

МЕТОДИКА СПРЯМОВАНОГО РЕТРОСПЕКТИВНОГО АНАЛІЗУ НА ТЕМУ «МОЇ ВІДНОСИНИ З ЇЖЕЮ» (МТРА-ЇЖА)

У статті представлена методика спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа). Обґрунтовується, що методика дозволяє розкрити не тільки різноманітні аспекти «відносин з їжею» в повсякденній життєдіяльності автора-респондента, але й дозволяє простежити процес «викривлення» харчових стратегій поведінки, виявити «коріння» розладів харчової поведінки, зрозуміти світоглядні основи його ставлення до їжі, до самого себе, своєї тілесності, встановити причинну обумовленість порушень та намітити шляхи корекції.

Ключові слова: *методика спрямованого ретроспективного аналізу, стратегії харчової поведінки, порушення харчової поведінки.*

Постановка проблеми. Кожний науковий метод поряд із своєрідними перевагами має й певні обмеження. Саме тому, на наш погляд, методи, які дослідник використовує як психодіагностичний інструментарій, мають обиратися з огляду на принцип компліментарності або додатковості один до одного (у відповідності до поставлених наукових завдань). Так, наприклад, Б.Г.Ананьєв вважав, що неодмінним доповненням до експериментальних методів при дослідженні особистості має бути біографічний метод, як метод *реконструкції цілісного індивідуального способу життя*, який дозволяє виявляти стійкі способи взаємодії людини з обставинами макро- і мікросередовища [1]. Спираючись на дану позицію, ми також визнали за необхідне, поряд з експериментальними методами, застосувати в нашому дослідженні *варіант біографічного методу – ретроспективний аналіз* (як спогад про минуле).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Л.Ф. Бурлачук, відзначає, що біографічний метод у психології представлений різноманітними формами та

модифікаціями (у вигляді анкет, інтерв'ю, аналізу ранніх дитячих спогадів, написання життєвої історії, психологічної автобіографії, ретроспективного аналізу, контент-аналізу особистих щоденників, листів, біографічних документів, аналізу «випадків» та ін.) [2].

Життєві історії як ілюстрації залучаються в різних областях психології й часто сприяють змістовному тлумаченню експериментальних даних, постановці нових проблем і висуванню гіпотез; крім того, знайомство з ними дозволяє дослідникам зрозуміти особливості формування особистості [7]. Спогади у вигляді біографічних описів, розкривають специфіку переживань, відношення до тих або інших подій, концепцію власного життєвого шляху. Питання дослідника за певною тематикою лише акцентують увагу на певних питаннях, але вільний опис дозволяє респонденту вийти за межі «вузького» питання та представити розгорнутий опис «особливих» життєвих ситуацій. Емоційні реакції й когнітивні коментарі, які супроводжують життєвої історії чітко свідчать про значущість окремих епізодів минулого. Біографічний метод застосовують як з позицій *номотетичного* підходу (з метою дослідження загальних закономірностей життя й розвитку особистості), так і з позицій *ідеографічного* підходу (з метою вивчення унікальних особливостей конкретної людини).

Суттєвий внесок у розвиток біографічного методу в психології у ХХ ст. внесли вітчизняні й зарубіжні вчені: Б.Г.Ананьєв, Л.Ф.Бурлачук, О.Ю.Коржова, О.І.Василькова, Н.Ю.Волянчук, Н.О.Логвінова, О.О. Кронік, Р. А. Ахмеров, С.Д.Максименко, М. В. Папуча, В.О.Моляко, В.Г.Панок та ін. [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 12].

У психології, увагу до біографічного методу, як методу дослідження особистості привернула школа психоаналізу (20 – 30-і рр. ХХ ст.). Для З. Фрейда та його послідовників *спогади пацієнтів про минуле життя*, й особливо про дитячі враження, були головним матеріалом у ході вивчення й корекції особистості. Д.Берес відзначає, що «біографічна реконструкція є первинною

метою психоаналітичного процесу, і психоаналіз, як генетична психологія є по суті наукою біографії» [13, с. 26].

Д.Левінсон, у ході роботи над вивченням структури життєвого циклу, дійшов висновку, що зміни в структурі життя особистості мають складну біопсихосоціальну природу й не можуть бути адекватно вивчені засобами монодисциплінарного підходу [14].

На думку Г.Томе, біографічний метод є незамінним інструментом при вивченні механізмів адаптації особистості. За допомогою біографічного методу, йому вдалося визначити репертуар поведінкових моделей особистості для подолання труднощів життя, що одержали назву «техніки буття».

У вітчизняній психології¹ на цінність біографічного методу, як способу уточнення діапазону вікової мінливості залежно від факторів соціогенного характеру, вказував М.О.Рибніков. Даний висновок узгоджується з ідеєю Б.Г.Ананьєва про необхідність комплексного полідисциплінарного підходу до дослідження розвитку особистості з метою її психологічного пізнання. Надалі, Б.Г.Ананьєв, у зв'язку з розробкою теорії індивідуальності, індивідуального психічного розвитку й у зв'язку із проектуванням комплексних досліджень людини, приділив цьому методу особливу увагу. Спряженість особистості та її життєвого шляху, автор назвав генетичною персоналістикою (біографікою), яку він визначив як «теорію й метод біографічного дослідження життєвого шляху людини, основних подій, конфліктів, продуктів і цінностей...» [1, с. 265]. На думку дослідника, суть біографічного методу полягає у специфічності його предмета – життєвого шляху людини, центральним поняттям якого він вважає *значущу подію* (як факт, який суттєво змінює середовище й соціальну ситуацію розвитку, спосіб життя, структуру особистості, який стає водорозділом фаз життя) [1, 110]. Особливість біографічного методу полягає в тому, що він оперує не тільки даними про об'єктивні події, але й *даними про суб'єктивні переживання*

¹ У рамках вітчизняної психології ми розглядаємо роботи російських і українських авторів, що обумовлено історично.

особистості щодо різних життєвих обставин (як особливостей реального життєвого шляху людини). Усе це дозволяє проникати в глибини самосвідомості, особливостей характеру, життєвої спрямованості, життєвого досвіду особистості та ін.

Близька позиція відображується в дослідницьких роботах в області медичної (клінічної) психології й психіатрії В.М. М'ясищева [10]. На думку автора, вирішення проблем патології й патологічної поведінки вимагає об'єднання номотетичного й ідеографічного підходів, комбінації біофізіологічної оцінки з естетичною й етичною, поєднання в цілісну єдність актуального стану людини з його минулим та прогнозованим майбутнім. Дослідник був переконаний, що саме біографічний метод у формі життєвої історії (або анамнезу, як складової частини «випадку» – case study), дозволяє виявляти глибинні мотиви, стійкість відносин, станів, форм поведінки протягом життя однієї людини. На його думку, саме *минуле дає зрозуміти приховані динамічні пружини поведінки у «теперішньому»*. «...Відомості про минуле досліджуваної особистості є необхідними для генетичного пояснення, для перевірки, доповнення й підтвердження того, що встановлює спостереження у теперішньому, і для правильної оцінки перспектив» [3, 151-152].

На сьогоднішній день, життєва історія, як метод збирання інформації про спосіб життя людини, представляє собою універсальний метод діагностики під час психодіагностичного й медичного обстеження, та являє собою сукупність відомостей, що отримують як від самого досліджуваного, так і від його близьких. При цьому отримані відомості, зазвичай, охоплюють різноманітні сфери життя (особливості розвитку, специфічність харчування та умов життя, наявність алергійних реакцій, захворювань гострого й хронічного характеру, перенесені операції, травми, особливості, що визначаються спадковістю тощо), і дозволяють визначитися як з постановкою психологічного й медичного діагнозу, так і з вибором методів корекції, лікування та профілактики.

В.Г. Норакидзе, застосовуючи метод клініко-біографічної бесіди (при вивченні природи характеру з погляду теорії установки) дійшов висновку про те, що *«база», яка закладена в період дитинства є тією стійкою глибинною структурою індивідуальності, яка надалі визначає цілісність характеру людини протягом усього її життя* [11, 251].

У сучасній практичній психології з метою корекції й розвитку особистості розроблені нові методики й рекомендації, які залучають автобіографічну продукцію. Це так звані ігри з часом, ведення щоденника з наступним психологічним аналізом, психотехніка щодо прийняття доленосного життєвого рішення, навчання компетентності щодо планування діяльністю (основи тайм-менеджменту), каузометрія (як метод підвищення рівня усвідомленості життєвого шляху та ін.). Ряд авторів (А.Адлер, А.Маслоу, Г.Олпорт, Е.Еріксон, З.Фрейд, А.Фрейд та ін.) зазначали, що кожна біографічна методика здійснює *психотерапевтичний вплив на особистість*.

Отже, огляд можливостей біографічного методу дозволяє нам стверджувати, що розуміння специфіки клінічних розладів харчової поведінки *не може здійснитися без поглибленого вивчення їх «передтечі» – субклінічних форм харчових порушень*, які входять до континууму «норма – патологія» та визначаються нами як «обмежувальна стратегія – норма – стратегія переїдання».

Ми глибоко переконані в тому, що корекцію й профілактику розладів харчової поведінки необхідно здійснювати як з умовно здоровими людьми, так і такими, що мають початкові субклінічні форми розладів харчової поведінки. Інакше кажучи, діагностична, психокорекційна й психопрофілактична робота з попередження розладів харчової поведінки повинна здійснюватися ще до того, як розлад перейде у клінічну форму та отримає статус захворювання. Звертаючись до мови метафори – «пізно бити на сполох, коли пожежею охоплений весь будинок».

Мета статті – розкрити діагностичні та психокорекційні можливості застосування методики спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею».

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Спираючись на результати власних попередніх досліджень, ми вважаємо, що людина проносить відносини з їжею через усе своє життя, і вони, як дзеркало відображують різні аспекти життєдіяльності особистості, зокрема, відносини з тілом, собою та Іншими. З метою визначення специфічності відносин з їжею у людей різних груп (задоволених та незадоволених своєю вагою) ми вирішили застосувати метод ретроспективного аналізу. Характерною особливістю цього методу є описова форма викладу від першої особи у вигляді записів, які являють собою суб'єктивне відображення повсякденних минулих подій свого життя із приблизним датуванням.

Виходячи зі специфіки дослідницького завдання, і спираючись на розроблену нами синергетичну модель формування розладів харчової поведінки, ми пропонуємо *методику тематичного ретроспективного аналізу спрямованого на дослідження «відносин з їжею» (МТРА-їжа)*, що дозволяє реконструювати цілісний індивідуальний спосіб життя, зокрема, виявляти комплекс фактів, життєвих обставин щодо «ситуації приймання їжі», які формують усталені стратегії харчової поведінки, а також особистісні властивості й способи взаємодії людини з обставинами макро- і мікросередовища.

Застосування МТРА спрямовано на вивчення спогадів респондентів, що стосуються ситуації «приймання їжі» у різних координатних площинах (векторах і фракталах²). Це дозволяє уточнити особливості харчової поведінки у зв'язку з відношенням до тіла, ваги, їжі й значущих близьких у ракурсі ситуації

² Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки враховує сукупний вплив чотирьох векторів (біогенезу, психогенезу, соціогенезу, екзистенціал-генезу) і чотирьох фракталів. I фрактал - предиспозиція (аліментарна сім'я); II фрактал - латентний (субклінічні розлади харчової поведінки); III - ініціальний (перекручені патерни харчової поведінки та порушення ваги); IV фрактал - розгорнута клінічна картина розладів харчової поведінки.

«приймання їжі» та ін. Зазначені аспекти, у свою чергу, дозволяють виявити точки біфуркції – предиктори початкового формування субклінічних форм харчової поведінки, які надалі можуть переходити в клінічні розлади (тобто методика дозволяє виявити та зрозуміти основу формування або «базу» розладів харчової поведінки).

Ми розуміємо, що звернення до подій минулого, що ґрунтується на особливостях індивідуальної пам'яті є певним обмеженням даної методики (бо результати багато в чому залежать від індивідуальної здатності людини відновлювати факти свого минулого). Але, саме особистісні спогади у зв'язку із ситуацією приймання їжі являють собою, безумовно, *цінний діагностичний матеріал як для самого досліджуваного, так і для дослідника*. Ретроспекція дозволяє розкрити не тільки різноманітні аспекти «відносин з їжею» у повсякденній життєдіяльності автора-респондента, але й дозволяє простежити процес викривлення харчових стратегій поведінки, виявити «коріння» розладів харчової поведінки, зрозуміти світоглядні основи особистості, ставлення до себе, своєї тілесності, встановити причинну обумовленість порушень та окреслити шляхи корекції.

Методика тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа) може бути віднесена як до проєктивних методик, так і до методів автобіографії й вербальних/письмових самозвітів. Вона дозволяє виявляти певні усвідомлені аспекти самосвідомості та самоствавлення у руслі тематики «відносини з їжею».

Використання методики тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа) є адекватним інструментом виявлення *спонтанних спогадів на задану тему*. Спонтанність спогадів забезпечується тим, що респондентам пропонується просто згадати будь-які події, які пов'язані із ситуацією приймання їжі (зауважимо, що перед досліджуваним не ставиться задача аналізу цих подій). Це сприяє актуалізації взаємозв'язків між «собою як особистістю» – «ситуацією приймання їжі» – «близькими» (які брали участь і, можливо, продовжують брати участь у процесі формування харчової поведінки). Крім того, ретроспекція сприяє

актуалізації процесів самоосмислення й самосвідомості – власної тілесності, специфічності своєї поведінки у ситуації приймання їжі. Необхідність описати особливості своїх «відносин з їжею» спонукає респондента не тільки викладати, але й обґрунтовувати свою позицію. Найбільш широко представлені спогади, у яких відбивається протистояння між батьківською позицією відношення до їжі й власною позицією (часто опозиційною).

Процедура психодіагностичного дослідження має орієнтовний характер, оскільки є не тільки спонтанною, але й відкритою (кількість спогадів не обмежується й може значно варіювати від групи до групи залежно від віку, статусу й інших особливостей респондентів). На наш погляд, безумовною перевагою методики є простота її реалізації та можливість проведення у різних формах (індивідуальній та груповій).

Процедура обстеження. Досліджуваному пропонується згадати найбільш значущі моменти життя, які стосуються ситуації приймання їжі (особливості харчування в родині, відношення до їжі, конфліктні ситуації у зв'язку із ситуацією приймання їжі та ін.). Акцентується увага на тому, що форма викладу має вільний характер, тобто не передбачає будь-якої структури, хронологічного порядку тощо.

Інструкція: «Згадайте та запишіть найбільш яскраві спогади, як позитивного, так і негативного характеру, які стосуються ситуації приймання їжі. Це можуть бути особливості харчування в родині, відношення до їжі, конфлікти у зв'язку із ситуацією приймання їжі, особливості годування в дитячому віці та ін. Структура й форма викладу – вільні. Події можна викладати в будь-якому хронологічному порядку. Ми будемо Вам вдячні за будь-яку інформацію, що стосується даної тематики. У ході викладу ви можете:

- описувати свої почуття, думки, переживання, події, які передували або супроводжували ті або інші ситуації приймання їжі;
- вказати приблизний вік, до якого відноситься спогад;

- спробувати висловити припущення з приводу особливостей власної харчової поведінки.

Якщо у процесі роботи Ви згадаєте ситуації, які здадуться Вам незначущими, але мають відношення до теми, то Ви також можете їх описати. Окремі спогади Ви можете відокремлювати один від одного будь-яким розділовим знаком (наприклад, трьома зірочками»).

Під час *процедури обробки даних* ми намагалися не втратити основні смислові категорії ретроспективних спогадів, які згадували респонденти у зв'язку із ситуацією приймання їжі. Усі ці спогади – «одиниці біографічної інформації», тлумачилися як своєрідні індикатори індивідуальності, оскільки вони відображують значущий життєвий досвід, індивідуальні реакції на ті або інші життєві обставини, у т.ч. реакції у ситуації приймання їжі.

У ході аналізу одиниць біографічної інформації ми об'єднували їх у смислові категорії, виходячи з теоретико-методологічних положень розробленої нами синергетичної концепції розвитку розладів харчової поведінки та порушень ваги (як соматичних еквівалентів перекручених харчових патернів). Окрім цього, ми також керувалися диспозиційними³ настановами, які впливають з конкретної ситуації приймання їжі (зокрема, такими як оцінка ситуації в цілому, поведінкові реакції у діаді «батьки-дитина», соціальні настанови щодо ситуації прийому їжі, семантичні значення їжі тощо). На нашу думку, зазначені диспозиційні настанови можуть виступати у якості точок біфуркації⁴ що зумовлюють розвиток різноманітних форм перекрученої харчової поведінки у континуумі «норма - патологія» (від субклінічних розладів ХП до клінічних розладів ХП). При цьому ми *прагнули виявити й пояснити взаємозв'язки між порушеними патернами харчової поведінки та знаково-символічним відношенням до їжі.*

³ Диспозиція - готовність, схильність суб'єкта до поведінкового акту, дії, способу поведінки, вчинку або їх послідовності; - це внутрішні детермінанти поведінки, свого роду програма, алгоритм-план, який є змістовною структурою суб'єктивної норми.

⁴ Точки біфуркації представляють собою перетинання та взаємодію тих зовнішніх й внутрішніх факторів, що супроводжують повсякденне життя людини.

Ми визнаємо, що виокремлені смислові категорії, що зумовлені особливостями відносин «з їжею», «своєю тілесністю» та «Іншими», дозволяють лише окреслити сферу найбільш значущих моментів у полі усвідомлення респондентів, що приймали участь у дослідженні, та в жодному разі не претендують на всеохоплюючу класифікацію. Нас, як авторів цієї методики, цікавило визначення смислових базових категорій (точок біфуркації), які можуть виступати основою формування порушень харчової поведінки, і в цьому плані, мета досягнута. Ми усвідомлюємо те, що традиційна психіатрія може спростувати наші висновки. Однак, спираючись на теоретико-методологічні засади психології тілесності й психосоматики, ми вважаємо що, у тому випадку якщо харчову поведінку розглядати як психосоматичний феномен у континуумі «норма – патологія», то немає ніяких сумнівів, що між крайніми варіантами перебуває достатнє широке поле різноманітних «проміжних» форм харчової поведінки, які ще не є патологією, але вже не є нормою.

Окрім застосування методики «МТРА-їжа» з метою психодіагностики, ми використовували її з **метою психокорекції**. Можливість реалізації автобіографічної продукції з метою психотерапевтичного впливу розглядалося нами вище. Процедура *психотерапевтичної корекції* за представленою методикою побудована за принципом послідовного поглиблення «в об'єкт» – від зовнішніх, формальних моментів харчової поведінки до внутрішніх (зокрема, психологічного аналізу мотивації такої поведінки). Спочатку учасникам психотерапевтичних груп пропонувалося проаналізувати особливості тих подій, які вони згадували у зв'язку із ситуацією приймання їжі та визначити їхній вплив на формування перекручених харчових стратегій. Інакше кажучи, у учасників з'являється можливість розглянути та зрозуміти окремі значущі моменти своєї біографії у контексті формування синдрому порушеної харчової поведінки.

Такі сходинки психокорекційної роботи за даною методикою дозволили, кажучи метафорично, «витягти з тіні» і зробити «зримими» та «відчутними» такі психологічні колізії, які обумовили специфічні викривлення харчової поведінки

респондентів. В подальшому, говорячи науковою мовою, це дало можливість виявити порушення аспектів самосвідомості й самовідношення в руслі теми «мої відносини з їжею» та отримати доступ до інших значущих моментів життя досліджуваної особистості, які, з одного боку, спричиняють негативне ставлення до себе та власної тілесності, а з іншого – виступають підґрунтям для розвитку перекручених патернів харчової поведінки. Поєднання означених чинників зумовлює тотальну незадоволеність власною зовнішністю, собою та життям в цілому, і створює умови для функціонування особистості у замкнутому патологічному режимі циклу («заборона – стрес – харчовий зрив – заборона»)⁵. Під «забороною» маються на увазі різноманітні харчові обмеження, в т.ч. числі різноманітні дієти, які вводять заборону на смачний, але шкідливий продукт (враховуючи можливість набрати зайву вагу).

Висновки. Методика дозволяє розкрити не тільки різноманітні аспекти «відносин з їжею» у повсякденної життєдіяльності автора-респондента, але й дозволяє простежити процес «викривлення» харчових стратегій поведінки, виявити «коріння» розладів харчової поведінки, зрозуміти світоглядні основи ставлення до їжі, до самого себе, своєї тілесності, встановити причинну обумовленість порушень та намітити шляхи корекції.

Література

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания – 2-е издание / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике – 3-е издание / Л.Ф.Бурлачук. – СПб.: Питер, 2008. – 688 с. – (Серия «Мастера психологии»).

⁵ Процес формування порушених циклів харчової поведінки для кожного виду розладу: анорексії, булімії, психогенного (компульсивного) переїдання описано нами у статті «Ідентичність особистості як базова структура нормалізації харчової поведінки» // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 27. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 647-660.

3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
4. Василькова О. І. Психобіографічний метод: сутність та можливості використання в роботі з кризовими переживаннями сучасного вчителя / О. І. Василькова // Наукова скарбниця освіти Донеччини. – 2009. – № 2(5). – С. 81 – 87.
5. Волянюк, Н. Ю. Использование биографического метода в психолого-педагогических исследованиях / Н. Ю. Волянюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2004.– № 1. – С. 37-40.
6. Кроник, А. А. Каузометрия / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров // Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
7. Логинова Н. А. Некоторые итоги развития биографического метода психологии в XX веке / Н. А. Логинова // Методология и история психологии. – 2006. – Т.1. – Вып.2. – С. 67-81.
8. Максименко, С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча ; за ред. С. Д. Максименка. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
9. Моляко В. А. Психологический анализ творческого потенциала М. А. Врубеля / В. А. Моляко // Психология творчества: Школа А. Я. Пономарева. – М. : Институт психологии РАН, 2006. – С. 398-399.
10. Мясищев В.Н. Характер и прошлое (К вопросу о методике анамнеза) / В.Н. Мясищев, Е.П.Феоктистова // Педологические исследования. М.– Л., 1930. – С. 142 – 169.
11. Норакидзе В.Г. Методы исследования характера личности. – 2-е изд. / В. Г. Норакидзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1991. – 292 с.
12. Панок, В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

13. Beres D. The Contribution of psychoanalysis to the biography of the artist. A commentary on methodology / D. Beres // International J. of Psychoanalysis. (L.). – 1959. – Vol. 40. – P. 1—4.
14. Levinson D. Exploration in biography: evolution of the individual life structure in adulthood // Further explorations in personality. N.Y.: J. Wiley & Sons, 1981. P. 44–79. 49.

References

1. Anan'ev B. G. O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiya – 2-e izdanie / B.G.Anan'ev. – SPb.: Piter, 2001. – 272 s. – (Seriya «Mastera psikhologii»).
2. Burlachuk L.F. Slovar-spravochnik po psihodiagnostike – 3-e izdanie / L.F.Burlachuk. – SPb.: Piter, 2008. – 688 s. – (Seriya «Mastera psikhologii»).
3. Burlachuk L.F. Psihologiya zhiznennykh situatsiy / L.F. Burlachuk, E.Yu. Korzhova. – M.: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1998. - 263 s.
4. Vasilkova O. I. Psihobiografichniy metod: sutn'ist ta mozhlivost' vikoristannya v roboti z krizovimi perezhivannyami suchasnogo vchitelya / O. I. Vasilkova // Naukova skarbnytsya osv'ity Donechchyni. – 2009. – # 2(5). – S. 81 – 87.
5. Volyanyuk, N. Yu. Ispolzovanie biograficheskogo metoda v psihologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh / N. Yu. Volyanyuk // Praktichna psihologiya ta sotsialna robota. – 2004.– # 1. – S. 37-40.
6. Kronik, A. A. Kazhometriya / A. A. Kronik, R. A. Ahmerov // Metodyi samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti. – M. : Smyisl, 2003. – 284 s.
7. Loginova N. A. Nekotoryie itogi razvitiya biograficheskogo metoda psihologii v HH veke / N. A. Loginova // Metodologiya i istoriya psihologii. – 2006. – T.1. – Vyip.2. – S. 67-81.
8. Maksimenko, S. D. Psihologiya osobistost' / S. D. Maksimenko, K. S. Maksimenko, M. V. Papucha ; za red. S. D. Maksimenka. – K. : Vidavnitstvo TOV «KMM», 2007. – 296 s.

9. Molyako V. A. Psihologicheskiy analiz tvorcheskogo potentsiala M. A. Vrubelya / V. A. Molyako // Psihologiya tvorchestva: Shkola A. Ya. Ponomareva. – M. : Institut psihologii RAN, 2006. – S. 398-399.
10. Myasishev V.N. Harakter i proshloe (K voprosu o metodike anamneza) / V.N. Myasishev, E.P.Feoktistova // Pedologicheskie issledovaniya. M.– L., 1930. – S. 142 – 169.
11. Norakidze V.G. Metodyi issledovaniya haraktera lichnosti. – 2-e izd. / V. G. Norakidze. – Tbilisi: Metsniereba, 1991. – 292 s.
12. Panok, V. G. Psihologiya zhittEvogo shlyahu osobistostI : monografiya / V. G. Panok, G. V. Rud. – K. : NIka-Tsentr, 2006. – 280 s.
13. Beres D. The Contribution of psychoanalysis to the biography of the artist. A commentary on methodology / D. Beres // International J. of Psychoanalysis. (L.). – 1959. – Vol. 40. – P. 1—4.
14. Levinson D. Exploration in biography: evolution of the individual life structure in adulthood // Further explorations in personality. N.Y.: J. Wiley & Sons, 1981. P. 44–79. 49.

Шебанова В. И.

Методика тематического ретроспективного анализа «отношения с едой»

В статье представлена методика направленного ретроспективного анализа на тему «мои отношения с едой» (МТРА-еда). Обосновывается, что методика позволяет раскрыть не только разнообразные аспекты «отношений с едой» в повседневной жизнедеятельности автора-респондента, но и позволяет проследить процесс «искажения» пищевых стратегий поведения, обнаружить «корни» расстройств пищевого поведения, понять мировоззренческие основы его отношения к еде, к самому себе, своей телесности, установить причинную обусловленность нарушений и наметить пути коррекции.

Ключевые слова: методика направленного ретроспективного анализа, стратегии пищевого поведения, нарушения пищевого поведения.

Shebanova Vitaliya Ihorivna

Methods of thematic retrospective analysis of the «relationship with food»

The article presents a method of directed retrospective analysis «my relationship with food» (MTRA-food). It is substantiated that the method can reveal not only the various aspects of «relationship with food» in the everyday life of the author-respondent, but also allows to trace process of «distortions» of eating behavioral strategies, to find the «roots» of eating disorders and understand the worldview basis of its relationship to eating, to himself, his corporeality, to establish causality violations and to plan ways of correction.

Key words: methods of directed retrospective analysis, strategies eating behavior, impaired eating behavior.

Шебанова Віталія Ігорівна – канд.психол.наук., доцент, докторант кафедри психодіагностики та клінічної психології, факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна