

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота
(бакалавра)

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ
ТИПОМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B20z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Лахмай Олена Сергіївна

Керівник:
Сімко Руслан Теодорович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	7
1.1. Поняття харчової поведінки в медико-психологічній літературі	7
1.2. Розлади харчової поведінки.....	11
1.3. Психологічні чинники формування харчової поведінки особистості.....	20
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	27
2.1. Програма емпіричного дослідження	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	30
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ФОРМУВАННІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	47
3.1. Основні підходи у наданні психологічної допомоги особистості ...	47
3.2. Тренінг формування харчових навичок	51
Висновки до третього розділу	53
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Оцінюючи на сьогоднішній стан вивчення та дослідження розладів психічної діяльності людини, зокрема, розладів харчової культури та поведінки, можна стверджувати стосовно недостатнього рівня наукової обізнаності з цього питання. Як і будь-яке питання, що торкається психології, воно залишається недостатньо вивченим та обґрунтованим у зв'язку з незначною кількістю клінічних та фатальних випадків подібних розладів. Це мало цікавить спільноту, а тому й не досить активно дискутується в науці. Проте, сьогоднішня виявляє загрозу цифру випадків ожиріння та недоїдання, пов'язаних саме з психологічними особливостями особистості, а не порушеннями метаболізму в організмі. Йдеться саме не про повну байдужість суспільства, та його недостатню зацікавленість цим питанням у співставленні з існуючою ситуацією в суспільстві. Статистичні дані вказують на неприйнятність у відкиданні даної проблеми соціального психогенезу. Так, невеликий відсоток випадків нервової булімії та анорексії все ж існує і привертає увагу тих, хто з цим зіштовхнувся, спостерігаючи подібну поведінку своїх близьких, родичів, друзів, пацієнтів. Беззаперечно, такі розлади викликані психічними аспектами. Це так званий різновид глибинного неврозу, що потребує обстеження, спостереження та кваліфікованої допомоги. Медики не в силі вирішити ці проблеми, оскільки медики недостатньо обізнані з психологічними особливостями надання відповідної допомоги.

Отже, розлади харчової поведінки (як компульсивне переїдання, так і невротичне недоїдання чи відторгнення) детерміновані значними психічними викривленнями та негараздами. Вони виявляються в людини внаслідок активної взаємодії з найближчим оточенням, недооцінкою себе, відчуттям самотності тощо. Переживання страхів, комплексів, невпевненість, тривога, агресія, образи та відсутність близьких й теплих взаємин з людьми, підтримки, прийняття впливають на харчову поведінку особистості, визначаючи загалом рівень її психічного здоров'я.

Так, суспільство не помічає існуючих проблем, тим паче, якщо вони не виступають масовим явищем, таким як анорексія чи булімія. Будучи здоровими і життєрадісними, люди намагаються створити спотворений образ власного тіла і зовнішності, який би відповідав недосконалим стандартам суспільної моди. В гонитві за красою і щастям вони не помічають, у чому, насправді, є сенс цього життя та справжнє щастя людини.

Тому існує необхідність вивчення та дослідження цього явища з метою запобігання і профілактики відповідного розладу серед молоді.

Об'єктом дослідження є харчова поведінка особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості осіб з різним типом харчової поведінки.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі проблеми харчової поведінки особистості, ризику харчових розладів в юнацькому віці в психологічній літературі; емпіричному вивченні психологічних особливостей осіб з різним типом харчової поведінки.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми харчової поведінки в психології; визначити фактори розвитку розладів харчової поведінки в осіб юнацькому віці;
- 2) підібрати методичний інструментарій та розробити програму емпіричного дослідження;
- 3) визначити психологічні особливості осіб з різним типом харчової поведінки.
- 4) розробити корекційну тренінгову програму для осіб із ризиком розладів харчової поведінки.

Теоретико-методологічну основу склали результати теоретичних та емпіричних досліджень проблеми харчової поведінки, представлені у дослідженнях Л. Абсалямової, Т. Вознесенської, Л. Бурлачука, С. Литвин-Кондратюк, В. Менделевича, К. Мілютіної, Т. Федотової, В. Шебанової, Т. Afifi, D. Veser, R. Casper та інших.

Методи і методики. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було застосовано такі методики:

5) теоретичні – аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури, систематизації та узагальнення одержаної наукової інформації;

6) організаційно – порівняльний метод (порівняння осіб з різними типами харчової поведінки: обмежувальною харчовою поведінкою, емоційною харчовою поведінкою та екстернальною харчовою поведінкою);

7) емпіричний, представлений комплексом психодіагностичних методик: голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), методика «Шкала оцінки харчової поведінки (ШОХП), тест міжособистісних відносин Т. Лірі, методика FPI;

8) математичний (кількісний метод, визначення середньогрупового значення, відсотковий, кореляційний та однофакторний дисперсійний аналіз).

База дослідження: у дослідженні брали участь студенти першого-другого курсу факультету психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Загальна кількість опитаних – 95 осіб, віком 17-18 років, серед них – 12 хлопців та 83 дівчини. Дослідження проводилось впродовж грудня 2023 – лютого 2024 року. Участь у дослідженні була добровільна, результати кодувалися й за бажанням в індивідуальному порядку були представлені опитуваним.

Наукова новизна дослідження. Розширено теоретичні уявлення щодо поняття харчової поведінки та факторів її формування в юнацькому віці. Визначено зв'язок психологічних особливостей осіб з типом їх харчової поведінки та рівнем оцінки образу власної зовнішності.

Практична значущість дослідження. Отримані результати можуть бути застосовані в консультативно-корекційній роботі психолога з особами, що мають харчові розлади, а також у формуванні саногенного мислення та ставлення до своєї зовнішності, неповторності, власного образу «Я» в юнацькому віці.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися автором та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (26 жовтня 2023 р., м. Кам'янець-Подільський), на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2023 р.), на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2024 р.), на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2024 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Лахмай О.С., Сімко Р.Т. Психологічні чинники формування харчової поведінки особистості. *Modern education - accessibility, quality, recognition and problems: Abstracts of XII International Scientific and Practical Conference March 25-27, 2024, Helsinki, Finland.* 258 p. / P. 211–215. ISBN – 9-789-40372-373-0

URL: <https://eu-conf.com/en/events/modern-education-accessibility-quality-recognition-and-problems/>

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить таблиці і рисунки.

ВИСНОВКИ

Харчова поведінка особистості – ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у повсякденних умовах життя та ситуаціях стресу; поведінка, яка орієнтована на образ власного тіла та активне формування цього образу. Вона спрямоване лише на задоволення біологічних і фізіологічних потреб, тут реалізуються психологічні та соціальні потреби особистості. Оскільки під час вживання їжі, особистість може активно спілкуватися, вирішувати важливі справи, знаходити спільні рішення, ділитися своїми емоціями, демонструвати свою підтримку та емоційне ставлення іншій людині. Харчова поведінка може розглядатися як певний вид поведінки особистості, що визначає її схильності, цінності, установки, культуру, уподобання, етнічну та релігійну приналежність.

Вона демонструє певний психологічний портрет людини, засвідчує приховану інформацію про індивідуальні характеристики особистості, її стиль життя та наявні внутрішні конфлікти і психологічні проблеми (страхи, образи, протести, комплекси та хибні переконання тощо).

Виокремлюють наступні основні розлади харчової поведінки: анорексію, булімію, компульсивне переїдання. В якості важливих чинників формування харчової поведінки визначають: генетичні фактори, травми дитинства, нейробіологічні фактори, мікробіотичні фактори, культурні фактори, психологічні фактори.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено наступні психологічні особливості в осіб з різним типом харчової поведінки:

- в діагностованих з обмежувальною харчовою поведінкою – врівноваженість, комунікабельність, авторитарність та егоїстичність, лідерські якості, незалежність, здатність брати на себе відповідальність, впевненість в собі; а також прагнення до худоби, незадоволеність тілом та перфекціонізм;
- в опитаних з емоційною харчовою поведінкою - виявлено певний

рівень невротизму та депресивності, дратівливість, сором'язливість, залежність, підозрілість та перфекціонізм; з іншої сторони також вони характеризуються альтруїстичністю, допомогою іншим, товариськістю та доброзичливістю;

- особи з екстернальною харчовою поведінкою – з однієї сторони продемонстрували комунікабельність, відкритість, екстравертованість, дружелюбність та альтруїстичність; з іншої – агресивність, перфекціонізм та інтероцептивна некомпетентність.

В кожній з визначених груп встановлено наступні кореляційні зв'язки:

- обмежувальної харчової поведінки з показниками прагненням до худоби ($r=0,31$; $p<0,05$) та перфекціонізмом ($r=0,34$; $p<0,05$), врівноваженістю ($r=0,32$; $p<0,05$) і авторитарністю ($r=0,33$; $p<0,05$);
- емоційної харчової поведінки з неефективністю ($r=0,34$; $p<0,05$), невротичністю ($r=0,34$; $p<0,05$), сором'язливістю ($r=0,43$; $p<0,01$), відповідальністю ($r=0,48$; $p<0,01$) та підпорядкованістю ($r=0,32$; $p<0,05$);
- негативну кореляцію екстернальної харчової поведінки із недовірою у міжособистісних взаєминах ($r=-0,35$; $p<0,05$); позитивну - з комунікабельністю ($r=0,33$; $p<0,05$) та інтероцептивною некомпетентністю ($r=0,35$; $p<0,05$), відкритістю ($r=0,32$; $p<0,05$) та дружелюбністю ($r=0,31$; $p<0,05$).

За результатами проведеного емпіричного дослідження розроблено корекційну тренінгову програму, спрямовану на формування навичок саморегуляції особистістю власної харчової поведінки.

Перспективу подальших досліджень бачимо в емпіричному вивченні психологічних особливостей осіб з різним типом харчової поведінки з врахуванням гендерного та вікового аспектів, а також апробацію запропонованої тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л.М. Вплив оптимістичних упереджень на харчову поведінку людини. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 6–10.
2. Абсалямова Л.М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С 9–17.
3. Абсалямова Л.М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2014. Вип. 25. С. 19–33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_4
4. Абсалямова Л.М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2017е. № 4. С. 8–13.
5. Абсалямова Л.М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017а. Вип. 55. С. 5–12.
6. Абсалямова Л.М. Психологічна допомога при розладах харчової поведінки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017б. № 3 (44). С. 35–43.
7. Абсалямова Л.М. Психологічні механізми адиктивних порушень харчової поведінки. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2017в. Вип.1. Т. 1. С.7–12.
8. Абсалямова Л.М. Соціально-психологічні фактори, що впливають на харчову поведінку людини. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип 7. С. 3–11.
9. Абсалямова Л.М. Психологічне дослідження проблем харчової поведінки у жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. №5. 24–33.
10. Абсалямова Л.М. Якість життя та харчова поведінка невротично хворих людей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017г. Вип. 9. С. 12–18.
11. Абсалямова Л.М. Роль «тілесного Я» в формуванні патернів харчової

поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2017д. Вип. 38. С. 23–38.

12. Абсалямова Л.М. Статистичний та кореляційний аналіз даних дослідження харчової поведінки жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 6–11.

13. Абсалямова Л.М. Харчова поведінка жінок у площині емпірико-психологічного аналізу. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Серія «Психологічні науки»*. 2018а. Вип. 3. Т. 2. С. 204–210.

14. Абсалямова Л.М. Вплив оптимістичних упереджень на харчову поведінку людини. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018б. № 3. С. 6–10.

15. Даниленко Н.В. Теорія інстинктів В.І. Гарбузова як ресурс особистості. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.)*, Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди [та ін.] ; [редкол.: Т.Б. Хомуленко (голова) та ін.]. Харків: Діса плюс, 2019. С. 99–102.

16. Кіро Л.С., Зак М.Ю., Чернишов О.В., Свердлова М.В. Харчова поведінка та ожиріння: гендерно-вікові особливості. *Ендокринологія*. 2021, Том 26, № 2. С.119–127.

17. Литвин-Кіндратюк С.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160–165.

18. Мілютіна К.Л. Дослідження психологічних чинників індивідуального стилю харчування. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2021. № 4. С. 48–54.

19. Федотова Т.В., Кихтюк О.В. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. Випуск 38. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 63–75

20. Федотова Т.В., Кихтюк О.В., Кульчицька А.В. Психологічна підтримка у формування харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога.

Перспективи та інновації науки. Випуск 4(4). Київ, 2021. С. 410–422.

21. Федотова Т.В., Кульчицька А.В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Випуск 33. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. С. 178–204.

22. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : Монографія. Харків: Видавництво «Стильна типографія», 2019. 393 с.

23. Якубовська І.А. Особливості порушень харчової поведінки та шляхи її нормалізації. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2017. № 3. С. 175–180.

24. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 612 с.

25. Alegría C. A. That's who I am: A fat person in a thin body: Weight loss, negative self-evaluation, and mitigating strategies following weight loss surgery. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*: March 2015. Volume 27. Issue 3. 137–144. (doi: 10.1002/2327-6924.12158)

26. Afifi T.O. Child abuse and mental disorders in Canada. *CMAJ*. 2014. № 186. P. 324–332.

27. Alcock J. Is eating behavior manipulated by the gastrointestinal microbiota? Evolutionary pressures and potential mechanisms. *Bioessays*. 2014. № 36. P. 940–949.

28. Becker D.F. Childhood maltreatment in women with binge-eating disorder : associations with psychiatric comorbidity, psychological functioning, and eating pathology. *Weight Disord*. 2011. № 16. P. 113–120.

29. Bruce-Keller AJ. Harnessing Gut Microbes for Mental Health : Getting From Here to There. *Biol Psychiatry*. 2018. № 83. P. 214–223.

30. Cardi V. Premorbid and Illness-related Social Difficulties in Eating Disorders : An Overview of the Literature and Treatment Developments. *Curr Neuropsychopharmacol*. 2018. № 16. P. 1122–1130.

31. Casper R.C: Personality features of women with good outcome from

restricting anorexia nervosa. *Psychosom Med.* 1990. 52. P.156–170.

32. Cassin Stephanie E, Ranson Kristin M. Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review* 2005. 25. P. 895–916.

33. Collier D.A. and Treasure J.L. The aetiology of eating disorders. *British Journal of Psychiatry.* 2004. 185. P. 363–365.

34. Derks I, Sijbrands E, Wake M et al. (2018). Eating behavior and body composition across childhood: a prospective cohort study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity.* 15 (1): 96. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0725-x>

35. Fairburn, C. G. & Harrison, P. J. Eating disorders. *Lancet*, 2003. 361. P. 407–416.

36. Friberg O. Personality disorders in eating disorder not otherwise specified and binge eating disorder : a meta-analysis of comorbidity studies. *J. Nerv Ment Dis.* 2014. № 202. P. 125–199.

37. Habermas. T. HeiBhunger: Historische Bedingungen der Bulimia nervosa. Fischer. Frankfurt, 1990.

38. Habermas T, Müller M. Das Bulimie-Syndrom: Krankheitsbild, Dynamik und Therapie. *Nervenarzt.* 1986. 57. P. 322–331.

39. Jores A. Praktische Psychosomatik. Huber, Bern, Stuttgart, Wien, 1976.

40. Keski-Rahkonen A. Body dissatisfaction and drive for thinness in young adult twins. *Int J Eat Disord.* 2005. №37. P. 188–199.

41. Kluck Annette S. Family factors in the development of disordered eating: Integrating dynamic and behavioral explanations *Eating Behaviors* 2008. 9. P. 471-483.

42. Mason SM. Abuse victimization in childhood or adolescence and risk of food addiction in adult women. *Obesity (Silver Spring).* 2013. № 21. P. 775–781.

43. Micali N. Lifetime and 12-month prevalence of eating disorders amongst women in midlife : A population-based study of diagnoses and risk factors. *BMC Medicine.* 2017. № 15. P. 135–139.

44. Minuchin, S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard

University Press, 1974.

45. Morita C. Gut Dysbiosis in Patients with Anorexia Nervosa. *PLoS One*. 2015. № 10. P. 135–138.

46. Nasser M. Cultures in Transition : Eating Disorders as a Global Marker Hove: Brunner. *Routledge*. 2000. P. 186–197.

47. Neale BM. A twin study of dietary restraint, disinhibition and hunger : an examination of the eating inventory (three factor eating questionnaire). *Twin Res*. 2003. № 6. P. 471–478.

48. Proctor LM. The National Institutes of Health Human Microbiome Project. *Semin Fetal Neonatal Med*. 2016. № 21. P. 368–372.

49. Selvini-Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G., Prata G. Paradoxon und Gegenparadoxon. Klett-Cotta. Stuttgart, 1977.

50. Steward T. Neural Network Alterations Across Eating Disorders : A Narrative Review of fMRI Studies. *Curr Neuropharmacol*. 2018. № 16. P. 1150–1663.

51. Thornton LM. The heritability of eating disorders : methods and current findings. *Curr Top Behav Neurosci*. 2011. № 6. P. 141–156.

52. Treasure J. Eating disorders. *Lancet*. 2020. № 395. P. 899–911.

53. Wirsching M., Stierlin H. Krankheit und Familie. Klett-Cotta, Stuttgart, 1982.

54. Wonderlich SA, Lilenfeld LR, Riso LP, Engel S, Mitchell Personality and anorexia nervosa. *Int J Eat Disord*. 2005. 37. P. 68–79.