

УДК 159.9:61

## 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 і студентів у ракурсі їх «відносин із їжею» як важливого аспекту повсякденної життєдіяльності (за методикою тематичного ретроспективного аналізу – МТРА-їжа). З'ясовано стратегії й 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 воспоминаний школьників и студентов 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.

### Shebanova V.I. THE SITUATION OF FOOD VIOLENCE AS THE DETERMINATION OF THE DISTORTION PATTERNS OF EATING BEHAVIOR

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.

**Key words:** eating behavior, situation of food violence, determination of the distortion patterns of eating behavior.

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

**Постановка завдання.** Статтю спрямовано на актуалізацію спогадів, які пов'язуються із «ситуацією приймання їжі» та дають змогу не лише розкрити різноманітні аспекти відносин із їжею в повсякденній життєдіяльності автора-респондента, а 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 причину порушень (особливості формування харчових традицій, конфлікти у зв'язку із

ситуацією приймання їжі тощо) та намітити шляхи корекції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методика тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа) проводилась на вибірці школярів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл м. Херсона (8–11 класи, середній вік 15,9 року) та вибірці студентів Херсонського державного університету (I–V курсів, середній вік 19,2 року). Вибірка школярів включала 157 дівчат і 125 хлопців (N=282 особи). Вибірка студентів включала 162 дівчини та 123 юнаки (N=285 осіб).

Аналіз есе школярів і студентів як ретроспективних спогадів на тему «Мої відносини з їжею» дав змогу виявити інтрапсихологічну й 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 чи абсолютної відмови від їжі). При цьому особливу увагу ми звертали на описання ситуацій, які супроводжувались яскравими негативними переживаннями й специфічними коментарями респондентів.



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

Зауважимо, що 74% ситуацій (загальна кількість описаних налічує 3 212) склали спогади про ті ситуації харчового насильства, які відбулись у період від 2–3 до 10–13 років. Поділяючи позицію А. Адлера [1], вважаємо, що ранні спогади є відправною точкою автобіографії та відображають «ядро стилю життя» й витoki існуючої проблеми, у нашому випадку – витoki формування перекручених патернів харчової поведінки.

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

На нашу думку, 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*». Їх характерною рисою є застосування *психологічного й фізичного тиску на дитину в ситуації приймання їжі* за допомогою тих чи інших засобів імперативного впливу з метою зміни харчової поведінки. При цьому дорослі, з одного боку, вважають нормальним і необхідним визначати, «*що*», «*коли*» та «*скільки*» необхідно з'їсти дитині, а з іншого – ігнорують харчові смаки дитини, її готовність/неготовність та бажання/небажання приймати їжу.

Аналіз засобів впливу як конкретних тактик (способів, методів, прийомів) контролю харчової поведінки, що застосовувались

батьками щодо дітей у ситуації приймання їжі, ми умовно розділили на два смислові блоки. Умовність поділу пов'язується з розмитістю меж способів примусу. Кожний із них як спосіб моделювання (зміни) поведінки є водночас способом маніпуляції та способом насильства, оскільки змушує до харчової поведінки, яка є небажаною з позиції того, кого спонукають до змін. Мотивація до приймання їжі чи її обмеження створюється й регулюється за допомогою умовляння, схвалення, обіцянок винагороди в різноманітних формах або, навпаки, за допомогою застереження, погрожування, покарання тощо. Результатом впливу таких засобів контролю харчової поведінки є формування в 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 чи прямих ознак примусу. Інакше кажучи, вони являють собою опосередковані (непрямі, неявні, приховані) *засоби психологічного тиску* (у подальшому – перша умовна група засобів контролю ХП). Специфічні методи впливу, що є прямими формами насильства (такі як покарання, погрози, приниження, образи, позбавлення різноманітних форм задоволення тощо), склали другу умовну групу засобів контролю ХП.

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

Підрахунок смислових елементів блоку «*харчове насильство в ситуаціях приймання їжі в родині*» дав змогу стверджувати, що частотність таких ситуацій є значно вищою в період дошкільного й 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 й 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 (порівняно з підлітковим і юнацьким періодами життя).

Дорослі як сторона, що здійснює примус, навпаки, мають досить широкі можливості для посилення ресурсів впливу й тиску [5].

Смислова наповненість блоку «маніпуляції» представлена смисловими елементами, які фактично є реалізацією конкретних тактик маніпуляцій, а саме: *спонукання, позитивного й негативного навіювання, переключення уваги на інші об'єкти*.

Якісну своєрідність категорії «**спонукання**» як маніпуляційної тактики розкривають такі смислові елементи, як *умовляння, заклики, обіцянки, упрощування, хитрощі, роз'яснення*, яскраво репрезентовані в дитячих спогадах респондентів про ситуацію приймання їжі. Частка висловлювань представленої категорії в різних групах досліджуваних складала 38–68%.

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

Одиниці підрахунку елементів інформації, у яких повідомлялось про застосування дорослими різноманітних засобів *відволікання* в ситуації приймання їжі, вважаємо за доцільне об'єднати в категорію «**переключення уваги на інші об'єкти під час приймання їжі**». Частота зустрічальності маніпулятивних тактик представленої категорії має широкі межі (29–91%). Найменшу представленість смислових елементів цієї категорії зафіксовано в групі задоволених вагою, найбільшу – у групі незадоволених із реальною зайвою вагою.

Специфічність цієї категорії виявляється через представленість різноманітних «технологій відволікання», які застосовували батьки досліджуваних із метою впливу на ХП дитини. Особливість цих технологій полягає в тому, що вони дають змогу перенести фокус уваги з процесу споживання їжі (сприйняття смаку, запаху, консистенції тощо) на інший об'єкт, що викликає зацікавленість і захоплення. Виявлено, що найбільш популярними способами відволікання уваги від їжі є демонстрація фільмів і мультфільмів, розповідання історій, читання книг та навіть «показові виступи» дорослих (фокуси, співи, танці, гра на музичних інструментах тощо). Порівняння спогадів респондентів із відповідями на запитання анкети «Приймання їжі я часто поєдную з...» (див. анкету дослідження особливостей харчової поведінки, пункт 9) дає нам змогу стверджувати, що подібна маніпулятивна тактика батьків (до якої вони вдаються в ситуації часткової чи абсолютної відмови

від їжі) *формує в дітей специфічний стереотип поведінки*. Характерна риса такого стереотипу виражається в тому, що пріоритет уваги звично «надається» 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 й 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, який обумовлює регулярне переїдання, оскільки поза фокусом уваги (відповідно, і поза усвідомленням) виявляються такі важливі механізми контролю харчової поведінки, як «відчуття насичення» та «відчуття ситості».

При цьому, як стверджується в низці досліджень медичного характеру (М.П. Білецької, В.Б. Захаржевського та інших авторів), відволікання, розосередження уваги під час травної діяльності на інші види діяльності призводить до ослаблення функцій, які пов'язані з 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 нашу думку, формує в дитини специфічну емоційну програму у вигляді установок емоційного реагування й ригідних поведінкових патернів на негативні переживання, які первинно виникають «у зв'язці» із ситуацією приймання їжі.

*Операціонально* така емоційна програма включає щонайменше два патерни реагування, зчеплені між собою ситуативно. Особливість першого проявляється в потребі відволіктись від негативної життєвої ситуації шляхом цілеспрямованого переносу уваги на будь-який вид діяльності, який не вимагає особливого «включення» й витрат енергії. Особливість другого проявляється в тому, що він «включається» в процес реагування суцесивно (у силу динамічного стереотипу). У нашому випадку таким послідовно включеним патерном є «приймання їжі», що «запускається» навіть за відсутності почуття голоду.





Функціонально така специфічна емоційна програма реагування являє собою захист, оскільки дає змогу суб'єкту «відсікати» неприємні переживання та «відключатись» від ситуації (на тлі зниження властивої йому чутливості). Інакше кажучи, подібна форма емоційного реагування дає змогу уникати дискомфортних переживань (відсторонятись, відмовляти від них). Таким чином, ситуація приймання їжі, що сполучається із зовнішнім примусом («тиском»), формує первинний досвід відчуженості. Надалі дитячий досвід «уникнення», що дає змогу «від'єднатись» від щоденності, банальності, однотипності існування, переноситься на інші травмуючі ситуації (що пояснює феномен генералізації). На підтвердження сказаного наведемо витримки із численних висловлювань респондентів: «Після сварки з кимось або прочуханки від начальства я не можу заспокоїтись доти, доки не з'їм усе, 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 в діаді «дорослий – дитина», за якої дорослий змушує дитину вживати їжу під впливом погрозу жорсткого покарання чи позбавлення будь-яких форм задоволення. При цьому батьки використовують емоційно забарвлені слова й терміни, які викликають у дітей яскраві негативні переживання. У цьому разі примус являє собою спробу моделювання (зміни) харчової поведінки дитини за допомогою різноманітних форм прямого психологічного та фізичного насильства або їх сполучення. Усі методи й прийоми цієї групи як засоби примусу до «потрібної» (з погляду батьків) харчової поведінки поєднує репресивно-забороняюча стратегія впливу, що реалізується в конкретних тактиках і прийомах (забороні, обмеженні, відторгненні, деструктивній критиці, залякуванні, позбавленні задоволення тощо).

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

Найбільшу частотність у блоці «прямі форми насильства» в ситуації приймання їжі отримали такі 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*, дали нам змогу об'єднати їх у смисловий блок **«тактики відторгнення»**. Частоту прояву цієї тематики в різних групах досліджуваних зафіксовано в широкому діапазоні з явною перевагою в групі незадоволених вагою (8–65%).

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

Частота зустрічальності цієї тематики проявляється в широкому діапазоні з явною перевагою в групах незадоволених (7–49%). Типові приклади наведено нижче. При цьому зауважимо, що подібні висловлювання, крім жорсткої критики щодо зовнішності, є водночас словесними знущаннями, залякуванням, приниженням гідності, демонстрацією нелюбові, ворожості до дитини, негативними установками щодо тілесного образу «Я» та майбутнього.

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

До окремого смислового блоку нами було віднесено тематичні конструкції, які репрезентують тему **«покарання у формі позбавлення задоволення»**, коли дитину навмисно позбавляють того, що може її

потішити й надати позитивні емоції. При цьому простежуються два ракурси проблеми. Перший стосується *позбавлення різноманітного задоволення «неістинного характеру»*. Частотність подібних висловлювань складає 11–78%. Домінуюча ідея такої форми покарання полягає в *обмеженні доступу або повному позбавленні дитини тих предметів чи видів діяльності, які зазвичай приносять їй задоволення (позитивні емоції)*. При цьому метою покарання (як методу впливу) є *контроль харчової поведінки*. Найбільш характерні смислові елементи цього блоку представлені такими висловлюваннями: «Доки все не з'їси, жодних іграшок (конструктору, телефону, планшету тощо)»; «Жодних фільмів»; «Жодних розваг»; «Не підємо на виставу»; «Не вийдеш на вулицю»; «Не будеш кататися на ковзанах/велосипеді/роликів ковзанах»; «Не підеш на тренування» тощо.

Другий ракурс аналізованої проблеми пов'язується з *позбавленням задоволення істинного характеру*. У цьому разі, на наше переконання, відбуваються зміщення й трансформація акцентів сприйняття як самої «їжі», так і «покарання», що обумовлюється низкою психологічних моментів. По-перше, мета покарання спрямовується на керування поведінкою дитини, що найчастіше не має прямого зв'язку із ситуацією прийому їжі. При цьому «засобом покарання за проступок», або «інструментом впливу», обирається «їжа», а саме ситуація «позбавлення їжі» чи «жорсткої обмежувальної дієти». По-друге, «їжа», отримуючи специфічну мітку «покарання» як інструменту зовнішнього тиску, наділяється особливим смислом, що перетворює її на 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 розподіл їжі на «низькокалорійну» (як здорову й корисну) та «висококалорійну» (як смачну, проте шкідливу), що також сприяє зниженню цінності першої й підвищенню цінності другої, незважаючи на знання, що надмірне зміщення смакових уподобань на «висококалорійну» (солодку та жирну) їжу детермінує збільшення ваги. По-третє, подібні санкції (які застосовують дорослі) викликають у дітей сильні негативні почуття, іноді до себе, однак частіше щодо дорослих.

З огляду на специфічність референтної сфери та тематичних конструкцій вважаємо за доцільне об'єднати подібні смис-

лові елементи в окрему тематичну групу «позбавлення їжі як задоволення істинного 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»*, у ході якої вона набуває різних символічних значень, проте завжди відмінних від її прямого призначення (як джерела поповнення організму поживними речовинами та енергією).

Репрезентантами тематичної конструкції «позбавлення їжі як задоволення істинного характеру» виступають такі смислові елементи (частотність висловлювань склала 4–34%): «завинив – ходи голодний»; «ти не виконав (те чи інше) – ходи голодний, хто не працює, той не їсть» тощо. До цієї ж смислової групи ми включали 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, досить широко представлені в спогадах досліджуваних.

Смисловий блок «їжа як засіб позитивного впливу» було виділено на основі смислових елементів, які свідчили, що дорослі використовували їжу як засіб впливу на дитину з метою *виконання певної діяльності*. У цьому разі «їжа» виступає засобом «позитивного шантажу» (винагородою, яку буде отримано за умови виконання домовленості). Обіцянним виступали особливо смачні для дитини кулінарні вироби й напої (тістечка, шоколад, чіпси, поп-корн, кіндер, морозиво, торт, цукерки, печиво із 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%) і «м'ясне» (64%). Репрезентантами цієї смислової категорії із частотністю 12–65% виступають фрази типу «якщо ти... (рано встанеш, швидко й добре зробиш уроки, самостійно прибереш у кімнаті, помиєш посуд, випереш свої речі, почистиш зуби, скопаєш грядку тощо або з'їси суп, борщ, кашу, м'ясо тощо), то отримаєш що-небудь смачне».

Наступна смислова категорія «їжа як винагорода» також отримала досить високий



ступінь відображення в спогадах респондентів (17–41%). У цьому разі смислові елементи, виокремлені в ході аналізу есе респондентів, відображували події, коли дорослі використовували їжу як матеріальну винагороду за вже виконану діяльність або вчинок. Інакше кажучи, «їжа» виступала матеріалізованою формою схвалення, подяки.

Смислово наповненість блоку «їжа як засіб втіхи» відображають висловлювання досліджуваних, у яких зазначено, що дорослі часто пропонували їм (дітям) для покращення поганого настрою різноманітні смачні страви, ласощі тощо (9–83%).

Окрім широко представлених смислових категорій, у яких «їжа» використовувалась дорослими як маніпулятивні засоби впливу, нами виокремлено також інші смислові блоки. Однак через те, що частота їх зустрічальності в середньому в групах є значно нижчою (до 25%), ми не розглядаємо їх детально. Такими, зокрема, є категорії «їжа як спосіб прокрастинації» (коли «їжа» чи «легкий перекус» пропонувались батьками з метою розрядки й короткого відпочинку на тлі рутинної роботи або як можливість «зібратись із силами» перед виконанням неприємної діяльності), «їжа як засіб комунікації» (коли ситуація приймання їжі пропонується як привід для приємного спілкування).

Узагальнення інформації за всіма 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»), дає підстави стверджувати, що всі вони відображають специфічні маніпулятивні форми впливу на дитину з метою зміни її поведінки чи емоційного стану. При цьому інструментом впливу є їжа. Це дало нам змогу дійти висновку, що в ході повсякденної комунікації в діаді «дорослий – дитина», у тому числі в ситуації приймання їжі, «їжа» включається в знакову систему. При цьому вона сама стає «знаком», тобто носієм специфічних індивідуальних значень і смислів, які мають свою символічну роль та складаються в індивідуальну знакову систему. Інакше кажучи, «їжа» й «процес прийняття їжі», крім основного значення (джерела поповнення поживних речовин та енергії), набувають інших психологічних смислів.

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 в певній ситуації, виступаючи як «мітка». 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 чи інших смислів обумовлює особливості харчової поведінки в континуумі «норма – патологія».

Узагальнюючи результати дослідження, ми дійшли висновку, що різноманітні форми харчового насильства, прямі й 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 і студентів відображає високу насиченість маніпулятивних та прямих засобів примушування, які 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 тощо. Серед прямих засобів впливу найбільшу частотність отримали заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення різноманітних форм задоволень та інші тактики й прийоми примушування.

Вважаємо, що особливості суб'єктивної картини життєвого шляху респондентів опосередковано розкривають «прогалини» в домінуючій системі переконань їхніх батьків щодо приймання їжі, зокрема й щодо необхідності примусового впливу на дітей у ситуаціях вибіркової відмови від їжі або, навпаки, її надмірного споживання. На нашу думку, 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 й прийоми та викликають у дітей яскраві дискомфортні переживання.



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

Багаторазове відтворення ситуації зовнішнього тиску «у зв'язці» з прийманням їжі за типом ритуалу чи ритуалізованої діяльності «запускає» механізми психологічного захисту, які дають змогу 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, безвиході та неможливості контролювати події у своєму житті.

Інакше кажучи, мова йде про формування стану набутої безпорадності й песимістичного стилю мислення. Особливості стану та стилю мислення обумовлюють специфічність переконань і схильність до негативного інтерпретування подій («У мене немає можливості із цим впоратись»; «Опирайтесь безглуздо»; «Усе марно»; «Я слабка людина» тощо). У свою чергу особливості стану й 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»). У 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 та свої можливості. У таких випадках дитина втрачає мотивацію до розширення

сфери своєї активності та «змушена» концентруватись на відчуттях задоволення чи незадоволення в їх взаємозв'язку із ситуацією приймання їжі й 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 у ситуації «харчового насильства» стратегія уникання дає змогу дитині впоратись із 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 й спрямованості на подолання труднощів (наприклад, 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 і вирішення конфлікту, наче «заморожується» в тілесності в метафоричний контейнер несвідомого<sup>1</sup>, що дає змогу певний час не відчувати емоційний біль. Акумуляція негативних переживань «у зв'язці» зі специфічними смислами їжі формує викривлені патерни ХП. Останні являють собою, з одного боку, неконструктивні способи подолання й досягнення автономності, а з іншого – викривлені способи пред'явлення себе, які «не дозволяють» індивіду взяти під контроль свої «відносини з їжею».

Перекручені стратегії харчової поведінки («обмеження в їжі», «переїдання» або їх поєднання – «переїдання – обмеження – переїдання»), зливаючись із переживаннями задоволеності/незадоволеності собою, посилюють негативне самовідчуття «Я» (відчуття власної «неправильності», «поганості») та перетворюються на інструмент самозаохочення чи самопокарання. Зокрема, у групі респондентів із реальною зайвою вагою (які бажають знизити свою вагу) нами було виявлено таку на перший погляд парадоксальну поведінку, властиву певній частині досліджуваних (37%), як реакція на ситуацію «соціальної поразки» (після «провального» виступу на змаганнях, академконцерті, недостатнього рівня компетентності в ситуаціях контролю

<sup>1</sup> «Контейнер» – це психологічне утворення, яке забезпечує психологічний захист від доступу травматичних переживань у свідомість. Таке утворення наче «консервує» руйнівні переживання травматичного характеру (гнів, розпач, вину, страх, безнадію тощо), які в момент переживання травми були пригнічені. Отже, ці переживання не мали «виходу», проте зберігають потужний заряд агресивної енергії та мають надзвичайну енергетичну приховану силу. Особистість, яка має «контейнер», може здаватись і собі, і іншим цілком благополучною та здоровою. Однак під впливом певного «стимулу» знижується контроль, «гальма» зникають, у результаті чого виникає наче вибух почуттів, «неконтрольоване випорожнення контейнера». Людину захолюють почуття (її наче «несе» потік). У такі моменти індивід може здійснювати такі вчинки, за які йому в подальшому буде соромно й лячно.



знань, умінь, навичок, конфлікту з близькими людьми тощо). Надзвичайність (специфічність) такої реакції полягає в тому, що на тлі негативних переживань у зв'язку з власними помилками й невдачами в них виникає «потреба» покарати себе їжею, тобто переїданням, як перевіреного засобу, здатного посилити емоційний і фізичний дискомфорт, що є своєрідним актом аутоагресії з прихованим підтекстом: «Я бездарна, лінива, тупа невдаха, а до того ж ненажера».

**Висновки.** Таким чином, *ситуація приймання їжі, що супроводжується примусом*, є специфічною соціальною ситуацією розвитку, яка не дає можливості сформувати в дитини необхідні навички «впізнання» та диференціації власних потреб, не лише харчових, а й особистісних (таких як почуття цінності самого себе). При цьому «*негативну зарядженість*» отримує не лише «ситуація приймання їжі», а й «*ставлення до батьків*». У подальшому негативна зарядженість обумовлює або *надмірне дистанціювання від них, або надмірну залежність від їх думки* (щоб бути хорошим, необхідно догоджати батькам, «добре їсти», «дотримуватись дієти» та не звертати увагу на власні відчуття). Інакше кажучи, ситуація харчового насильства як багаторазове

ігнорування дорослими харчових потреб і психофізіологічних переживань дитини обумовлює формування таких патологічних процесів тілесності, які зміщують функціонування в бік різноманітних порушень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; пер. с англ. А.М. Боковикова. – М. : Академический Проект ; Гаудеамус, 2015. – 240 с.
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.
5. Шебанова В.І. Психологічна реабілітація дітей, які зазнали насильства : [навч.-метод. посібник] / 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. Н.С. Завацька. Северодонецьк, 2015. – № 3(38). – С. 439–447.