

**Світлана Кузікова, Валерій Зликов, Світлана Лукомська**  
**ОСОБИСТІТЬ ЕФЕКТИВНИХ ВЕДУЧИХ Т-ГРУП В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ**  
**ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Дану статтю присвячено аналізу професійно важливих якостей особистості ведучих Т-груп. Встановлено, що, починаючи з 90-х років ХХ століття, Т-групи набувають все більшої популярності в українському суспільстві, втім у США та країнах Європи історія тренінгового руху сягає 30-х років ХХ століття. На початку своєї історії до Т-груп залучалися невеликі неструктуровані колективи менеджерів, які навчалися чесної та відкритої комунікації протягом 3-4 тижнів в ситуаціях «тут і зараз». Нині метою діяльності Т-груп є допомога учасникам в усвідомленні власних емоційних реакцій, розумінні групової взаємодії і відповідної модифікації власної поведінки на основі набутого досвіду. Натепер Т-групи часто ототожнюються із терапевтичними, хоча між ними є суттєві відмінності як відносно групової динаміки, так і стосовно вимог до особистості ведучих. Відповідно, проблема емпіричного дослідження особистісних і професійно важливих якостей ведучих Т-груп не втрачає своєї актуальності. Констатовано, що професійна діяльність ведучих Т-груп вимагає чіткого усвідомлення власних переживань та досвіду, можливостей впливати на інших людей, гнучкості вживання у різні ролі, помірного рівня автентичного самовираження, особливо у контексті професійної взаємодії. Визначено основні характеристики ефективного ведучого Т-групи – когнітивна складність, толерантність до невизначеності та позитивне ставлення до себе, інших людей і своєї роботи, саме остання є ключовою для ведення тренінгів – як освітніх, так і терапевтичних. Тобто реляційні особистісні якості (такі, що стосуються міжособистісної взаємодії) професійної компетентності є найважливішими для ведучих Т-груп.

**Ключові слова:** особистість, тренінг, Т-група, консультування, автентичність, навички фасилітації, професійна компетентність.

УДК 159.9:61

doi: 10.15330/ps.10.1.215-227

**Віталія Шебанова**

Херсонський державний університет  
vitaliashebanova@gmail.com

**Тетяна Яблонська**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка,  
t\_yablonska@ukr.net

**БІОГРАФІЧНИЙ МЕТОД У ДОСЛІДЖЕННІ**  
**ПРОБЛЕМНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

Метою статті є аналіз застосування біографічного методу у дослідженні формування проблемної харчової поведінки.

Дослідження здійснювалося за допомогою методики тематичного ретроспективного аналізу МТРА-їжа, що є варіантом біографічного методу (Шебанова, 2016). Дані було опрацьовано за допомогою контент-аналізу, застосовувався  $\phi$ -критерій Фішера для порівняння відмінностей між групами досліджуваних.

Підтверджено ефективність біографічного методу в дослідженні проблемної харчової поведінки. В результаті дослідження уточнено особливості становлення харчової поведінки та її розладів. З'ясовано, 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 та готовності приймати їжу. Встановлено, що найчастіше батьки застосовували маніпулятивні техніки для впливу на харчову поведінку дітей (заохочення, спонукання, обіцянки винагороди, схвалення, визнання, застереження, переключення уваги), прямі засоби впливу – прийоми примусу (заборона, обмеження, відторгнення, деструктивна критика, залякування, позбавлення різноманітних форм задоволення). Статистично підтверджено, що застосування батьками засобів маніпуляції та/або прямого примусу щодо дитини в ситуації приймання їжі зумовлює формування патологічних процесів тілесності, специфічних настанов і психологічних механізмів, які є передумовою харчових розладів.

**Ключові слова:** біографічний метод, наратив, харчові розлади, проблемна харчова поведінка, батьківський контроль.

**Актуальність** проблеми психодіагностичного інструментарію у психологічних дослідженнях зумовлена сучасним розвитком методології психологічної науки. Останнім часом набирають популярності дослідження в руслі постмодерністської парадигми, яка пропагує так звані «змішані методи», базовані на стратегії взаємного доповнення якісних і кількісних досліджень [2]. Як відомо, кожний науковий метод має як певні переваги, так і обмеження; саме тому при використанні психодіагностичного інструментарію є необхідність застосування взаємодоповнювальних методів, що забезпечує більшу валідність дослідження і, відповідно, більш надійну інтерпретацію висновків.

З позиції сучасних підходів особливо ефективним є поєднання тестових методів з нарративним, зокрема біографічним методом. Нарративний метод розвиває ідеї феноменологічного підходу, які мають особливу цінність для розуміння особистості, особливостей її уявлень і поведінки (Н. Ф. Каліна, О. В. Косілова, Р. Д. Ленг, О. Періг, М. Фуко, Н. В. Чепелева та ін.). Так, на думку В. П. Зінченка, «феноменологічний план ... настільки ж реальний, як і онтологічний... без цього рівня не можна зрозуміти джерела і рушійні сили саморозвитку людини, спонтанність і свободу її поведінки, діяльності, свідомості» [1, с. 146]. Така думка перегукується з позицією Т. М. Титаренко: «Постнекласична особистість розглядається передусім у межах нарративної, дискурсивної психології... саме тому все більш популярними в гуманітарних дослідженнях стають якісні – інтерпретативні, дескриптивні, нарративні – способи пізнання, і, відповідно, значущість класичного біографічного методу знов починає зростати» [7, с. 88]. Іншими словами, Я-нарративи, висвітлюючи ставлення людини до певних подій її життя через психосемантичні зв'язки між різноманітними мовними одиницями, дозволяють отримати доступ до індивідуальних суб'єктивних дискурсів як живих асоціативних зв'язків між когніціями та емоціями.

Узагальнюючи вагомий науковий доробок дослідників у руслі феноменологічного підходу (Дж. Б'юдженталь, Е. Гуссерль, З. С. Карпенко, В. П. Москалець, М. В. Савчин та ін.), доходимо висновку, що з позиції цього підходу людина як об'єкт вивчення не може піддаватися типологізації, бо вона в принципі автентична, унікальна й самодостатня. Саме феноменологічна орієнтація дослідження та аналіз дискурсу індивідуальних нарративів дозволяє підійти до суб'єктивного світу особистості як до певного досвіду, який виявляє різні її сторони: мотивацію, ставлення до світу і самоставлення, особливості становлення різноманітних форм поведінки. Як складне комунікативне явище, дискурс включає текст і контекст, до якого відносять екстралінгвістичні знання про світ, погляди, установки, мету адресата, стосунки між комунікантами [5]. Елементами дискурсу є події, про які йдеться, комунікативно-інтенціональна інформація, а також: обставини, які супроводжують події; контекст, у якому відбуваються події; оцінка учасників події; інформація, яка співвідносить дискурс із подіями [3].

У ракурсі дослідження проблемної харчової поведінки такий підхід дозволяє врахувати багатоаспектність досліджуваної проблеми, оскільки харчова поведінка значною мірою визначається саме суб'єктивними мотивами особистості та залежить від особливостей базових структур її суб'єктивного досвіду, особистісних смислів знаково-символічної моделі (суб'єктивних дискурсів), які детермінують і спрямовують поведінку [10]. Отже, вивчення проблемної харчової поведінки конкретної особи з необхідністю вимагає від дослідника врахування не тільки взаємозв'язків між внутрішніми і зовнішніми чинниками, але й контексту її життєвого шляху. Іншими словами, застосування логіки феноменологічного підходу дозволяє дослідити індивідуальну неповторність проявів харчової поведінки суб'єкта, пізнати витoki тих чи інших відхилень, його свідомих та несвідомих проявів, рефлексія яких сприяє його внутрішній гармонізації.

**Метою статті** є аналіз застосування біографічного методу, зокрема методики спрямованого ретроспективного аналізу на тему «Мої відносини з їжею», у дослідженні формування проблемної харчової поведінки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**, що розкривають різні аспекти психології нарративу (З. С. Карпенко [2], С. І. Куранова [3], Н. М. Савелюк [4], О. Семотюк [5], Т. Р. Сарбін [6], Т. М. Титаренко [7], Н. В.Чепелева [9], В. І. Шебанова, Н. І. Тавровецька [11], J. S. Bruner [12], D. Denborough [13], J. Friedman, G. Combs [14], P. H. Ray, S. R. Anderson [16], V. W. Turner, E.M. Bruner [17], M. White, D. Epston [19; 20]), дозволяє зробити висновок, що цей метод концентрує увагу на особистому досвіді, а саме на тому, як особа його сприймає, переживає та інтерпретує. Так, З. С.Карпенко підкреслює, що нарратив є розповідною, мовленнєвою формою презентації особистого досвіду в його темпоральній тяглоті (минуле – теперішнє – майбутнє), який формується і проявляється в специфічному культурно-символічному середовищі, а нарративна форма автобіографічної самопрезентації – це спосіб циклічно повторюваного тематичного осюжетнення (ціннісного утвердження себе як автентичної особистості та доцільного конструювання своєї життєвої траєкторії у просторі гіпотетичних можливостей і реальних шансів). При цьому нарратив конструюється суб'єктом як автором власного життя й репрезентує особистісно значущі прагнення й цілі; водночас нарратив – це сповідь перед лицем значущого Іншого (Слухача), завдяки чому автор «збирає себе» із фрагментів життєвих вражень, критичної оцінки колишніх вчинків, рефлексії над пережитими подіями заради реалізації свого права на гідний проект власного життя [2].

Одним із різновидів нарративу є біографічний метод. Життєві історії як ілюстрації використовуються в різних психологічних дослідженнях, сприяючи змістовному тлумаченню емпіричних даних, постановці нових проблем і висуванню гіпотез. 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 життєві історії, свідчать про значущість окремих епізодів минулого. Біографічний метод застосовують як із 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).

У сучасній практичній психології з метою корекції й розвитку особистості розроблені нові методики, які залучають автобіографічну продукцію: так звані ігри з часом, ведення щоденника з наступним психологічним аналізом, психотехніка прийняття доленосного життєвого рішення, каузометрія як метод підвищення рівня усвідомленості життєвого шляху та ін. При цьому низка авторів (А. Адлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, Е. Еріксон, З. Фройд, А. Фройд та ін.) підкреслюють, що кожна біографічна методика здійснює і *психотерапевтичний вплив на особистість*.

Отже, аналіз можливостей біографічного методу дозволяє стверджувати, що його застосування доцільне для розуміння специфіки клінічних розладів харчової поведінки, адже таке дослідження *не може здійснюватися без поглибленого вивчення історії їх формування – субклінічних форм харчових порушень з урахуванням психологічного контексту*.

**Методи.** Дослідження проводилося за допомогою методики тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа) [1] (Шебанова, 2016). Основою методики МТРА-їжа є біографічний метод, що дозволяє реконструювати цілісний індивідуальний спосіб життя, виявити стійкі способи взаємодії людини з чинниками макро- і мікросередовища. Використовується аналіз дискурсу як метод виявлення смислів; при цьому суб'єктивний дискурс індивіда розглядається як атрактивний метафільтр, що зумовлює розвиток харчової поведінки.

*Процедура дослідження:* 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<sup>1</sup>). 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 на основі виокремлення основних смислових категорій: оцінка ситуації загалом, емоційна забарвленість опису ситуацій, пов'язаних з прийманням їжі, поведінкові реакції у діаді «батьки-дитина», соціальні настанови щодо приймання їжі, семантичні значення їжі, що дозволило виявити значущі моменти, пов'язані з формуванням стереотипних патернів харчової поведінки. Для виявлення відмінностей між різними групами досліджуваних застосовувався  $\phi$ -критерій Фішера.

**Характеристика вибірки досліджуваних.** Дослідження проводилося на вибірках школярів 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 /незадоволеності 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 показникам, N=131) – Гр. 4.

**Результати дослідження.** Загальна кількість описаних автобіографічних ситуацій склала 3212; їх аналіз дозволив виявити стратегії й тактики контролю дорослими харчової поведінки дітей у ситуації приймання їжі, зміст ситуацій травматизації, пов'язаних з прийманням їжі.

Встановлено, що серед виокремлених смислових блоків у всіх групах опитаних переважає «харчове насильство», при цьому у спогадах опитаних частота смислових елементів, які репрезентують харчове насильство щодо дитини у сім'ї, значуще переважає цей показник у дитячих освітньо-виховних закладах (74% проти 12%,  $p \leq 0,01$ ). Ініціаторами харчового насильства найчастіше є бабуся (40%), мати (31%); значуще 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%,  $p \leq 0,01$   $\phi^*_{емп.} = 9.616$ ).

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 неприємними почуттями дитини щодо себе (сором, провина, тривога, власна малоцінність) та щодо дорослих (образу, ненависть), які ігнорують потреби, смакові вподобання і фізіологічні відчуття дитини, диктують вимоги в ситуації приймання їжі, при цьому часто принижують і ображають дитину.

На основі контент-аналізу наративів було виокремлено засоби впливу як конкретні тактики контролю батьками харчової поведінки дітей, які умовно поділені на дві групи: *засоби маніпуляції* і *засоби насильства*. Встановлено, що частота маніпуляцій значуще вища в період дошкільного та молодшого шкільного віку, коли діти більш слухняні та легше піддаються контролю. Так, число описаних ситуацій примусу до приймання їжі в період до 7-8 років складає 73%, у період від 9 до 13 років – 43%, після 13 років – 21%. Загальний розподіл засобів батьківського контролю харчової поведінки у ситуації приймання їжі за виокремленими смисловими категоріями та відповідними смисловими блоками презентовано у табл. 1.

<sup>1</sup> Дефініція «вага» розглядалася як психосоматичний феномен тілесності, який виявляється в континуумі «норма – патологія» та є своєрідним соматичним еквівалентом викривлених патернів харчової поведінки. Деформації ваги визначалися з урахуванням показника ІМТ, який враховує співвідношення росту, маси тіла та показників віку на основі загальноприйнятих табличних значень [10].

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 у %			
		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 «неістивного характеру»	11	65	78	47
Їжа як засіб впливу	позбавленням задоволення істивного 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

Блок «засоби маніпуляції» презентовано наступними смисловими елементами: *спонукання, позитивне та негативне навіювання; переключення уваги на інші об'єкти. Спонування* проявляється у формі вмовлянь, закликів, обіцянок, упрощувань, хитрощів, роз'яснень; його частка у спогадах різних груп досліджуваних про ситуацію приймання їжі<sup>1</sup> складала від 39% до 68%:

– «Ложечку за маму, ложечку за татка...»;  
 – «Я тебе дуже прошу – з'їж, будь ласка, хоча б ще три ложечки, потім бабусю»;  
 – «Я тебе благаю, з'їж ще один пиріжечок, зроби мені таку радість».  
 – «Щоб мене нагодувати, батькам доводилося придумувати різні заманухи: мені дозволяли тримати у руках якісь особливо цінні речі – до яких за інших обставин не можна було навіть торкатися, наприклад, мобільний телефон батька або планшет тощо».

– «За умови, що я з'їм «бяку», яку батьки вважали корисною та вкрай необхідною їжею, а я – несмачною та неістивною, мені обіцяли дозволити пограти у комп'ютерні ігри. Іноді бажання одержати доступ до компу допомагало мені долати відразу до тошнотворної їжі».

Категорія «**негативні та позитивні навіювання**» включає підбадьорення, схвалення, визнання, застереження, метафоричне порівняння (частка у різних групах від 21% до 82%); при цьому у групі задоволених вагою позитивні навіювання зафіксовано значно частіше, ніж у групах, незадоволених вагою, а негативні навіювання, навпаки, рідше ( $p \leq 0,05$ , за  $F$ -критерієм Фішера).

**Позитивні навіювання:** «*пам'ятаєш великого сильного хлопця, який багато раз підтягувався на поперечині?! Він це робить тільки тому, що дуже добре снідає... Отже, щоб бути великим та сильним, необхідно добре снідати*»; «*Прагнеш бути високим, сильним і розумним? – треба їсти м'ясо й рибу*», «*Пристойна дівчина в гостях повинна їсти, як пташка, а вдома – скільки влізе*».

**Негативні навіювання:** «*Будеш погано їсти – будеш слабаком*»; «*Не будеш їсти м'ясо – будеш плюгавим дистрофіком*», «*Чоловіки не собаки – на кості не кидаються, а ти вже просто*

<sup>1</sup> У фрагментах нарративів нами підкреслено слова/фрази з найбільшим смисловим навантаженням або емоційним забарвленням.

*Чахлик Невмирущий!*», «Якщо ти будеш так багато їсти, то скоро одержу для тебе необхідно буде купувати там, де шиють чохли для танків».

Застосування дорослими різноманітних засобів відволікання у ситуації приймання їжі віднесено до категорії **«переключення уваги на інші об'єкти під час приймання їжі»**. Частота цих маніпулятивних тактик має широкий діапазон (29% – 94%); найменша кількість їх зафіксована в групі задоволених вагою, найбільша – у групі незадоволених з реальною зайвою вагою (94%). Ці тактики дозволяють перенести фокус уваги з процесу споживання їжі на інший об'єкт, що викликає зацікавленість, наприклад, демонстрація фільмів і мультфільмів, оповідання історій, читання книг, «виступи» дорослих (фокуси, співи, танці). Подібна маніпулятивна тактика батьків *формує специфічний стереотип поведінки*: пріоритет уваги надається іншим видам діяльності як «цікавішим» або «більш значущим», ніж їжа. Наслідком цього є звичка приймати їжу «без уваги», а отже, *без усвідомлення багатьох важливих психологічних аспектів, які супроводжують цей процес*, що зумовлює зниження емоційної та фізіологічної чутливості, здатності до розрізнення смакових відчуттів, отримання задоволення від споживання їжі:

- *«не можу їсти без TV... з ним страви, мабуть, смачніші»;*
- *«просто їсти – це нудно»;*
- *«шкода витратити час на їжу, тому я паралельно читаю, дивлюся фільми, слухаю новини тощо»;*
- *«втомилася боротися з переїданням...на роботі мені, щоб насититься і яблучка вистачає, а от вдома, як сяду напроти телевізора або компа, так і починається жор – пхаю в себе усе їстівне ... після цього і недобре, і огидно, і соромно, і шкода...».*

Відсутність фокусу уваги на процесі приймання їжі є одним із механізмів, який обумовлює регулярне переїдання, оскільки поза увагою виявляється важливий механізм регулювання харчової поведінки – відчуття насиченості. При цьому, як зазначається у дослідженнях з психофізіології та медицини, відволікання під час травної діяльності на інші види діяльності призводить до ослаблення функцій, пов'язаних з перетравлюванням їжі [10].

Крім цього, описується тактика, на нашу думку, формує в дитини специфічну програму у вигляді установок емоційного реагування та ригідних поведінкових патернів на негативні переживання, які первинно виникають «у зв'язці» із ситуацією приймання їжі. Така програма реагування є захистом, оскільки дозволяє суб'єкту «відсікати» неприємні переживання і «відключатися» від ситуації, уникаючи дискомфортних переживань. Таким чином, *ситуація приймання їжі, що поєднується із зовнішнім примусом, формує первинний досвід відчуженості*, який надалі може переноситися на інші травматичні ситуації (феномен генералізації):

- *«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 кожену годину заходжу на кухню, щоб щось пожувати, незважаючи на те, що я розумію – голод тут ні до чого».*

Аналізуючи **«прямі форми насильства в ситуації приймання їжі»**, ми розуміємо під насильницьким примусом таку форму взаємодії в діаді «дорослий – дитина», за якої дорослий змушує дитину прийняти їжу під впливом погроз жорсткого покарання або позбавлення будь-яких форм задоволення, з використанням емоційно забарвлених слів, що викликають у дітей сильні негативні переживання. У цьому разі примус є спробою змінити харчову поведінку дитини. Всі засоби примусу до певної харчової поведінки об'єднує *репресивно-заборонна стратегія впливу*, що реалізується в конкретних тактиках та прийомах (заборона, обмеження, деструктивна критика, залякування, позбавлення задоволення тощо). Найбільш грубими тактиками примусу є дії фізичного насильства (удари, ляпаси, обмеження свободи пересування) і *прямі погрози*. Найчастіше в описах опитаних зустрічалися наступні прямі форми насильства: *докори, апеляція до почуття сорому; деструктивна критика, категорична заборона, обмеження, залякування негативними наслідками; покарання у формі позбавлення задоволення як їстівного, так і неїстівного характеру*.

Якісна своєрідність таких смислових елементів, як *докори, апеляція до почуття сорому* дозволили нам об'єднати їх у смисловий блок **«тактики відторгнення»**, що репрезентований у висловлюваннях досліджуваних з різною частотою (від 8% до 65%) з явною перевагою у групі незадоволених вагою:

- «Я старалася, готувала...витрачала гроші, час, а ти, невдячна...»...
- «Як тобі не соромно?!.. Я встала о п'ятій годині ранку, купила молока, приготувала тобі сніданок, а ти носом крутиш?! Хто ти після цього?».
- «У тебе совість є? Заради чого я стояла біля жаровні, витрачала свій особистий час... Щоб потім усе викинути? Соромно...».
- «Їжу не можна викидати, бо це великий гріх, а свиней у нас немає, тому сиди та їж»...
- «Бабуся завжди насипала мені стільки їжі, що це було просто неможливо з'їсти ..., але вона змушувала їсти все...При цьому постійно зуділа: «який же ти невдячний, ні сорому в тебе, ні совісті, замість того щоб бути вдячним про турботу про тебе, ти ще й козячу морду мені показуєш!»

Підгрупа **«деструктивна критика: тактика неприйняття»** містить зневажливі висловлювання та образливі оцінки дорослих щодо фізичного вигляду дітей і/або грубі коментарі щодо їхніх харчових звичок та смакових уподобань. Частота згадування таких прийомів – від 6,5% до 43% з явною перевагою у гр. 3,  $p \leq 0,01$ ,  $\phi^*_{емп.} = 6.413$ . Подібні висловлювання є словесними знущаннями, залякуваннями, приниженням гідності, демонстрацією ворожості до дитини:

- «Ти не дівчинка, ти скелет ходячий! Жоден хлопчик у твою сторону ніколи не подивиться... Ти думаєш, дарма народ говорить, що чоловіки не собаки, і на кістки не кидаються?!».
- «Подивися, на кого ти схожий – шкіра та кістки, у труну краще кладуть».
- «Ти вже на дистрофіка схожий, незабаром тебе навіть за шваброю не знайдеш!».
- «Начиталася всякої мури, а тепер страждаєш фігнею! Що за дурість м'яса не їсти?! Як не будеш нормально харчуватися та поправлятися, то будеш ходити, кістками гриміти і людей лякати, їж давай, бо худішки-брязкальця вже виходять з моди».
- «Ти хіба людина?!... ти триглотид і жирний кабан ...замість того, щоб жертви, краще город йди копати».
- «І чому ти така ненажера?! Бутерброд ще не доїла, а вже за кексом тягнешся».
- «Ти не їси, ти просто жереєш... Тебе легше вбити, ніж прогледувати...»

Специфіка тактик **«обмеження, погрози, фізичні покарання»** полягає у надмірній категоричності дорослих щодо певних вимог у ситуації приймання їжі, зокрема необхідності доїдати всю їжу без залишку або дотримуватися правил поведінки за столом. При порушенні правил частіше застосовувалися дії обмежувального і фізичного характеру (73%), рідше – примушування до виконання трудових обов'язків (27%). Кількісно ця категорія представлена в різних групах від 8% до 64% з переважанням у групі незадоволених вагою:

- «У дитинстві я не любила цибулю, м'ясо, рис, варену моркву, сметану, взагалі все молочне..., але права вибору в мене не було ніколи, і мене завжди змушували з'їдати все без залишку, аргументуючи тим, що це корисно».
- «У нашій родині під час приймання їжі завжди жорстко дотримувалися правила: «коли я їм, то я глухий та німий», і нас (дітей) строго карали, якщо ми вертілися, дражнилися, жартували або голосно розмовляли під час їжі (ложкою по чолу, щелбани, ляпаса, потиличники та ін.)».
- «Якщо іноді під час їжі ложка випадково цокала об мої зуби, то батько стукав мене по голові ложкою».
- «...у дитинстві я їла дуже погано...щоб змусити мене їсти, батько брав у руки ремінь. І хоча я не пам'ятаю, щоб мене били через їжу, але пам'ятаю, як я їла через страх».
- «...у нашій родині було правило: хто останній закінчує їсти – той мис весь посуд і чистить взуття для всіх членів родини. Батько казав, що час, проведений за їжею, – це втрачений час. Оскільки я була наймолодшою, то найчастіше за свою «повільність» карали мене. Іноді до мене проявляли «жалість» та замість трудового покарання я отримувала циглика по лобі. Зараз, незважаючи на те, що я ще студентка, я намагаюся бути незалежною від родини. Принципи мого життя, у т.ч. і ті, що стосуються харчування, значно протилежні тим, які панують у моїй батьківській родині. Однак змінити швидкий темп поглинання їжі я не можу, хоча й намагаюся.

З одного боку, це начебто й не погано – дійсно економить час; з іншого боку – погано, бо найчастіше я переїдаю. Особливо це помітно в компаніях – усі ще щось жують, а я вже все з'їла, і щоб не сидіти з порожньою тарілкою доводиться підкладати ще, і ще, і ще...»

Окрему групу становлять **покарання у формі позбавлення задоволення**, коли дитину навмисно позбавляють того, що може дати їй позитивні емоції. Відтак можливе **позбавлення задоволення неїстівного характеру** (частотність від 11% до 78% з перевагою в групі 3,  $p \leq 0,01$   $\phi^*_{емп.} = 10.321$ ). Головний сенс такого покарання – **обмеження доступу дитини або позбавлення тих предметів, видів діяльності, що приносять їй задоволення**: «поки все не з'їж – ніяких іграшок»; «ніяких розваг», «не вийдеш на вулицю» тощо.

Покарання через **позбавлення задоволення їстівного характеру** спричиняє трансформацію сприйняття як самої «їжі», так і «покарання». Покарання, спрямоване на керування поведінкою дитини, часто не має прямого зв'язку з ситуацією приймання їжі; при цьому «засобом покарання» обирається їжа, точніше, її позбавлення або обмеження. Їжа, отримуючи специфічну мітку «покарання», наділяється особливим смислом, що перетворює її на самостійний «об'єкт задоволення» або «об'єкт покарання».

Через свою специфічність ці смислові елементи були об'єднані в окрему тематичну групу «**позбавлення їжі як задоволення їстівного характеру**», що входить до категорії «**їжа як засіб впливу**», яка репрезентує різні форми маніпулювання їжею як засобом впливу на дитину. *Результатом цих маніпуляцій є трансформація психологічного смислу «їжі», завдяки чому їжа набуває різних символічних значень, але завжди відмінних від її прямого призначення – бути джерелом поповнення організму поживними речовинами й енергією. «Позбавлення їжі як задоволення їстівного характеру» репрезентують такі висловлювання (від 8% до 64% у різних групах):*

- «завинив – ходи голодний»;
- «ти не виконав ... (те або те) – ходи голодний, хто не працює – той не їсть! Їжу треба заробити, а ти не заробив!»;
- «... ти покарана – тиждень живеш без солодкого»;
- «за свою погану поведінку не отримувати солодкий сюрприз, проте Люся (сестра) отримає два!»;
- «раз ти не розумієш по-хорошому, буде по-поганому... Так, я тебе повинна годувати, але я не повинна годувати тебе тільки смачним. Тому з цього дня ти будеш на особливому харчовому режимі – будеш їсти, як у в'язниці – хліб, вода та якась баланда, просто щоб не помер з голоду».

До цієї ж групи віднесено тактики, коли «позбавлення їжі» (як покарання) було інструментом впливу з метою зміни харчової поведінки дитини:

- «У нашій сім'ї до їжі ставилися як до святині – вийти з-за столу можна було тільки за умови чистої тарілки... в результаті я завжди реально переїдала і жила з відчуттям розпирання та тяжкості у шлунку, нудоти. Скаржитися було не тільки марно, але й небезпечно, оскільки могли покарати (наприклад, на один день взагалі без їжі залишити, так би мовити, для профілактики)».

- «Якщо я занадто повільно жувала, то в наступний прийом їжі мені демонстративно клали тільки одну столову ложку... або взагалі пропонували поголодувати. Батько часто казав, що «колупатися» у тарілці за столом – це верх непристойності, і що я тільки харчі даремно перевозжу...».

Серед інших маніпулятивних тактик впливу батьків на поведінку дітей за допомогою їжі, що детермінують трансформацію смислу їжі, виокремлено ще три смислові блоки, презентовані у спогадах досліджуваних.

**«Їжа як засіб позитивного впливу»:** використання дорослими їжі як засобу впливу на дитину з метою виконання якоїсь діяльності. У цьому разі «їжа» (здебільшого це солодощі – 92%, вироби з борошна – 73%, м'ясні страви – 64%) є засобом «**позитивного шантажу**» – винагородою, яка буде отримана за певної умови. Репрезентують цю категорію фрази: *якщо ти... (рано встанеш, зробиш уроки, прибереш тощо) або (з'їси суп, борщ, кашу та ін.), то одержиши що-небудь смачне.*



Категорія «*їжа як винагорода*» (представленість від 17% до 41%) відображає використання дорослими їжі як винагороди за вже виконану діяльність. Тобто «*їжа*» є матеріалізованою формою заохочення, похвали:

– «*отримувати їжу як нагороду я звикла з дитинства. Батьки часто заохочували мене якимось делікатесом за різні успіхи або гарну, слухняну поведінку... а тепер я часто сама купую для себе що-небудь вишукано-смачненьке як нагороду*»;

– «*коли мама намагалася мене до чогось заохотити, то давала мені морозене, цукерку, тістечко тощо. Але бувало й так, що вдома реально нічого смачненького не було, і тоді мама казала: «візьми з полки пиріжок». Це означало, що мене похвалили... увяним пиріжком. Пройшло багато років, але мені й зараз важливо, щоб мене хвалили. Як презенти люблю шоколадки з горішками та здобні вироби*»;

– «*у дитинстві я часто чула від дідуся: внученька моя кохана, найкрасивіша та найкраща у світі, підемо купимо тобі чого-небудь смачненького». А мама й бабуся свідомо застосовували щодо мене політику «батога й пряника». Якщо я вчиняла щось погане (на їх погляд), то вони мене відразу позбавляли всього смачного і, навпаки, за гарні оцінки або «добрі справи» (вмитий посуд, прибрану кімнату, приготований самостійно обід та ін.) демонстративно купували для мене що-небудь смачне (торт, тістечко, шоколадні цукерки тощо).*

Блок «*їжа як засіб втіхи*» представлений висловлюваннями, в яких зазначено, що дорослі пропонували дітям для покращення поганого настрою різноманітні смачні страви, ласощі тощо (частотність від 11% до 83%).

– «*Коли зі мною траплялися різні життєві неприємності (будь-то розбите коліно, сварка з подружкою, трійка за контрольну та ін..) мама завжди пропонувала мені щось смачненьке, примовляючи: «солоденьке у роток, щоб прогнати холодок...».*

– «*У дитинстві, коли бабуня намагалася якось підняти мій поганий настрій, вона часто казала мені: «а ти, милок, поїж, поїж того чого твоя душенька бажає, відразу полегшає, туга відступиться, смуток розвіється, настрої покращиться». При цьому вона сідала із мною поруч, гладила мене по голові і розповідала різні історії. Мені дійсно легшало, але й дотепер їжа для мене це єдиний ефективний засіб покращення настрою.*

– «*Я давно помітив, що після смачної та ситної їжі я ніби добришаю. Світ здається не таким вже й поганим, неприємності наче блякнуть. Але, на жаль, за ці «ліки» доводиться платити зайвою вагою. До першого класу я був худю дитиною, тому що нагодувати мене було великою проблемою. А коли почалося навчання в школі, став переїдати, і до четвертого класу з'явилася зайва вага. Вітчим періодично висміював мене, даючи мені образливі прізвиська. ...За це я його тихо ненавидів... А мама жаліла мене і, бажаючи доставити мені радість, готувала або купувала мені що-небудь особливо смачненьке».*

Окрім того, були виокремлені інші категорії, частота яких є незначною (до 25%): «*їжа як спосіб прокрастинації*», коли «*їжа*» або «*легкий перекус*» пропонувалися батьками для короткого відпочинку в роботі або як можливість «*зібратися із силами*» перед виконанням неприємної діяльності; «*їжа як засіб комунікації*», коли ситуація приймання їжі виступає приводом для спілкування.

Отже, дослідження за допомогою тематичного ретроспективного аналізу виявило особливості формування проблемної харчової поведінки під впливом батьків або інших значущих дорослих, зокрема шляхом застосування заохочувально-примусової та репресивно-заборонної стратегій, які реалізувалися через конкретні тактики і прийоми. Результатом такого імперативного впливу було формування в дитини специфічного досвіду проживання такої ситуації, особливостями якого є переживання безпорадності, безнадійності, безвиході та неможливості контролювати події власного життя. Своєю чергою, це детермінує специфічну форму реагування в ситуаціях зовнішнього тиску – уникнення як стратегію відмови від вирішення проблеми заради збереження «комфортного» стану. На тлі звичного ігнорування власних фізіологічних відчуттів і психоемоційних переживань формується стратегія підпорядкування «*могутньому дорослому*», що супроводжується втратою почуття власної гідності, ініціативності, самостійності, віри в себе і власні можливості, спричиняє фіксацію на специфічних стратегіях уникнення реальності, зокрема, на перекручених патернах харчової поведінки.

Отже, 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, зміщеної від сприйняття їжі як «джерела поживних речовин та енергії» на інші психологічні смисли їжі, що провокує перекручення патернів харчової поведінки;

– надмірна фіксація на харчовій активності, а також на критичних зауваженнях інших щодо ваги, розмірів та об'ємів тіла зумовлює закріплення неконструктивних способів подолання труднощів та досягнення автономності – викривлені патерни харчової поведінки та клінічні форми її розладів;

– дистанціювання (відчуження, дисоціації) від дискомфортних відчуттів у тілі, що зумовлює різноманітні порушення контакту з власним тілом, зокрема втрату здатності до диференціації різних тілесних відчуттів, перш за все голоду та ситості як основних регуляторів харчової поведінки;

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

**Дискусія.** Як свідчить аналіз наукових досліджень, біографічний метод та різні його модифікації досить успішно застосовуються в сучасних психологічних дослідженнях, зокрема при аналізі організаційних конфліктів (З. С. Карпенко) [2], розумінні молитви як релігійного дискурсу (Н. М. Савелюк) [4], при наданні психологічної допомоги особистості у кризових і травматичних ситуаціях (В. І. Шебанова, Н. І. Тавровецька, D. Denborough, J. Friedman, G. Combs, P. H. Ray, S. R. Anderson, M. White, D. Epston та ін.) [11; 13; 14; 16; 19; 20]. Зокрема, З. Карпенко наводить критерії валідності автобіографічного нарративу, які виражають різні функціонально-процесуальні акценти його аксіологічного змісту: 1) достовірне змалювання чуттєвого фону переживання значущих подій; 2) сприймання як ідентифікацію ресурсів нормативно-адаптивної поведінки; 3) презентація власної морально-етичної позиції стосовно фактів, викладених у наративі; 4) поміщення автобіографічного нарративу в ширший соціокультурний контекст; 5) актуалізація суб'єктних здатностей через сповідування абсолютних духовних цінностей, втілених у гуманістичному світогляді [2].

Методика тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-їжа), в основі якої лежить біографічний метод, дозволила отримати фактичний матеріал щодо формування психологічних передумов порушень харчової поведінки, а саме – трансформації смислів їжі, формування особливого ставлення до їжі внаслідок впливу батьків або значущих дорослих. Отримані дані узгоджуються з результатами наукових досліджень (Цирінг, 2012; Maier, Seligman, 2016), в яких розглядається роль сім'ї та найближчого оточення, зокрема їх ролі у формуванні життєвого сценарію дитини, частиною якого є стан набутої безпорадності [8; 15]. Згідно з E. Salcioglu, S. Urhan, T. Pirinccioglu, S. Aydin (2017), найбільш значущими предикторами різноманітних поведінкових порушень і депресії є почуття безпорадності в житті та страх через почуття постійної загрози безпеки [18]. При цьому особистісна безпорадність розглядається як втрата людиною віри щодо власної ефективності [15], як порушення мотиваційної характеристики людини [8].

**Висновки.** Методика спрямованого ретроспективного аналізу як варіант біографічного методу показала свою ефективність у дослідженні проблемної харчової поведінки. Було виокремлено основні категорії аналізу нарративів: оцінка ситуації загалом, емоційна забарвленість опису ситуацій, пов'язаних з прийманням їжі, поведінкові реакції у діаді «батьки-дитина», соціальні настанови щодо приймання їжі, семантичні значення їжі, що дозволило виявити значущі моменти, пов'язані з формуванням стереотипних патернів харчової поведінки.

Дослідження дало можливість уточнити роль батьківських тактик контролю поведінки дитини у формуванні проблемної харчової поведінки. З'ясовано, що різноманітні форми харчового насильства, прямі й непрямі способи примусу до харчової активності або її блокування виявляються в ігноруванні дорослими смакових уподобань дитини, її

бажання та готовності приймати їжу. Встановлено, що найчастіше батьки застосовують маніпулятивні техніки для впливу на харчову поведінку дітей (заохочення, обіцянки винагороди, схвалення, визнання, застереження, переключення уваги), прямі засоби впливу – прийоми примусу (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.

1. Зинченко, В. П. & Леви, Т. С. (2005). *Психология телесности между душой и телом*. Москва: АСТ.
2. Карпенко, З. С. (2018). З досвіду застосування автобіографічного нарративу в організаційній психології: аксіологічна оптика. *Психологія особистості*, 1 (9), 96-104. Взято з <http://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3682>.
3. Куранова, С. І. (2011). Дискурс-аналіз як інтегративний комунікативно орієнтований метод у лінгвістиці. *Сучасні дослідження з іноземної філології*, 9, 253-263. Взято з [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sdzif\\_2011\\_9\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sdzif_2011_9_41).
4. Савелюк, Н. М. (2017). Психологія розуміння канонічної молитви: дискурсивна парадигма дослідження і спроба емпіричного аналізу. *Психологія особистості*, 1 (8), 126-136. Взято з <http://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3040>.
5. Семотюк, О. (2015). Аналіз дискурсу vs. контент-аналіз: методично-методологічні відмінності і подібності. *Humanity, computers and communication* (HCC'2015), 22-24 APRIL Lviv, Ukraine. Взято з <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/32510/1/19-79-82.pdf>.
6. Сарбин, Т. Р. (2004). Нарратив как базовая метафора психологии *Постнеклассическая психология. Социальный конструкционизм и нарративный подход*, 1, 6-28.
7. Титаренко, Т. М. (2010). Постмодерна особистість в динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої, 2, 6, 5-14.
8. Циринг, Д. А. (2012). Психологические функции личности беспомощности *Вестник Томского государственного университета*, 357, 173-175.
9. Чепелева, Н. В. (2010). Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / за ред. Н. В. Чепелевої, 2, 6, 15-24.
10. Шебанова, В.І. (2016). *Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія»*. Херсон: ПП Вишемирський В.С.
11. Шебанова, В.І. & Тавровецька, Н.І. (2018). Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*, 24 (1), 381-402. Взято з <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402>.
12. Bruner, J. S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life*. New York: Farrar, Strauss and Giroux. 2003.
13. Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experiences*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
14. Friedman J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company. (Series «Norton Professional Books»).
15. Maier S.F., & Seligman, M.E. (2016) Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological review*. Jul;123(4):349-67. doi: 10.1037/rev0000033.
16. Ray P. H., & Anderson, S. R. (2001). *The Cultural Creatives: How 50 million people are changing the world*. New York: Harmony Books.
17. Turner, V. W., & Bruner, E. M. (2001) *The Anthropology of Experience*. Urbana: University of Illinois Press, first edition 1986.
18. Salcioglu, E., Urhan, S., Pirincioglu, T., & Aydin, S. (2017). Anticipatory fear and helplessness predict PTSD and depression in domestic violence survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice and police*. Jan; 9 (1):117-125. doi: 10.1037/tra0000200.
19. White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. N.Y.: W. W. Norton.
20. White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: W. W. Norton & Company. (Series «Norton Professional Books»).

#### REFERENCES

1. Zinchenko, V. P. & Levi, T. S. (2005). *Psikhologiya telesnosti mezhdushoj i telom* [The psychology of physicality between soul and body]. Moskva: АСТ. (rus.).
2. Karpenko, Z. S. (2018). Z dosvidu zastosuvannia avtobiohrafichnoho naratyvu v orhanizatsiinii psykhologhii: aksiolohichna optyka [From the experience of autobiographical narrative application in organizational psychology: axiological optics]. *Psykhologhiia osobystosti* [Psychology of personality], 1 (9), 96-104. Retrived from

<http://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3682>. (ukr.).

3. Kuranova, S. I. (2011). Dyskurs-analiz yak intehratyvnyi komunikatyvno oriietovanyi metod u linhvistytsi [Discourse analysis as an integrative communicatively oriented method in linguistics]. *Suchasni doslidzhennia z inozemnoi filolohii* [Modern studies in foreign philology.], 9, 253-263. Retrived from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sdzif\\_2011\\_9\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sdzif_2011_9_41). (ukr.).

4. Saveliuk, N. M. (2017). Psykholohiia rozuminnia kanonichnoi molytvy: dyskursyvna paradyhma doslidzhennia i sproba empirychnoho analizu [Psychology of understanding canonical prayer: a discursive paradigm of research and an attempt of empirical analysis]. *Psykhologhiia osobystosti* [Psychology of personality], 1 (8), 126-136. Retrived from <http://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/3040>. (ukr.).

5. Semotiuk, O. Analiz dyskursu vs. kontent-analiz: metodychno-metodolohichni vidminnosti i podobnosti [Discourse vs. content analysis: methodological and methodological differences and similarities]. *Humanity, computers and communication* (HCC2015), 22-24 APRIL 2015, Lviv, Ukraine. Retrived from <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/32510/1/19-79-82.pdf>. (ukr.).

6. Sarbin, T. R. (2004). Narrativ kak bazovaja metafora psihologii [Narrative as the basic metaphor of psychology] *Postneklassicheskaja psihologija. Social'nyj konstrukcionizm i narrativnyj podhod* [Postnonclassical psychology. Social constructivism and narrative approach, 1, 6-28. (rus.).

7. Titarenko, T. M. (2010). Postmoderna osobistist' v dinamici samokonstruivannja [Postmodern personality in the dynamics of self-design]. N. V. Chepeleva (Eds.). *Aktual'ni problemi psihologii: Psihologichna hermenevtika* [Actual problems of psychology: Psychological hermeneutics], 2, 6, 5-14. (ukr.).

8. Cziring D. A. (2012). Psikhologicheskie funkczii lichnostnoj bespomoshhnosti [Psychological functions of personal helplessness] *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Tomsk State University Bulletin], 357, 173-175. (rus.).

9. Chepeleva, N. V. (2010). Metodologicheskie osnovy issledovanija lichnosti v kontekste postneklasicheskoi psihologii [Methodological bases of the study of personality in the context of post-nonclassical psychology]. N. V. Chepeleva (Eds.) *Aktual'ni problemi psihologii: Psihologichna hermenevtika* [Actual problems of psychology: Psychological hermeneutics], 2, 6, 15-24. (ukr.).

10. Shebanova, V. I. (2016). *Fenomenolohiya kharchovoyi povedinky u kontynuumi «norma–patolohiya»* [Phenomenology of food behavior in the continuum «norm-pathology»]. Kherson: PP Vyshemirsky V.S., 2016. (ukr.).

11. Shebanova, V. I. & Tavrovetska, N. I. (2018). Zastosuvannia instrumentariiu vizualno-naratyvnoho pidkходу u psykhologichnii dopomozii osobystosti [Application of the instrumentarium of a visual-narrative approach in psychological assistance to personality]. *Psiholingvistika* [Psycholinguistics], 24 (1), 381-402. Retrieved from <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402>. (ukr.).

12. Bruner, J. S. (2003). *Making Stories: Law, Literature, Life*. New York: Farrar, Strauss and Giroux.

13. Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experiences*. (Ed.) Adelaide: Dulwich Centre Publications.

14. Friedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company. (Series «Norton Professional Books»).

15. Maier S.F., & Seligman, M.E. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological review*. Jul;123(4):349-67. doi: 10.1037/rev0000033.

16. Ray, P. H. & Anderson, S. R. (2001). *The Cultural Creatives: How 50 million people are changing the world*. New York: Harmony Books.

17. Turner, V. W. & Bruner, E. M. (2001). *The Anthropology of Experience*. Urbana: University of Illinois Press.

18. Salcioglu, E., Urhan, S., Pirinccioglu, T., & Aydin, S. (2017). Anticipatory fear and helplessness predict PTSD and depression in domestic violence survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice and police*. Jan; 9 (1):117-125. doi: 10.1037/tra0000200.

19. White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. N.Y. : W. W. Norton.

20. White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: W. W. Norton & Company (Series «Norton Professional Books»).

### **Vitaliia Shebanova, Tetiana Yablonska**

#### **BIOGRAPHIC METHOD IN STUDYING OF FOOD BEHAVIOR'S PROBLEM**

*The purpose of the article is analyzing the application of the biographical method in the study of problematic eating behavior's formation.*

*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 data was processed using content analysis, Fisher's  $\phi$ -criterion was used to compare the differences between the groups that were investigated.*

*The effectiveness of the biographical method in the study of problem eating behavior has been confirmed. 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 was found that most often parents used manipulative techniques for influencing the food behavior of children (encouragement, inducement, rewards promises, approval, recognition, caution, switching attention), direct means of influence - coercive measures (prohibition, restriction, rejection, destructive criticism, intimidation, deprivation of various forms of satisfaction). 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 dietary disorder.*

**Keywords:** *biographical method, narrative, nutritional disorders, problem eating behavior, parental control.*

УДК 159.946.3

doi: 10.15330/ps.10.1.227-234

**Марина Оран**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
orap2003@ukr.net

## **АВТОНАРАТИВ ЯК ЗАСІБ ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ ПАЦІЄНТА**

*У статті висвітлено результати теоретичного та емпіричного дослідження можливостей автонаративу в діагностиці особливостей особистості та життєвого шляху пацієнта в ситуації травматичного досвіду. З'ясовано, що основні напрями дослідження будуються навколо розгляду автонаративу за собом конструювання, побудови внутрішніх смислів особистості та вивчення його як способу презентації внутрішнього змісту особистості. Описано групи пацієнтів за типом ставлення до хвороби: умовно-адаптивний, інтрапсихічний дезадаптивний, інтерпсихічний дезадаптивний. За результатами емпіричного дослідження здійснено класифікацію автонаративів досліджуваних відповідно до характеру вияву в них емоційних переживань. Здійснено якісний і кількісний аналіз отриманих емпіричних даних. Найбільш раціональними та позитивно налаштованими виявились автонаративи пацієнтів із умовно-адаптивним типом ставлення до хвороби. У групі пацієнтів із інтрапсихічною спрямованістю дезадаптації переважають емоційно-нейтральні та емоційно-негативні автонаративи. Для групи з інтерпсихічною дезадаптацією характерними є автонаративи емоційно-негативного та раціонального типу. Відтак, у автонаративах пацієнтів виокремлено істотні для реорганізації травматичної події показники: 1) рівень когнітивної обробки події (раціоналізації), 2) позитивне/негативне емоційне тло сприймання травматичної події, 3) наявність позитивних очікувань від майбутнього. Проаналізовано особливості вживання «когнітивних» та «афективних» синтагм різними групами пацієнтів залежно від типу ставлення до хвороби. Доведено, що активне, дієве ставлення до процесу одужання відображається в автонаративах, виокремлено відповідні психолінгвістичні маркери. Отже, більш конструктивним для збереження здоров'я виявляється раціональна інтерпретація подій власного життя через усвідомлене осмислення свого життя та когнітивних схем відображення дійсності. У висновках сформульовано загальні напрямки психокорекційної роботи з пацієнтами залежно від типу їхнього ставлення до хвороби та перспективи подальших досліджень.*

**Ключові слова:** *психогерменевтика, автонаратив, синтагма, травматичний досвід, пацієнт, тип ставлення до хвороби.*

**Постановка наукової проблеми.** Проблема особистості пацієнта актуалізується в клінічній, медичній психології у зв'язку з останніми дослідженнями впливу особистісних установок і загалом, налаштування пацієнта на одужання (С. Д. Максименко, І. С. Тимків). Проблема залежності ефективності лікування від психічного стану пацієнта є предметом досліджень у межах психосоматики, психології пацієнта і лікаря, психології здоров'я. Проте, як демонструє аналіз спеціальної літератури, недостатньо дослідженими залишаються саме особливості особистості пацієнта, його життєвого шляху, світогляду, спрямованості тощо. Це спонукало нас до акцентування дослідження на з'ясуванні закономірностей впливу особливостей особистості на сприймання і перебіг хвороби та на якість життя після одужання. Водночас актуалізація психогерменевтичних досліджень спонукає до використання нарративних методик як найбільш інформативних та екологічних щодо пацієнта, людини, яка перебуває у стресовому стані.