P., p.208
5. **Maslow A. H.** The psychology of science: A reconnaissance. New York: Harper and Row. 1966, 168 P., p. 45
6. **Maslow A.** Motivation and personality 3<sup>rd</sup> edition /translation from Russian. - SPb: Piter, 2012.- 352p., p.38-50
7. **Shevandrין N.** Social psychology at education: the study guide. Part 1. Conceptual and applied elements of social psychology). Moscow, 1995. 544 p. (in Russian). p. 110

#### ՆԱԻՐԱ ՀԱՎՈՐՑԱՆ

հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

#### ՀԱՍՄԻԿ ՇԱՀԻՆՅԱՆ

հոգեբանական գիտությունների թեկնածու

#### ԳԱՅԱՆԵ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

քիմիական գիտությունների թեկնածու

#### ՄԱՆԴԱՅԻՆ ՎԱՐՔԻ ՀՈՒՋԱԿԱՆ, ՄԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՂ ԵՎ ԷՔՍՏԵՐՆԱԼ ՇԵՂՈՒՄՆԵՐԻ ԽՆԴԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՁԻ ԴԱՍԱԿԱՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՄԱՆԿՑՈՒՆԻՑ

Հոդվածը նվիրված է անձի դասական տեսությունների շրջանակներում սոցիալ-հոգեբանական գործոնների ազդեցության ներքո սննդակարգային վարքը սահմանափակող, հուզական և էքստերնալ շեղումների առաջացման խնդրի՝ հետազայում սննդային վարքի խախտումները կարգավորելու նպատակով հետազոտական

վերլուծությանը: Հոդվածում կարմիր թելով անցնում է դեռահաս աղջիկների սննդակարգային փոփոխությունների և անձի ինքնադրսևորման, սոցիալական և մարմնային ինքնագնահատականի միջև կապի առկայության մասին միտքը: Խնդիրը վերլուծվել է անձի դասական տեսությունների լույսի ներքո, որոնք առաջ են քաշվել Ա. Ադլերի, Է. Ֆրոմմի, Է. Էրիկսոնի, Ա. Մալլոուի կողմից: Հոդվածն ամփոփվում է Երևան քաղաքի տարբեր ուսումնական հաստատություններում ուսուցանող մոտ 200 դեռահաս աղջիկների շրջանում անցկացված հակիրճ դիտարկմամբ: Հետազոտության նպատակն է բացահայտել իրական և իդեալական Ես-ի անհամապատասխանության օրինաչափությունները և վեր հանել սննդակարգային վարքագծում առաջացած խախտումների հնարավոր պատճառները:

**NAIRA HAKOBYAN**

Doctor of Psychology, Professor

**HASMIK SHAHINYAN**

PhD in Psychological Sciences

**GAYANE GRIGORYAN**

PhD in Chemical Sciences, Associate Professor

**ANALYSIS OF THE PROBLEM OF RESTRICTIVE, EMOTIONAL AND EXTERNAL  
DEVIATIONS OF FOOD BEHAVIOR FROM THE VIEWPOINT OF CLASSICAL  
PERSONALITY THEORIES**

The article is devoted to the analytical study of the of occurrence problem of restrictive, external and emotional types of food behaviour as a basis for further transformation into eating disorders as a result of the influence of socio-psychological factors within the framework of classical personality theories. Highlighted through the article are the problems of self-actualization both in physical and social self-assessment of the individual as underlying determinants for modifying the eating disorders of teenage girls. The problem is analyzed through the prism of classical personality theories, proposed by A. Adler, E. Fromm, E. Erickson, A. Maslow. The article is summarized by a brief survey of the conducted research among 200 teenage girls from educational institutions in Yerevan. The study was aimed at determining the regularities of non-conformance of the “Real and Ideal I” and to identify possible determinants of deviation occurrence in eating disorder.

Հոդվածը ներկայացվել է տպագրության 02.09.2019թ.,  
ուղարկվել է գրախոսության 06.09.2019թ., ընդունվել է տպագրության 26.09.2019թ.:

УДК 159.923

***ВЛАДИМИР МИКАЕЛЯН***

доктор психологических наук

**ЧУВСТВО ТЕЛЕСНОСТИ И ЧУВСТВО “Я” В КОНТЕКСТЕ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ УРОВНЕЙ ПСИХИКИ**

**Аннотация**

Каждый из нас, независимо от жизненных и профессиональных интересов, время от времени сталкивается с тем, что мы называем проблемой “Я”. Далеко не надуманная проблема периодически позиционирует перед нами, хотим мы того