

1. Загальна психологія; психологія особистості

**СИТУАЦІЯ ХАРЧОВОГО НАСИЛЬСТВА ЯК ДЕТЕРМІНАЦІЯ
ВИКРИВЛЕННЯ ПАТЕРНІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Шебанова В.І., к.психол.н., доцент, докторант кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті представлено результати контент-аналізу спогадів школярів та студентів у ракурсі їх «відносин з їжею» як важливого аспекту повсякденної життєдіяльності (за методикою тематичного ретроспективного аналізу - МТРА-їжа). З'ясовано стратегії та тактики дорослих щодо контролю харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі.

Ключові слова: харчова поведінка, ситуація харчового насильства, детермінація викривлення патернів харчової поведінки.

В статті представлені результати контент-аналіза wspomинаний школьників и студентів в ракурсе их «отношений с едой» как важного аспекта повседневной жизнедеятельности (по методике тематического ретроспективного анализа - МТРА-еда). Показаны стратегии и тактики применяемые взрослыми с целью контроля пищевого поведения детей в ситуации приема пищи.

Ключевые слова: пищевое поведение, ситуация пищевого насилия, детерминация искривления паттернов пищевого поведения.

The article presents outcomes of content analysis of memoirs of schoolchild and students in the in the foreshortening of their «relationship with food» as an important aspect of everyday life (by methods of directed retrospective analysis - MTRA-food). It was shown of strategy and tactics of the control of adult eating behavior of children in situations meal.

Keywords: eating behavior, the situation of food violence, determination of the distortion patterns of eating behavior.

Актуальність теми дослідження визначається її спрямованістю на вирішення проблеми порушень харчової поведінки й ваги. Предметом даної статті є аналіз спогадів школярів і студентів у ракурсі їх «відносин з їжею» як важливого аспекту повсякденної життєдіяльності. При цьому ми керувалися ідеєю, що спогади, які пов'язані між собою референтною областю семантичного психологічного простору, зокрема, *ситуацією прийому їжі*, проявляють своєрідність системи відносин та суб'єктивних переживань особистості (її відчуттів, почуттів, думок), що дозволяє зрозуміти приховані причини викривлення патернів харчової поведінки та їх патологічного розвитку.

Мета нашого дослідження була спрямована на актуалізацію спогадів, що пов'язані з «ситуацією приймання їжі» і дозволяють розкрити не тільки різноманітні аспекти відносин з їжею в повсякденній життєдіяльності автора-респондента, але й зрозуміти світоглядні основи ставлення суб'єкта до їжі, самого себе, своєї тілесності, виявити «коріння» розладів харчової поведінки, простежити процес викривлення стратегій харчової поведінки, встановити причинну обумовленість порушень (особливості формування харчових традицій, конфлікти у зв'язку із ситуацією приймання їжі та ін.) і намітити шляхи корекції.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Методика тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-Їжа) проводилася 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).

Аналіз есе школярів і студентів, як ретроспективних спогадів на тему «мої відносини з їжею» дозволив виявити інтрапсихологічну та інтерпсихологічну систему відносин у ситуації приймання їжі. Відзначимо, що спогади надали різноманітний інформаційний матеріал *про стратегії та тактики дорослих щодо контролю харчової поведінки дітей у ситуації*

приймання їжі (зокрема, у ситуаціях регулярного «переїдання» або «значного обмеження в їжі» на тлі часткової або абсолютної відмови від їжі). При цьому особливу увагу ми звертали на описання ситуацій, які супроводжувалися яскравими негативними переживаннями та специфічними коментарями респондентів.

Характер висловлювань респондентів свідчить, що ситуації насильства під час вживання їжі детермінують *травматичний тілесний досвід*, що супроводжується *неприємними почуттями щодо себе* (сорому, провини, тривоги, власної малоцінності тощо) та *широкою гамою почуттів щодо дорослих* (від образи до ненависті), які дозволяють собі ігнорувати потреби, смакові переваги і фізіологічні відчуття дитини та авторитарно диктують свою позицію навіть у ситуації приймання їжі, як зони суто приватної та індивідуальної, при цьому дозволяють собі принижувати і ображати дитину, висловлюючи уїдливі вразливі репліки щодо її зовнішності або харчових звичок.

Відзначимо, що 74% (від 3212, як загальної кількості описаних ситуацій) склали спогади про ті ситуації харчового насильства, які відбулися в період від 2-3 до 10-13 років. Поділяючи позицію А.Адлера [1], ми вважаємо, що ранні спогади є відправною точкою автобіографії та відображують «ядро стилю життя» і витoki існуючої проблеми, у нашому випадку, витoki формування перекручених патернів харчової поведінки.

Ми усвідомлювали те, що внаслідок ряду причин спогади респондентів можуть бути викривлені, особливо ті, які стосуються періоду 2-3-х років (що узгоджується з точкою зору багатьох авторів та розглянуто у нашій статті «Методика спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа)» [6]). Однак для нас не стільки важлива правдивість і точність цих спогадів, скільки те, що вони відображені у свідомості суб'єкта, інакше кажучи, репрезентують особливості його переживань і відношення (як до ситуації приймання їжі в цілому, так і до засобів насильства, які батьки застосовували у цій ситуації з метою впливу на ХП дітей).

На наш погляд, негативні описання ситуацій приймання їжі репрезентують непрожиті психологічні травми у зв'язку з означеною ситуацією. Це дало нам підстави визначити подібні ситуації як «*ситуації харчового насильства*». Характерною рисою таких ситуацій є застосування *психологічного та фізичного тиску на дитину в ситуації приймання їжі* за допомогою тих або інших засобів імперативного впливу з метою зміни харчової поведінки. При цьому дорослі, з одного боку, вважають нормальним та необхідним визначати «*що*», «*коли*» і «*скільки*» необхідно з'їсти дитині, з іншого боку – ігнорують харчові смаки дитини, її готовність-неготовність та бажання-небажання приймати їжу.

Аналіз засобів впливу, як конкретних тактик (способів, методів, прийомів) контролю харчової поведінки, які застосовувалися батьками щодо дітей у ситуації приймання їжі, ми умовно розділили на два смислових блока. Умовність поділу пов'язана з розмитістю границь між способами примусу. Кожний з них, як спосіб модулювання (зміни) поведінки, одночасно є і способом маніпуляції, і способом насильства, оскільки змушує до харчової поведінки, що є не бажаною з позиції того, кого спонукають до змін. Мотивація до приймання їжі або її обмеження створюється та регулюється за допомогою умовляння, схвалення, обіцянок винагороди в різноманітних формах, або навпаки, за допомогою застереження, погрожування, покарання та ін. Результатом впливу таких засобів контролю харчової поведінки є формування у дитини установки необхідності («*треба з'їсти*») або установки неприпустимості щодо їжі («*це не можна не з'їсти*»/ «*це не можна їсти*»).

Водночас кожний смисловий блок має свою специфіку. Особливість маніпуляцій як засобів впливу в ситуації приймання їжі, полягає у відсутності явних або прямих ознак примусу. Інакше кажучи, вони являють собою опосередковані (непрямі, неявні, приховані) *засоби психологічного тиску* (в подальшому, перша умовна група засобів контролю ХП). Специфічні методів впливу, що є прямими формами насильства (такі як покарання, погрози,

приниження, образи, позбавлення різноманітних форм задоволення та ін.) склали другу умовну групу засобів контролю ХП.

Перейдемо до розгляду тих смислових елементів, які репрезентують засоби батьківського контролю ХП у ситуації приймання їжі та складають смисловий блок «**маніпуляції**». Як ми вже відзначали вище, під маніпуляцією в ситуації прийому їжі, ми розуміємо такі непрямі тактики *психологічного примусу*, які дозволяють дорослим змінювати харчову поведінку дитини.

Підрахунок смислових елементів блоку «*харчове насильство в ситуаціях приймання їжі в родині*» дозволив відмітити, що частотність таких ситуацій значущо вище в період дошкільного та молодшого шкільного віку. Зокрема, число ситуацій примусу до приймання їжі, які описані в період до 7-8 років становить 73%, у період від 9 до 13 років – 43%, у період пізніше 13 років – 21%. Такий розподіл результатів можна пояснити тим, що діти дошкільного та молодшого шкільного віку більш слухняні та легше піддаються контролю. Інакше кажучи, вони як сторона яку примушують, перебуваючи в ситуації жорсткого контролю менш здатні до мобілізації своїх додаткових ресурсів, щоб вчинити опір (у порівнянні з підлітковим і юнацьким періодами життя). Дорослі навпаки, як сторона що здійснює примус, мають достатньо широкі можливості для підсилення ресурсів впливу та тиску [5].

Смислова наповненість блоку «маніпуляції» представлена наступними смисловими елементами, що по суті є реалізацією конкретних тактик маніпуляцій, зокрема: *спонукання, позитивного та негативного навіювання; переключення уваги на інші об'єкти.*

Якісну своєрідність категорії «**спонукання**» як маніпуляційної тактики, висвітлюють такі смислові елементи як *вмовляння, заклики, обіцянки, упрошування, хитрощі, роз'яснення*, що яскраво репрезентовані у дитячих спогадах респондентів про ситуацію приймання їжі. Частка висловлювань представленої категорії в різних групах досліджуваних складала від 38% до 68%.

Смислові елементи негативних і позитивних навіювань у вигляді підбадьорення, схвалення, визнання, застереження, метафоричного образного порівняння, емоційного впливу ми об'єднали до категорії **«негативні та позитивні навіювання»** (частка яких у різних групах представлена від 21% до 82%).

Одиниці підрахунку елементів інформації, у яких повідомлялося про застосування дорослими *різноманітних* засобів *відволікання* у ситуації приймання їжі, ми визнали за можливе об'єднати у категорію *«переключення уваги на інші об'єкти під час приймання їжі»*. Частота зустрічальності маніпулятивних тактик представленої категорії має широкій розмах (29% - 91%). Найменша представленість смислових елементів цієї категорії зафіксована в групі задоволених вагою, найбільша – у групі незадоволених з реальною зайвою вагою.

Специфічність даної категорії виявляється через представленість різноманітних *«технологій відволікання»*, що застосовували батьки досліджуваних з метою впливу на ХП дитини. Особливість цих технологій в тому, що вони дозволяють перенести фокус уваги з процесу споживання їжі (сприйняття смаку, запаху, консистенції тощо) на інший об'єкт, що викликає зацікавленість та захоплення. Виявлено, що найбільш популярними способами відволікання уваги від їжі є: демонстрація фільмів і мультфільмів, розповідання історій, читання книг і навіть *«показові виступи»* дорослих (фокуси, співи, танці, гра на музичних інструментах тощо). Порівняння спогадів респондентів з відповідями на запитання анкети: *«Приймання їжі я часто поєдную з...»* (див. анкету дослідження особливостей харчової поведінки, пункт 9) дозволяє нам стверджувати, що подібна маніпулятивна тактика батьків (до якої вони вдаються у ситуації часткової або абсолютної відмови від їжі) *формує у дітей специфічний стереотип поведінки*. Характерна риса такого стереотипу виражається в тому, що пріоритет уваги звично *«віддається»* іншим видам діяльності як *«більш цікавим»* або *«більш значущим»*, ніж їжа. Говорячи мовою гештальт-психології, подібна тактика сприяє переключенню уваги з фігури

(«приймання їжі») на фон (інші об'єкти). Наслідком такого стереотипу є звичка приймати їжу «без уваги», а отже *без усвідомлення багатьох важливих психологічних компонентів, що супроводжують процес приймання їжі.* Відсутність усвідомлення процесу вживання їжі обумовлює зниження емоційної та фізіологічної чутливості, здатності до розрізнення відтінків смакових відчуттів, можливості отримувати задоволення від характеристик їжі (її смаку, запаху, консистенції, кольору) та процесу прийняття їжі в цілому.

Відсутність фокусу уваги на процесі приймання їжі є одним із механізмів, що обумовлює регулярне переїдання, оскільки поза фокусом уваги, а отже поза усвідомленням, виявляються такі важливі механізми контролю харчової поведінки як «відчуття насичення» та «відчуття ситості».

При цьому, як затверджується в ряді досліджень медичного характеру (М.П. Білецька, В.Б. Захаржевський та ін.) відволікання, розосередження уваги під час травної діяльності на інші види діяльності призводить до ослаблення функцій, які пов'язані із прийняттям і переварюванням їжі (погіршується слиновиділення, пережовування, переварювання), а надмірне затягування часу приймання їжі провокує відчуття втоми [2; 3].

Крім цього, описувана форма батьківської маніпулятивної тактики, на наш погляд, формує у дитини специфічну емоційну програму у вигляді установок емоційного реагування та ригідних поведінкових патернів на негативні переживання, які первинно виникають «у зв'язці» із ситуацією приймання їжі.

Операціонально така емоційна програма включає, як мінімум, два патерна реагування, які зчеплені між собою ситуативно. Особливість першого проявляється в потребі відволіктися від негативної життєвої ситуації шляхом цілеспрямованого переносу уваги на будь-який вид діяльності, який не вимагає особливого «включення» і витрат енергії. Особливість другого – проявляється в тому, що він «включається» у процес реагування сукцесивно (у силу динамічного стереотипу). У нашому випадку, таким послідовно включеним

патерном є «приймання їжі», який «запускається» навіть при відсутності почуття голоду.

Функціонально така специфічна емоційна програма реагування являє собою захист, оскільки дозволяє суб'єкту «відсікати» неприємні переживання і «відключатися» від ситуації (на фоні зниження властивої йому чутливості). Іншими словами, подібна форма емоційного реагування дозволяє уникнути (відсторонитися, відмовитися) від дискомфортних переживань. Таким чином, *ситуація приймання їжі, що сполучається із зовнішнім примусом («тиском») формує первинний досвід відчуженості*. Надалі дитячий досвід «уникнення», що дозволяють «від'єднатися» від щоденності, банальності, однотипності існування переноситься на інші травмуючі ситуації (що пояснює феномен генералізації). На підтвердження сказаному, наведемо витримки із численних висловлювань респондентів: «після сварки з кимось або прочуханки від начальства я не можу заспокоїтися доти, поки не з'їм все, що є їстівного вдома»; «коли мене хтось образить або засмутить, я практично кожен день заходжу на кухню, щоб що-небудь пожувати, незважаючи на те, що розумом-то я розумію, що голод тут ні до чого».

Перейдемо до аналізу смислових елементів другої групи засобів контролю ХП, яку ми визначили як **«прямі форми насильства в ситуації приймання їжі»**.

Під насильницьким примусом у ситуації приймання їжі ми розуміємо таку форму взаємодії у діаді «дорослий-дитина» при якій дорослий змушує дитину прийняти їжу під впливом погроз жорсткого покарання або позбавлення будь-яких форм задоволення. При цьому батьки використовують емоційно забарвлені слова та терміни, які викликають у дітей яскраві негативні переживання. У цьому випадку примус являє собою спробу модулювання (зміни) харчової поведінки дитини за допомогою різноманітних форм прямого психологічного та фізичного насильства або їх сполучення. Всі методи та прийоми цієї групи, як засоби примусу до «потрібної» (з погляду батьків) харчової поведінки поєднує *репресивно-забороняюча стратегія впливу*, що

реалізується в конкретних тактиках та прийомах (заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення задоволення та ін.).

Найбільш грубими тактиками примусу виступають дії фізичного насильства (в т.ч. у формі ударів, ляпасів, потиличників, щелбанів, обмеження у свободі пересування та ін.) і *вербальні засоби впливу у вигляді прямих погроз* різного роду. Зауважимо, що у науковій літературі «погроза» розглядається як різновид пригнічення вільної волі оскільки має на меті зміну поведінки того, кому погрожують [4, 105].

Найбільшу частотність у блоці «прямі форми насильства» у ситуації приймання їжі отримали наступні смислові елементи: *дорікання, пострікання, звертання до почуття сорому; деструктивна критика; категорична заборона, обмеження, залякування негативними наслідками; покарання у формі позбавлення різних видів задоволення (як їстівного, так і неїстівного характеру).*

Якісна своєрідність і спільність емоційної матриці таких смислових елементів як *дорікання, пострікання, звертання до почуття сорому* дозволили нам об'єднати їх у смисловий блок «**тактики відторгнення**». Частота прояву даної тематики в різних групах досліджуваних зафіксована в широкому діапазоні з явною перевагою в групі незадоволених вагою (від 8% до 65%).

В окрему смислову підгрупу (на основі спільності та специфічності смислових елементів), ми виокремили підгрупу «**деструктивна критика: тактика неприйняття**». Особливість даної тематичної конструкції (незважаючи на очевидну близькість до попередньої) полягає в тому, що її смислові елементи представляють *зневажливі висловлювання та образливі оцінки дорослих щодо фізичного вигляду дітей і/або грубі коментарі щодо їх харчових звичок та смакових уподобань.*

Частота зустрічальності даної тематики проявляється в широкому діапазоні з явною перевагою в групах незадоволених (від 7% до 49%). Типові приклади наведено нижче. При цьому відзначимо, що подібні висловлювання,

окрім жорсткої критики щодо зовнішності, одночасно є словесними знуцаннями, залякуваннями, приниженням гідності, демонстрацією нелюбові, ворожості до дитини та негативними установками щодо тілесного образу Я і майбутнього.

Наступний смисловий блок репрезентує сукупність тактик **«обмеження, погрози, фізичні покарання»**. Специфічність смислових елементів даного блоку вказує на надмірну категоричність дорослих щодо певних моментів у ситуації приймання їжі. Один з них стосується необхідності доїдати всю їжу без залишку, другий – необхідності додержуватися певних вимог та дисципліни за столом. Порушення правил призводило до погроз та покарання. У якості покарання найчастіше застосовувалися дії обмежувального і фізичного характеру (73%), рідше – примушування до виконання трудових обов'язків різного роду (27%).

До окремого смислового блоку нами були віднесені такі тематичні конструкції, які репрезентують тему **«покарання у формі позбавлення задоволення»**, коли дитину навмисно позбавляють того, що може її потішити та надати позитивні емоції. При цьому простежуються два ракурси проблеми.

Один з них, стосується **позбавлення різноманітного задоволення «неїстівного характеру»**. Частотність подібних висловлювань складає від 11% до 78%. Домінуюча ідея такої форми покарання полягає в тому, щоб *обмежити доступ або повністю позбавити дитину тих предметів або видів діяльності, які звичайно приносять їй задоволення (позитивні емоції)*. При цьому на меті покарання (як методу впливу) є *контроль харчової поведінки*. Найбільш характерні смислові елементи цього блоку представлені висловлюваннями типу: «поки все не з'їж – ніяких іграшок (конструктору, телефону, планшету та ін.)»; «ніяких фільмів»; «ніяких розваг», «не підемо на виставу», «не вийдеш на вулицю», «не будеш кататися на ковзанах/ велосипеді/ роликівих ковзанах», «не підеш на тренування» тощо.

Другий ракурс – пов'язаний з **позбавленням задоволення їстівного характеру**. У цьому випадку, на наш погляд, відбувається зміщення і

трансформація акцентів сприйняття як самої «їжі», так і «покарання», що обумовлено рядом психологічних моментів. По-перше, мета покарання спрямована на керування поведінкою дитини, що найчастіше не має прямого зв'язку з ситуацією прийому їжі. При цьому «засобом покарання за проступок» або «інструментом впливу» обирається «їжа», точніше, ситуація «позбавлення їжі» або «жорсткої обмежувальної дієти». По-друге, «їжа», отримуючи специфічну мітку «покарання», як інструменту зовнішнього тиску, наділяється особливим смислом, що перетворює їжу в самостійний «об'єкт задоволення» або «об'єкт покарання». Інакше кажучи, акценти сприйняття або психологічні смисли «їжі» трансформуються. Відповідно, цінність їжі, особливо в ситуації покарання, тобто коли дитину позбавляють бажаної для неї їжі, значно зростає. Близьке смислове навантаження несе протиставлення їжі на «низькокалорійну» (як здорову та корисну), і «висококалорійну» (як смачну, але шкідливу), що також сприяє зниженню цінності першої, і підвищенню цінності другої, незважаючи на знання, що надмірне зміщення смакових уподобань на «висококалорійну» (солодку і жирну) їжу детермінує збільшення ваги.

По-третє, санкції такого роду (що застосовують дорослі) викликають у дітей сильні негативні почуття, іноді до себе, але частіше щодо дорослих.

Враховуючи на специфічність референтної області та тематичних конструкцій, ми визнали за необхідне об'єднати подібні смислові елементи в окрему тематичну групу «позбавлення їжі як задоволення їстівного характеру», що структурно входить до категорії **«Їжа як засіб впливу»**. Особливість зазначеної смислової категорії полягає в тому, що вона репрезентує різні форми маніпулювання їжею як засобом впливу на дитину. *Результатом таких маніпуляцій є трансформація психологічного смислу «їжі», в ході якої вона набуває різні символічні значення, але завжди відмінні від її прямого призначення (як джерела поповнення організму поживними речовинами та енергією).*

Репрезентантами тематичної конструкції «позбавлення їжі як задоволення їстівного характеру» виступають наступні смислові елементи (частотність

висловлювань склала від 4% до 34%): «завинив – ходи голодний»; - «ти не виконав ... (те або те) – ходи голодний, хто не працює – той не їсть!» тощо . До цієї ж смислової групи ми також включали такі смислові елементи у яких «позбавлення їжі» (як покарання) було інструментом впливу з метою зміни харчової поведінки дитини.

Серед інших маніпулятивних тактик впливу батьків на поведінку дітей за допомогою їжі, що детермінують трансформацію семантичного смислу їжі, нами були виокремлено ще три смислові блоки, які достатньо широко представлені в спогадах досліджуваних.

Смисловий блок **«Їжа як засіб позитивного впливу»** був виділений на основі таких смислових елементів які свідчили, що дорослі використовували їжу як засіб впливу на дитину з метою *виконання якоїсь діяльності*. У цьому випадку «їжа» виступає засобом **«позитивного шантажу»** (винагородою, яка буде отримана за умови виконання домовленості). У якості обіцяного виступали особливо смачні для дитини кулінарні вироби та напої (тістечка, шоколад, чіпси, поп-корн; кіндер, морозиво, торт, цукерки, печиво з солодкою помадкою, солодкі рулети; булочки, млинці, оладки, пироги, беляші, чебуреки; смажена картопля, пельмені, шашлик, м'ясний рулет, солодка газована вода, кока-кола тощо). Серед них найбільшу частотність отримали категорії «солодке» (92%), «мучне» (73%) та «м'ясне» (64%). Репрезентантами даної смислової категорії із частотністю від 12 % до 65% виступають фрази типу: *якщо ти...* (рано встанеш, швидко й добре зробиш уроки, самостійно прибереш у кімнаті, помиеш посуд, випереш свої речі, почистиш зуби, скопаєш грядку тощо) або (з'їси суп, борщ, кашу, м'ясо та ін.), *то одержиш що-небудь смачне*.

Наступна смислова категорія **«Їжа як винагорода»** також знайшла достатньо високий ступінь відображення в спогадах респондентів (від 17% до 41%). У цьому випадку смислові елементи, що були виокремлені в ході аналізу есе респондентів, відображували події коли дорослі використовували їжу як матеріальну винагороду за вже виконану діяльність або вчинок. Іншими

словами, «їжа» виступала матеріалізованою формою схвалення, похвали, подяки.

Смислову наповненість блоку *«Їжа як засіб втіхи»* відображають такі висловлювання досліджуваних, в яких зазначено, що дорослі часто пропонували їм (дітям) для покращення поганого настрою різноманітні смачні страви, ласощі тощо (від 9% до 83%).

Окрім широко представлених смислових категорій у яких *«їжа»* використовувалася дорослими в якості маніпулятивних засобів впливу, нами також були виокремлені й інші смислові блоки. Однак у силу того, що частота їх зустрічальності в середньому по групах є значущо нижчою (до 25%), то ми не розглядаємо їх детально, зокрема, це категорії: - *«їжа як спосіб прокрастинації»*, коли *«їжа»* або «легкий перекус» пропонувалися батьками з метою розрядки та короткого відпочинку на фоні рутинної роботи, або як можливість «зібратися із силами» перед виконанням неприємної діяльності; - *«їжа як засіб комунікації»*, коли ситуація приймання їжі пропонується як привід для приємного спілкування.

Узагальнення інформації за усіма розглянутими смисловими блоками, що репрезентують категорію *«Їжа як засіб впливу»* («Позбавлення їжі як задоволення їстівного характеру», «Їжа як засіб позитивного шантажу», «Їжа як винагорода», «Їжа як засіб втіхи», «Їжа як спосіб прокрастинації», «Їжа як засіб комунікації») дозволяє відзначити, що всі вони *відображають специфічні маніпулятивні форми впливу на дитину з метою зміни її поведінки або емоційного стану. При цьому інструментом впливу є їжа.* Це дозволило нам дійти висновку, що в ході повсякденної комунікації в діаді «дорослий - дитина», у т.ч. у ситуації приймання їжі, *«їжа»* включається в знакову систему. При цьому вона сама стає «знаком», тобто носієм специфічних індивідуальних значень та смислів, що мають свою символічну роль та складаються у певну індивідуальну знакову систему. Інакше кажучи, «їжа» та «процес прийняття їжі» крім свого основного значення (джерела поповнення поживних речовин і енергії) *набуває інші психологічні смисли.*

Викладена позиція узгоджується з даними сучасної дескриптивної семіотики відповідно до якої значення знаків-ознак повністю визначається домінуючим контекстом ситуації, що позначає відношення між властивостями об'єкта або між об'єктами у певній ситуації, виступаючи в якості «мітки». Прикладами утворення подібних «міток» у контексті нашого дослідження виступають: «цукерка – втіха», «тортик - нагорода», «перекус - відпочинок», «позбавлення солодкого - покарання», «молочна каша - покарання» тощо.

Таким чином, у нашій інтерпретації специфічний семіотичний смисл їжі являє собою індивідуальний внутрішній предметний код або власну систему психологічних смислів, що формуються як під впливом дорослих (насамперед, родини), так і під впливом досвіду індивідуальних переживань. Домінування тих або інших смислів обумовлює особливості харчової поведінки в континуумі «норма - патологія».

Узагальнюючи результати дослідження, ми прийшли до висновку, 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 прийоми 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 провають 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 «відносини», 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 несвідомого¹, що

¹ «Контейнер» – це психологічне утворення, що забезпечує психологічний захист від доступу травматичних переживань у свідомість. Таке утворення наче «консервує» руйнівні переживання травматичного характеру (гнів, розпач, вина, страх, безнадія тощо), що в момент переживання травми були пригнічені. Отже ці

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 (що бажають 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

переживання не мали «виходу», але зберігають потужний заряд агресивної енергії та несуть надзвичайну енергетичну приховану силу. Особистість, що має «контейнер», може здаватися і собі, і іншим цілком благополучною і здоровою. Але під впливом якогось «стимулу» знижується контроль, «гальма» зникають, і виникає наче вибух почуттів або «неконтрольоване випорожнення контейнера». Людину захльостують почуття (його наче «несе» потік). У такі моменти індивід може здійснювати такі вчинки, за які йому в подальшому соромно й лячно.

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.

Література:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [пер. с англ. А. Боковиков] / А.Адлер. – Академический Проект, Гаудеамус, 2015. – 240 с. (Серия «Психологические технологии»).
2. Билецкая М. П. Семейная психотерапия детей с психосоматическими расстройствами (ЖКТ) / М.П. Билецкая. – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
3. Захаржевский В. Б. Физиологические аспекты невротической психосоматической патологии; механизм специфичности психо-вегетативного эффекта / В.Б. Захаржевский. – Л: Наука, 1990. – 176 с.
4. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с. (Серия «Мастера психологи»).
5. Шебанова В. І. Психологічна реабілітація дітей, які зазнали насильства : навч.-метод.пос./ В.І.Шебанова, С.Г.Шебанова. – Херсон.: ХДУ. – 2013. – 172 с.
6. Шебанова В.І. Методика спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа) / В.І. Шебанова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені В.Даля / Гол.ред.кол. Н.Є.Завадська. Северодонецьк, 2015. 3(38) – С. 439 – 447.