

doi: 10.5281/zenodo.3476654

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ БІОГРАФІЧНИМ МЕТОДОМ

Research of Problematic Eating Behavior by Biographical Method

Vitaliia Shebanova

Dr. in Psychology, Associate Professor
Kherson State University
vitaliashebanova@gmail.com
orcid.org/0000-0002-1658-4691

Tetiana Yablonska

Dr. in Psychology, Professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv
t_yablonska@ukr.net
orcid.org/0000-0001-7272-9691

Abstract

The research was carried out using the method of thematic retrospective analysis of MTR-food, which is a variant of the biographical method (Shebanova, 2016). The study clarifies the peculiarities of eating behavior's formation and its disorders. It has been found that various forms of food violence, direct and indirect ways of coercion or blocking of food activity are manifested in ignoring the taste preferences of the child, its desire and readiness to receive food. It is statistically confirmed that using by parents the means of manipulation and / or direct coercion of a child in a situation of food intake predetermines the pathological processes' formation of corporeality, specific guidelines and psychological mechanisms that are a precautionary eating disorder.

Key words: *eating disorders, eating behavior, parental control, biographical method, narrative.*

Вступ Introduction

Останнім часом набирають популярності дослідження в руслі постмодерністської парадигми, яка пропагує так звані «змішані методи», базовані на стратегії взаємного доповнення якісних і кількісних досліджень. Одним з таких методів є метод наративу, що дозволяє отримати дані, які мають особливу цінність для розуміння особистості, особливостей її уявлень і поведінки. Я-нاراتиви, висвітлюючи ставлення людини до певних подій її життя через психосемантичні зв'язки між різноманітними мовними

одинацями, дозволяють отримати доступ до індивідуальних суб'єктивних дискурсів як живих асоціативних зв'язків між когніціями та емоціями.

Метою дослідження стало дослідження процесу формування проблемної харчової поведінки засобами біографічного методу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, що розкривають різні аспекти психології нарративу (Карпенко, 2018; Чепелева, 2010; Шебанова, Яблонська, 2019; Bruner, 2003; Denborough, 2006), дозволяє зробити висновок, що цей метод концентрує увагу на особистому досвіді, насамперед на тому, як особа його сприймає, переживає та інтерпретує. Одним з різновидів нарративу є біографічний метод. Спогади у вигляді автобіографічних описів розкривають специфіку переживань суб'єкта, ставлення до певних подій, концепцію власного життєвого шляху; при цьому емоційні реакції й коментарі, які супроводжують життєвої історії, свідчать про значущість окремих епізодів минулого. Проблема харчова поведінка є складним феноменом, що визначається суб'єктивними мотивами особистості й залежить від особливостей базових структур її суб'єктивного досвіду, особистісних смислів, тож застосування біографічного методу для розуміння специфіки розладів харчової поведінки дозволяє поглиблено вивчити історію їх формування – субклінічних форм харчових порушень, з урахуванням психологічного контексту.

Методи та методики дослідження. *Methods and Techniques of the Research*

Дослідження проводилося за допомогою методики тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа) (Шебанова, 2016), основою якої є біографічний метод. Досліджуваним було запропоновано написати есе на тему «Моє ставлення до їжі» та відповісти на запитання щодо ставлення до власного тіла і ваги (задоволеність/незадоволеність власною вагою, наміри щодо власної ваги – бажання набрати або знизити вагу із вказівкою конкретної цифри, антропометричні дані – стать, зріст і вага). Також їм пропонувалося згадати найбільш значущі моменти життя, які стосуються ситуації приймання їжі (особливості харчування в сім'ї, ставлення до їжі, конфліктні ситуації у зв'язку з прийманням їжі та ін.). Дані було опрацьовано методом контент-аналізу з виокремленням основних смислових категорій: оцінка ситуації загалом, емоційна забарвленість ситуацій приймання їжі, поведінкові реакції у діаді «батьки-дитина», настанови щодо приймання їжі, семантичні значення їжі. Для виявлення відмінностей між групами досліджуваних застосовувався ϕ -критерій Фішера.

Вибірку дослідження склали школярі 8-10 класів м. Херсона (n=282 особи, з яких 157 дівчат та 125 хлопців; середній вік 15,9 років) і студентів I-V курсів університету (n=285 осіб, з яких 162 дівчини та 123 юнака; середній вік 19,2 років). Досліджуваних було поділено на групи за *критерієм задоволеності вагою та наміру знизити/набрати вагу*: задоволені вагою (n=62) – Гр. 1; незадоволені з реальною зайвою вагою, які прагнуть знизити вагу (n=147) – Гр. 2; незадоволені, які прагнуть знизити вагу, хоча вона відповідає нормі або навіть нижче нормативних показників (n=227) – Гр. 3; незадоволені, які прагнуть набрати вагу (з реальним дефіцитом ваги або з вагою, що відповідає нормативним показниками, n=131) – Гр. 4.

Результати *Results*

Аналіз автобіографічних есе дозволив виявити стратегії й тактики контролю дорослими харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі, зміст ситуацій травматизації, пов'язаних з прийманням їжі. Виявлено, що серед смислових блоків у всіх групах опитаних переважає *«харчове насильство»*, при цьому у спогадах опитаних насильство щодо частіше зафіксоване дитини у сім'ї, ніж у дитячих освітньо-виховних закладах (74% проти 12%, $p \leq 0,01$). Ініціаторами харчового насильства найчастіше є бабуся (40%), мати (31%); значущо менше – батько (16%), дідусь (7%), інші родичі (6%); у групах «незадоволених вагою» частота прояву харчового насильства у сім'ї, вища, ніж у групі «задоволених вагою» (88% проти 27%, $p \leq 0,01$ $\phi^*_{emp} = 9.616$).

Характерною рисою таких ситуацій є застосування *психологічного та фізичного тиску на дитину в ситуації приймання їжі* за допомогою різних засобів імперативного впливу з метою контролю її харчової поведінки. Ці ситуації супроводжуються негативними почуттями дитини щодо себе (сором, провина, тривога, власна малоцінність) та щодо дорослих (образ, ненависть), які ігнорують потреби, смакові уподобання і фізіологічні відчуття дитини, диктують вимоги щодо приймання їжі, часто принижують і ображають дитину.

На основі контент-аналізу наративів було виокремлено конкретні тактики контролю батьками харчової поведінки дітей, які презентовано у таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1. Засоби батьківського контролю харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі

Смислові блоки засобів контролю харчової поведінки	Смислові категорії	Розподіл даних за групами респондентів (%)			
		Гр. 1	Гр. 2	Гр. 3	Гр. 4
Засоби маніпуляції	спонукання	39	62	45	68
	негативні та позитивні навіювання	21	82	78	43
	переключення уваги на інші об'єкти під час приймання їжі	29	94	51	72
Прямі форми насильства в ситуації приймання їжі	тактики відторгнення	8	34	65	17
	деструктивна критика: тактика неприйняття	7	37	43	12
	обмеження, погрози, фізичні покарання	8	64	53	26
Покарання у формі позбавлення задоволення	позбавлення задоволення «неістинного характеру»	11	65	78	47
Їжа як засіб впливу	позбавленням задоволення істинного характеру	8	64	35	18
Їжа як засіб позитивного впливу	позитивного шантажу	12	65	47	53
	їжа як винагорода	17	38	18	41
	їжа як засіб втіхи	11	83	57	22

Були виокремлені також інші категорії, частота яких є незначною (до 25%): «їжа як спосіб прокрастинації», «їжа як засіб комунікації та ін.

Дослідження виявило особливості формування проблемної харчової поведінки під впливом батьків або інших значущих дорослих, зокрема шляхом застосування *заохочувально-примусової та репресивно-забороняючої стратегій*, які реалізувалися через конкретні тактики і прийоми. Виявлено, що ситуація харчового насильства зумовлює формування патологічних процесів тілесності, які зміщують функціонування у бік порушень, серед яких:

- надмірна фіксація на власних кодах їжі як специфічній системі смислів, зміщеній від сприйняття їжі як джерела поживних речовин та енергії на інші психологічні смисли, що провокує перекручення патернів харчової поведінки;

- надмірна фіксація на харчовій активності, а також на критичних зауваженнях інших щодо ваги, розмірів та об'ємів тіла, що зумовлює викривлені патерни харчової поведінки та клінічні форми її розладів;

- дистанціювання від дискомфортних відчуттів у тілі, що зумовлює порушення контакту з власним тілом, втрату здатності до диференціації тілесних відчуттів,

зокрема голоду й ситості як основних регуляторів харчової поведінки;

– почуття власної меншовартості як специфічний досвід безпорадності та основи незадоволеності собою, відносинами з іншими, життям загалом.

Висновки *Conclusions*

Методика спрямованого ретроспективного аналізу як варіант біографічного методу показала свою ефективність у дослідженні проблемної харчової поведінки, зокрема дала можливість уточнити роль батьківських тактик контролю поведінки дитини у формуванні проблемної харчової поведінки. Виявлено, що найчастіше батьками застосовуються маніпулятивні техніки для впливу на харчову поведінку дітей (заохочення, обіцянки винагороди, схвалення, визнання, застереження, переключення уваги), прямі засоби впливу – прийоми примушування (заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення різноманітних форм задоволення). Підтверджено, що застосування батьками засобів маніпуляції та/або прямого примусу щодо дитини в ситуації приймання їжі зумовлює формування патологічних процесів тілесності, настанов і психологічних механізмів, які є передумовою харчових розладів.

Література *References*

- Карпенко, З.С. (2018). З досвіду застосування автобіографічного нарративу в організаційній психології: аксіологічна оптика. *Психологія особистості*, 9(1), 96–104.
- Чепелева, Н.В. (2010). Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*, 2(6), 15–24.
- Шебанова, В.І. (2016). *Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»*. Херсон: ПП Вишемирський В.С.
- Шебанова, В.І., & Яблонська, Т.М. (2019). Нікнейм як засіб мовної самопрезентації в Інтернеті осіб з порушеннями харчової поведінки. *Psycholinguistics*, 25(1). <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-409-430>
- Bruner, J.S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life*. New York: Farrar, Strauss and Giroux.
- Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experiences*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.