

УДК 159.9:61

ВПЛИВ РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ ХАРЧОВОГО НАСИЛЬСТВА НА ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОЇ КАРТИНИ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

В. І. Шебанова

*Кафедра психодіагностики та клінічної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
просп. Академіка Глушкова 2А, м. Київ, Україна, 03680*

Представлено результати дослідження за методикою спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа) [1, 2], що проводилося на вибірці школярів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл м. Херсона (8 – 11 класи; середній вік 15,9 років) і вибірці студентів Херсонського державного університету (I-V курсів; середній вік 19,2 років). Вибірка школярів включала 157 дівчат та 125 хлопців (N=282 особи). Вибірка студентів включала 162 дівчат та 123 юнака (N = 285 осіб).

Визначено, що різноманітні форми харчового насильства, прямі та непрямі способи примусу до харчової активності або її блокування проявляються в ігноруванні дорослими смакових уподобань дитини, її бажання / небажання та готовності / неготовності приймати їжу.

Виявлено, що суб'єктивне сприйняття школярів та студентів відображує високу насиченість маніпулятивних та прямих засобів примушування, що застосовували їх батьки з метою впливу на їх харчову поведінку в ситуації приймання їжі.

Серед конкретних маніпулятивних технік, як способів впливу на ХП, найбільшу частотність отримали тактики заохочення, спонукання, обіцянок винагороди, схвалення, визнання, застереження, переключення уваги, а також прийоми навіювання, метафоричного образного порівняння, емоційного впливу та ін. Серед прямих засобів впливу найбільшу частотність

отримали наступні тактики та прийомах примушування: заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення різноманітних форм задоволень та ін.

Вважаємо, що особливості суб'єктивної картини життєвого шляху респондентів опосередковано розкривають «прогалини» в домінуючій системі переконань їхніх батьків щодо приймання їжі, зокрема, щодо *необхідності примусового впливу* на дітей у ситуаціях вибіркової відмови від їжі або, навпаки, її надмірного споживання. На наш погляд, саме «прогалини» в системі переконань батьків провокують дорослих до реалізації *заохочувально-примусової та репресивно-забороняючої стратегій впливу* на дітей у ситуації приймання їжі, які реалізуються через конкретні тактики і прийоми та викликають у дітей яскраві дискомфортні переживання.

Результатом такого імперативного впливу є виникнення та подальше підсилення у дітей почуття приниженості та власної меншовартості. При цьому, і «ситуація приймання їжі», і «відношення», які в ній складаються, наповнюються конкретним змістом, який супроводжується специфічною емоційною оцінкою та психологічним сенсом: *«неважливо «що», «скільки» та «коли» хочу з'їсти я, важливіше, що з цього приводу вважають дорослі (мама, тато, бабуся, дідусь, вихователь та ін.)*.

Багаторазове відтворення ситуації зовнішнього тиску у «зв'язці» з прийманням їжі за типом ритуалу або ритуалізованої діяльності «запускає» механізми психологічного захисту, які дозволяють внутрішньо прийняти ситуацію харчового насильства та знизити психоемоційне напруження. Таким чином, у дитини формується специфічний досвід проживання такої ситуації. *Характерними особливостями такого досвіду є переживання безпорадності, безнадійності, безвихіддя та неможливості контролювати події у своєму житті.*

Іншими словами, мова йде про формування стану набутої безпорадності та песимістичного стилю мислення. Особливості стану та стилю мислення обумовлюють специфічність переконань та схильність до

негативного інтерпретування подій («у мене немає можливості з цим впоратися», «опиратися безглуздо», «все марно», «я слабка людина» тощо). У свою чергу, особливості стану та стилю мислення детермінують специфічну форму реагування в ситуаціях зовнішнього тиску – стратегію уникнення (як стратегію відмови від вирішення проблеми заради збереження «комфортного» стану, керуючись ідеєю «щоб не було гірше»). В результаті на тлі звичного ігнорування власних фізіологічних відчуттів і психоемоційних переживань виробляється *стратегія підпорядкування «могутньому дорослому» (авторитету)*, що супроводжується втратою почуття власної гідності, ініціативності, самостійності, віри в себе і свої можливості. У таких випадках дитина *втрачає мотивацію до розширення сфери своєї активності та «змушена» концентруватися на відчуттях задоволення або незадоволення в їх взаємозв'язку з ситуацією приймання їжі та власної маси тіла, що сприяє фіксації на специфічних стратегіях уникання реальності, зокрема, на перекручених патернах харчової поведінки в континуумі «обмеження в їжі - переїдання».*

У плані особистісного розвитку така ритуалізована стратегія уникання є непродуктивною, оскільки фактично являє собою «відмову від себе» (від власних потреб, цінностей, бажань тощо). Однак в ситуації «харчового насильства» стратегія уникання дозволяє дитині впоратися з психоемоційним напруженням, що виникає в ситуації зовнішнього тиску. При цьому *засвоєна поведінкова стратегія переноситься також на інші подібні конфліктні ситуації*. Мова йде про такі ситуації зовнішнього примусу, які для вирішення конфлікту вимагають від суб'єкта певної автономності та спрямованості на подолання труднощів (наприклад, в ситуаціях, коли необхідно заявити про себе, відстояти свої інтереси, потреби, бажання – перед партнером, лідером групи, вчителем тощо).

У дитини, яка звикає підкорятися значущому дорослому в ситуації приймання їжі енергія конфліктних переживань, замість того, щоб бути витраченою на подолання перешкод та вирішення конфлікту наче

«заморожується» у тілесності у метафоричний контейнер несвідомого, що дозволяє певний час не відчувати емоційний біль. Акумуляція негативних переживань «у зв'язці» зі специфічними смислами їжі формують викривлені патерни ХП. Останні, з одного боку, являють собою неконструктивні способи подолання та досягнення автономності, з іншого – викривлені способи пред'явлення себе, які «не дозволяють» індивіду взяти під контроль свої «відношення з їжею».

Перекручені стратегії харчової поведінки («обмеження в їжі», «переїдання» або їх поєднання «переїдання-обмеження-переїдання»), зливаючись з переживаннями задоволеності-незадоволеності собою, підсилюють негативне самовідчуття Я (відчуття власної «неправильності», «плохості») та перетворюються в інструмент самозаохочення або самопокарання. Зокрема, у групі респондентів з реальною зайвою вагою та бажуючих охочих знизити свою вагу, нами була виявлена, на перший погляд, парадоксальна поведінка, що властива певній частині досліджуваних (37%), як реакція на ситуацію «соціальної поразки» (після «провального» виступу на змаганнях, академконцерті, недостатнього рівня компетентності у ситуаціях контролю знань, умінь, навичок, конфлікту з близькими людьми тощо). Надзвичайність (специфічність) такої реакції є в тому, що на тлі негативних переживань у зв'язку з власними помилками та невдачами у них виникає «потреба» покарати себе їжею, тобто переїданням, як перевіреного засобу здатного посилити емоційний та фізичний дискомфорт, що є своєрідним актом аутоагресії з прихованим підтекстом: «я бездарна, лінива, тупа невдаха, а до того ж ще й ненажера».

Таким чином, ми вважаємо, що *ситуація приймання їжі, що супроводжується примусом*, є специфічною соціальною ситуацією розвитку, яка не дає можливості сформувати у дитини необхідних навичок «впізнання» та диференціації власних потреб, не тільки харчових, але й особистісних (таких як почуття цінності самого себе). При цьому, *«негативну зарядженість»* отримує не тільки «ситуація приймання їжі», але й

«ставлення до батьків». В подальшому негативна зарядженість обумовлює або надмірне дистанціювання від них, або надмірну залежність від їх думки (щоб бути хорошим, треба догоджати батькам, «добре їсти», «дотримуватися дієти» та не звертати уваги на власні відчуття). Іншими словами, ситуація харчового насильства, як багаторазове ігнорування дорослими харчових потреб та психофізіологічних переживань дитини, обумовлює формування таких патологічних процесів тілесності, що зміщують функціонування у бік різноманітних порушень. Серед них найважливішими є:

– надмірна фіксація на власних «знакових» індивідуальних кодах їжі, як специфічної системи семіотичних смислів, що зміщує акценти сприйняття їжі (як з «джерела поживних речовин та енергії» на інші психологічні смисли їжі), що провокує перекручення патернів харчової поведінки та створює передумови для формування субклінічних та клінічних форм розладів харчової поведінки;

– надмірна фіксація досліджуваних на харчовій активності, що блокується, карається або штучно стимулюється, а також на критичних зауваженнях. Інших щодо обсягів, ваги, форми тіла призводить до закріплення та домінування у репертуарі поведінки неконструктивних способів подолання труднощів та досягнення автономності. До таких неконструктивних способів відходу від реальності відносяться викривлені патерни харчової поведінки обмежувального, екстернального та емоціогенного типів, а також клінічні форми розладів харчової поведінки;

– здатність до дистанціювання (відчуження, відсторонення, дисоціації) від дискомфортних відчуттів у тілі, що проявляється різноманітними порушеннями контакту з власним тілом, зокрема, втратою здатності до диференціації різних тілесних відчуттів, перш за все, відчуттів голоду та ситості як основних регуляторів харчової поведінки у системі «голод – апетит – їжа – насичуваність – насичення – ситість»;

– відчуття власної «плохості» як специфічний досвід переживання безпорадності та базової основи глобальної незадоволеності відносинами з «собою», «тілом», «їжею», «Іншими» та життям у цілому.

Міркування, які представлені нами вище, дозволили прийти до висновків про необхідність формування у дітей і дорослих здоров'язберігаючої компетентності (ЗЗК) як базової основи культури харчової поведінки. Важливими аспектами ЗЗК є:

- формування компетентності (сукупності знань) щодо викривлених патернів харчової поведінки в континуумі «обмеження в їжі - переїдання» як до специфічної поведінки за якою маскується звична стратегія уникнення реальності у ситуаціях зовнішнього тиску, що «звільняє» від необхідності розв'язувати психологічні проблеми та «змушує» індивіда відмовитися від себе (задоволення своїх потреб, реалізації своїх бажань, цілей та ін., заради помилкового відчуття комфорту);

- формування компетенцій (сукупності умінь), що допомагають вивільнити «заблоковану» енергію конфлікту та ініціювати продуктивні форми активності. Серед різних форм активності, найбільш корисними в плані нормалізації харчової поведінки і підвищення довільності, на наш погляд, виступають:

а) усвідомлення і присвоєння власних потреб, бажань, емоцій, життєвих цілей і завдань;

б) оволодіння методами і прийомами саморегуляції, що дозволяють освоїти ефективні способи самонастроювання на досягнення поставлених цілей і завдань життєвого шляху, розвивати здатність витримувати складні та надзвичайно інтенсивні емоційні стани;

в) розширення репертуару копінг-стратегій (як активних стратегій подолання та вирішення складнощів, які виникають в контексті життєвого шляху) з метою підвищення життєстійкості особистості та формування самовідчуття «я переможець» («я можу долати і самостійно вирішувати життєві складнощі», «можу досягати успіху і реалізовувати свої наміри»).

Література:

1. Шебанова В.И. Ретроспективные воспоминания как метод диагностики расстройств пищевого поведения / В.И.Шебанова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология», 2015. – Т. 8. – № 3. – С. 21-27.
2. Шебанова В.І. «Методика спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа) / В.І. Шебанова // Теоретичні і прикладні проблеми психології, – 2015. 3(38) – С. 439 – 447.