

ХАРЧОВЕ НАСИЛЬСТВО: НАСЛІДКИ ТА ОСНОВНІ ЗАСАДИ ЙОГО ЗАПОБІГАННЯ

Харчове насильство – це ігнорування дорослими харчових потреб, смакових уподобань і фізіологічних відчуттів: станів голоду, ситості, спраги, які відчуває дитина [3, 29]. При цьому, дорослі застосовують різноманітні тактики примусу, в ситуації харчування, які вони використовують з метою впливу на харчову поведінку дітей, при цьому дозволяють собі принижувати і ображати дитину, висловлюючи уїдливі вразливі репліки щодо її зовнішності або харчових звичок.

Вважаємо, що харчове насильство за своїми ознаками може відноситися і до емоційного і до психологічного насильства. Окрім цього, у деяких випадках дорослі можуть вдаватися до обмеження свободи дитини і навіть до фізичної сили, у таких випадках харчове насильство буде відноситися до фізичного насильства [3; 4]. Нижче ми презентуємо ту частину нашого дисертаційного дослідження «Психології харчової поведінки» яке відображує харчове насильство дорослих щодо дітей і те, як це віддзеркалюється у їх спогадах і особливостях їх харчової поведінки та особистості загалом [1; 2].

Одна із задач нашого дослідження була спрямована на актуалізацію спогадів, пов'язаних з ситуацією приймання їжі, що дозволило нам виявити психологічні орієнтири як стереотипні суб'єктивні дискурси існування-буття, які зумовлюють виникнення та розвиток проблемної ХП, встановити причинну обумовленість порушень, особливості формування харчових традицій, конфлікти у зв'язку з ситуацією приймання їжі, розкрити не тільки різноманітні аспекти «відносин з їжею» в повсякденній життєдіяльності автора-респондента, але й зрозуміти світоглядні основи ставлення суб'єкта до їжі, свого тіла, себе як особистості, намітити шляхи корекції.

Розв'язання означеної задачі відбувалося за допомогою методики тематичного ретроспективного аналізу (МТРА-Їжа), яка проводилася на вибірці школярів середніх і старших класів загальноосвітніх шкіл м. Херсона (8 – 11 класи; середній вік 15,9 років) і вибірці студентів Херсонського державного університету (I-V курсів; середній вік 19,2 років). Вибірка школярів містила 157 дівчат та 125 хлопців (N=282 особи). Вибірка студентів містила 162 дівчини та 123 юнака (N = 285 осіб).

Досліджуваним було запропоновано написати есе (свою особисту історію) на тему «Мої відносини з їжею».

Підводячи підсумок за отриманими результатами зауважимо, що *ситуація приймання їжі, яка супроводжується примусом, є специфічною соціальною ситуацією розвитку, що не дає можливості сформувати у дитини необхідні навички «впізнання» та диференціації власних потреб, не тільки харчових, але й особистісних (таких як почуття цінності самої себе). При цьому «негативну зарядженість» отримує не тільки «ситуація приймання їжі», але й «ставлення до батьків». У подальшому негативна зарядженість обумовлює або надмірне дистанціювання від них, або надмірну залежність від їхньої думки (щоб бути хорошим, треба догоджати батькам, «добре їсти», «дотримуватися дієти» та не звертати увагу на власні відчуття). Іншими словами, ситуація харчового насильства, як багаторазове ігнорування дорослими харчових потреб та психофізіологічних переживань дитини, обумовлює формування таких патологічних процесів тілесності, які зміщують функціонування у бік різноманітних порушень. Серед них найважливішими є:*

– надмірна фіксація на власних «знакових» індивідуальних кодах їжі як специфічної системи семіотичних смислів, що зміщує акценти сприйняття їжі (як з «джерела поживних речовин та енергії» на інші психологічні смисли їжі), що провокує перекручення патернів харчової поведінки та створює передумови для формування проблемних стратегій ХП у спектрі «переїдання – обмеження в їжі»;

– надмірна фіксація досліджуваних на харчовій активності, що блокується, карається або штучно стимулюється, а також на критичних зауваженнях Інших щодо ваги, розмірів та об'ємів тіла, що зумовлює закріплення та домінування у репертуарі поведінки неконструктивні способи подолання труднощів та досягнення автономності. Такими неконструктивними способами відходу від реальності є викривлені патерни харчової поведінки обмежувального, екстернального та емоціогенного типів, а також клінічні форми розладів харчової поведінки;

– дистанціювання (відчуження, відсторонення, дисоціації) від дискомфортних відчуттів у тілі, що зумовлює різноманітні порушення контакту з власним тілом, зокрема, втрату здатності до диференціації різних тілесних відчуттів, передусім, відчуттів голоду та ситості як основних регуляторів харчової поведінки у системі «голод – апетит – їжа – насичуваність – насичення – ситість»;

– відчуття власної «меншовартості» як специфічний досвід переживання безпорадності та базової основи глобальної незадоволеності відносинами з «Іншими», «тілом», «їжею», «собою» та життям загалом.

Викладена нами позиція узгоджується з даними наукових досліджень (О. А. Демчук, Т. І. Дучимінська, В. С. Ротенберг, В. В. Аршавський, С. М. Бондаренко, Д. О. Цирінг, І. В. Пономарьова та ін.), в яких розглядається вплив сім'ї та найближчого оточення на формування життєвого сценарію дитини, зокрема вплив негативних посилів на розвиток стану набутої безпорадності. При цьому особистісна безпорадність розглядається як *втрата людиною віри щодо власної ефективності* (М. Е. Р. Seligman, К. Reivich, L. Jauch, J. Gilham та ін.); як *порушення мотиваційної характеристики людини* (Д. О. Цирінг, І. В. Пономарьова та ін.).

Вищезазначене дозволило дійти висновків щодо необхідності формування у дітей і дорослих здоров'язберігаючої компетентності (ЗЗК) як базової основи гармонійного розвитку харчової поведінки. Важливими аспектами ЗЗК є:

- формування компетентності щодо викривлених патернів харчової поведінки в континуумі «обмеження в їжі – переїдання» як до специфічної поведінки, за якою маскується звична стратегія уникнення реальності в ситуаціях зовнішнього тиску, що «звільняє» від необхідності розв'язувати психологічні проблеми та «змушує» індивіда відмовитися від себе (задоволення своїх потреб, реалізації своїх бажань, цілей тощо, заради помилкового відчуття комфорту);

- формування компетенцій, які допомагають вивільнити «заблоковану» енергію конфлікту та ініціювати продуктивні форми активності. Серед різних форм активності, найбільш корисними щодо нормалізації харчової поведінки, є: а) усвідомлення та прийняття відповідальності за реалізацію власних потреб, бажань, емоцій, життєвих цілей і завдань; б) оволодіння методами і прийомами саморегуляції, що дозволяють освоїти ефективні способи самонастроювання на досягнення поставлених цілей і завдань життєвого шляху, розвивати здатність витримувати складні ситуації та надзвичайно інтенсивні емоційні стани; в) розширення репертуару копінг-стратегій (як активних стратегій подолання та вирішення складнощів, які виникають у контексті життєвого шляху) з метою підвищення життєстійкості особистості та формування самовідчуття «я можу долати і самостійно вирішувати життєві складнощі», «можу досягати успіху і реалізовувати власні наміри» [4; 5].

Література:

1. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
2. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. 560 с.
3. Шебанова В. І. Психологічна допомога дитині, що зазнала насильства : навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 212 с.
4. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях : навчально-методичні рекомендації. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. 135 с.

5. Шебанова В.І., Бурлачук Л., Яблонська Т. Сімейна психотерапія й сімейне консультування у реабілітації дітей, що зазнали насильства. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія*. Відпов. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон: вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. С. 87-111.

6. Шебанова В.І. Психологічні умови та технології формування здоров'язберезувальної компетентності щодо харчової поведінки. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. с. 506-530.