**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** В наш час проблема харчової поведінки є немало важливою. Багато людей замислюються над тим, що говорять люди або самі заганяють себе в такі рамки, що це становиться проблемою.Харчова залежність або харчова адикція – це нервово- психічний розлад, що викликає неконтрольоване поїдання їжі.Юнацький вік стартує останнім періодом між дитинством та дорослістю. Цей етап вважають завершальним в формуванні особистості світогляду. Для людини в цей час відкривається своє власне «Я», вона будує нові плани та цілі на життя, вирішує ким хоче стати в майбутньому та чого досягнути. Тому юність ніяк не може обійтись без внутрішньо-особистісних конфліктів.

В ранній юності виникає конфлікт інтересів з батьками (деякі юнаки можуть не прислухатися до їх порад), куди поступати, та як це впливатиме на їх майбутнє. У безпосередній юності виникає більше особистісних конфліктів чи правильно зроблений вибір, чи потрібно зайнятися ділом яке насправді подобається. В ході цих конфліктів може й виступати адиктивна харчова поведінка. Тому, що людина переживаючи якісь проблеми, чи конфлікти, самотність, чи може просто нудьгу заїдає її. Від цього і виникає харчова залежність, так як біологічна потреба хоч і задоволена людина не зупиняється на цьому.

Юнацтво є періодом сформованої особистостості, але як і в дорослому віці , іноді психіка може не видержати тих проблем та труднощів які стоять на шляху і дає збій, один з них може бути харчова залежність.

Проблема виникнення харчової залежності досить актуальна в наш час. Існують такі розповсюджені три види порушень харчової поведінки: нервова анорексія (відмова від їжі), частіше зустрічається нервова булімія (надмірний голод та об’їдання, а потім «очищення» організму) та не уточнені розлади харчової поведінки (нервова орторексія, пікацизм, систематичне необмежувальне компульсивне переїдання).

**Об’єкт дослідження –**  харчова залежність у юнацькому віці.

**Предмет дослідження –** вплив проявів внутрішньо-особистісних конфліктів на виникнення харчової залежності у юнацькому віці.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному вивченні та практичному обґрунтуванні впливу проявів внутрішньо-особистісних конфліктів на виникнення харчової залежності у юнацькому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми виникнення харчової залежності у юнацькому віці.
2. Визначити фактори які викликають харчову залежність.
3. Провести емпіричне дослідження впливу проявів внутрішньо -особистістних конфліктів на виникнення харчової залежності у юнацькому віці.
4. Розробити практичні рекомендації щодо запобігання розладів харчової поведінки.

**Теоретико - методологічну базу дослідження складають:** концептуальні підходи про сутність та розвиток особистості у процесі життєдіяльності ( Б. Ананьєв, М. Боришевський, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн та ін.); генетичний підхід до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя ( З. Ковальчук, С. Максименко, І. Кон, Л. Фрідман та ін.); теоретичні положення цілісного підходу до вивчення особистості ( С. Гарькавець, Н. Завацька, З. Карпенко, В. Романець, та ін.); самостійний період розвитку (Д. Ельконін, Г. Прихожан, Т. Драгунова); теоретичні положення про харчову поведінку ( І. Малкіна - Пих, В. Покровський та ін.); пріоритетне значення психологічних факторів в генезисі формування надмірної ваги і ожиріння( А. Вахмістрів, Т. Вознесенська, С. Посохов та ін.); вплив соціуму на харчову поведінку(М. Коннер, К. Армитейдж).

**Методи(методики) дослідження :**

* теоретичні: теоретичний аналіз та синтез, узагальнення, порівняння сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми харчової залежності у юнацькому віці;
* емпіричні: спостереження, анкетування, психологічний експеримент, аналіз результатів діяльності, методики: «Визначення впевненості в собі» С. Райдаса, « Копінг – стратегій» Р. Лазаруса та « Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніной;
* математичний аналіз отриманих даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у системному підході на проблеми харчової залежності юнацькому віці. Розширення знань про специфіку особливостей юнаків.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробці профілактичних засобів щодо запобігання розладів харчової поведінки у юнацькому віці.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВИНИКНЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

* 1. **Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми виникнення харчової залежності у юнацькому віці**

Проблема виникнення харчової залежності у юнацькому віці являється розповсюдженою, адже їжа – це головна складова без якої людини не може надалі функціонувати. Тому харчова поведінка людини зумовлена не тільки біологічними, а й психологічними та соціальними потребами, це підкреслюють в наукових роботах дослідники( Л. Бурлачук, С. Броннікова, Л. Ваколюк, О.Варипаєв, А. Вахмістров, С. Сокур, Т. Секрет та ін.).

І. Г. Малкіна-Пих зазначає, що поведінка людини у відношенні до їжі спрямована не тільки на задоволення біологічних та фізіологічних, але й психологічних та соціальних потреб. При аналізі психосоціальних аспектів надмірної ваги, вона виділяє такі функції харчової поведінки: підтримка гомеостазу, релаксація, отримання задоволення та енергії, поживних речовин, комунікація, самоствердження, пізнання, підтримка ритуалу або звички, нагорода та задоволення естетичної потреби [25, с. 43].

Потреба в їжі первинна, від неї залежить життя і повноцінне функціонування індивіда. Їжа необхідна щоб підтримувати життєдіяльність організму. А.Маслоу у своїй теорії потреб відзначав, що біологічні потреби особистості на першому рівні повинні бути задоволені, щоб після цього вже йти далі актуалізуватись на вищому рівні [43].

Харчова поведінка - це загальні форми поведінки людини, які містять в собі: режим, з яким темпом людина приймає їжу, вибірковість в споживанні продуктів, причини, що спонукають до прийому їжі та емоційні стани (нудьга, тривога, сум, радість і т.д). В. Д. Менделевич під харчовою поведінкою розуміє : «… ціннісне відношення до їжі, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, а також харчова поведінка розуміється як така, що, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу» [26]. Інакше, харчова поведінка містить в собі ті звички, правила та емоції, які людина відчуває при прийомі їжі.

Розглядаючи харчову поведінку як процес вживання їжі, наслідки якого відбиваються на фізичному стані людини, то надмірна, або недостатня вага є результатом порушень харчової поведінки [3, с. 22].

Формування форми адикції, в тому числі й харчової, відбувається у певній послідовності:

1. Експеримент: людина відкриває спосіб, за допомогою якого відносно легко може змінювати свій психічний стан.

2. Періодичне вживання: людина звично використовує цей спосіб у складні моменти.

3. Регулярне вживання: адиктивна поведінка стає частиною особистості і не підлягає критиці.

4. Нав’язлива ідея: адиктивна частина особистості починає повністю визначати особу.

5. Психофізіологічна залежність: руйнуються психічні та біологічні процеси в організмі [9, с. 9].

Т. Г. Вознесенська так описує можливі порушення харчової поведінки. Екстернальна харчова поведінка, на її думку, людина дуже чутливо реагує на зовнішні стимули: це може бути вітрина магазину, чи накритий стіл або реклама харчових продуктів. Емоціогенна харчова поведінка характеризується тим, що стимулом до приймання їжі є не голод, а емоційний дискомфорт. Продукти для людей з емоціогенною харчовою поведінкою виступають в ролі своєрідних ліків, тому що приносять їм не тільки насичення, але й заспокоєння, релаксацію та підвищує настрій. Емоціогенна харчова поведінка може проявлятись в формі компульсивного переїдання та як синдрому нічної їжі. Під час компульсивного переїдання людина їсть набагато більше та частіше звичного. Синдром нічної їжі його ознакою може бути: прокидатись серед ночі або не заснути поки не поївши; зустрічається рідше й спостерігається у людей з ожирінням. Обмежувальна харчова поведінка полягає у харчовому самообмежуванні або дотримання строгої дієти. Такий вид поведінки пов'язується як з емоційною нестабільністю, так і нездатністю встояти від спокуси. Під час дієти людина знаходиться в депресивному стані, що призводить до частих рецидивів і подальшого набору ваги [5].

Для того щоб детальніше розуміти харчову поведінку, виділяють основні розлади, які можуть виникнути і є достатньо поширеними серед осіб юнацького віку. Порушення харчування які визначаються як психічні розлади в стандартних медичних посібниках : нервова анорексія, нервова булімія, дисморфія, компульсивне переїдання, орторексія, інші порушення харчування [3].

Анорексія - це психічне захворювання, розлад харчової поведінки, що характеризується відсутністю апетиту або взагалі відмовою, виснаження організму, пов'язаним з вагою, неадекватним сприйняттям людиною своєї форми та надзвичайним страхом до споживання їжі і набору маси тіла. Анорексія має високі показники смертності серед психічних розладів [44]. В основному причини анорексії це: психологічні та емоційні проблеми, тобто невиражені емоції, страх, непорозуміння, невпевненість, самотність. Рідше причинами являються фізичні захворювання. Люди, які страждають анорексією, частіше уникають їжі та здійснюють при цьому примусові фізичні вправи.

Звісно, досить часто анорексія спостерігається у дівчат-підлітків та у жінок, але все таки вона може виникнути у будь-кого незалежно від віку, раси чи походження. Не рідко моделі, спортсмени та танцюристи роблять все для того щоб скинути декілька зайвих кілограмів піддаються великому риску.

Загальними ознаками та симптомами анорексії можуть бути: страх набрати вагу, відмова їсти на людях(на вулиці), худорлявість, надавати перевагу одягу оверсайз, різко погіршується стан волосся, нігтів та шкіри, анемія,роздратованість, проблеми зі сном. При анорексії людина зазнає великий натиск зі сторони близьких та друзів, що вона не їсть або може не лікуватися , тому особа починає досить часто брехати що поїла або взагалі занурюватись у депресію.

Нервова анорексія – це психічний розлад харчової поведінки, який характеризується критичним зниженням ваги, надмірним страхом повноти часто небезпечним для життя.

У 1903 р П. Жане виділив два типи хворих нервовою анорексією: обсесивний і істеричний. При обсессивном типі були характерні нав'язливі думки або страхи, що стосуються їжі: страх потовстішати, вирости, стати вище і т.д. Хворі психологічно сильно страждали, відчували сором від того, що не могли приборкати свій апетит, і були незадоволені своїм тілом. Відмова від їжі супроводжувалась важко переборним почуттям голоду. Хворі були надмірно активні, постійно перебували в русі. Рухова активність супроводжувалася усвідомленим бажанням схуднути. Істеричні ж хворі характеризувалися практично повною втратою апетиту, втратою чутливості до запахів, смакових відчуттів, відсутністю почуття втоми на тлі рухової гіперактивності. Характерним для обох типів було зниження критики до своєї поведінки, посилення при наростанні дефіциту ваги [42].

У 1979 році Джеральд Рассел описав варіант не стандартної анорексії, яку він назвав нервовою булімією. Він запропонував три необхідні діагностичні критерії:

1. Хворі страждають потужними та непереборними внутрішніми закликами до переїдання.

2. Хворі прагнуть вживати «висококалорійну їжу», викликаючи потім блювоту або зловживають ліками чи виснажливими фізичними вправами для «очищення».

3. Загальний хворобливий страх розповніти [39].

Булімія – один із різновидів розладу харчової поведінки, при якому людина споживає багато їжі за один прийом та надалі намагається від неї позбутися шляхом виверження зі шлунку. При цьому людина досить часто думає про їжу та відчуває голод, але за цим стоїть страх набрати зайву вагу. Булімія може спостерігатися у розвитку кінці підліткового початку юнацького віку. Найчастіше схилені булімії жінки ніж чоловіки.

Серед причин булімії вважають такі чинники:

* порушення самооцінки;
* стрес ;
* депресія;
* гормональний збій;
* дитячі травми.

Симптоми булімії проявляються таким чином: перепади маси тіла, проблеми зі шкірою, зловживання проносними або сечогінними засобами, обжерливість, недостатньо пережовувати їжу, слабкість, виснаженість, перепади настрою, систематичне блювання.

Типи нервової булімії:

1. «Послаблюючий» тип: хворий під час загострення нервової булімії практикує регулярні блювоти або зловживає проносними і сечогінними засобами, а також клізмами.
2. «Не послаблюючий» тип: Хворий під час загострення нервової булімії використовує інші неадекватні заходи, спрямовані проти збільшення маси тіла, наприклад, пост або надмірні фізичні навантаження, але при цьому не користується регулярними рвотами, не зловживає проносними, сечогінними засобами і клізмами [34].

При поясненні причин прояву нервової анорексії або нервової булімії фахівці прибігають до багатостороннього розгляду перспектив ризику. Тобто вони визначають ключові чинники, які ставлять людей перед ризиком таких захворювань. Чим більше таких чинників в цей момент, тим вище ризик розвитку розладу. Серед провідних чинників: соціокультурні умови (соціальний і сімейний тиск), психологічні проблеми (когнітивні розлади, дезадаптований стан) і біологічні чинники [1].

А. Лоуен виділяє, що психологічний механізм формування охоплює кілька компонентів: перший з них пов'язаний з своєю неповторністю, переживаннями, з формуванням «Я - концепції», які ще в дитинстві можуть зазнавати різні порушення або травмуючого впливу. Другий компонент містить, прагнення кожної людини до поділу свого світу зі світом інших людей, прагнення будувати відносини та бути разом з іншою людиною. В разі злиття, так і в разі внутрішнього розколу, людина набуває залежність від поведінки та інформації, що надходить від групи або партнера. Починається пошук того, що допоможе заповнити виниклу порожнечу і виступати цим може, як алкоголь і сигарети, так і їжа. Третій компонент пов'язаний з проживанням життя в часі або поза часу, а також, з наявністю тимчасової перспективи. Для юнаків відсутність чіткого уявлення про майбутнє рівносильне відсутності сенсу життя. В результаті такі люди будують життя за принципом «повинен» [24; 25].

Компульсивне переїдання (ще називають психогенне переїдання) - це найчастіше спостерігається розлад харчової поведінки, коли відбувається неконтрольоване або злегка неконтрольоване переїдання, що й призводить до набору ваги. Цей стан зазвичай проявляється в стані стресу, тому людина через емоційний стан переїдає і частіше ця їжа солодка чи жирна. Такий раціон дає насичений смак і при цьому людині становиться набагато легше.

Ознаками психогенного переїдання можуть бути: регулярні напади ненажерства, при яких ви не в силах зупинитися і перестати їсти, присутня жахлива пригніченість і відчуття провини за те, що ви не в силах контролювати ситуацію, напади відбуваються не рідше 1 разу на тиждень протягом мінімум 3 місяців. Позаяк одиничний зрив з жорсткої **дієти** - це ще не розлад харчової поведінки, а тільки природна реакція вашого виснаженого організму, напади к**омпульсивного переїдання,** зазвичай, не супроводжуються викликанням у себе блювання, як при булімії або анорексії.

Не так давно до розладів травлення додали ще різновид компульсивного переїдання, синдром нічного ненажерства, коли людина просипається серед ночі та не може більше заснути поки не приструнить свій голод, або може навпаки весь день нічого не їсти, а на ніч їсть як не в себе.

За даними Т.Г. Вознесенської і А.В. Вахмістрова : «голод і ситість у залежних від синдрому нічної їжі є своєрідними модуляторами рівня неспання». Після прийому їжі активність і працездатність пацієнтів значно знижуються, з'являється сонливість, порушується професійна діяльність. Це є однією з причин відмови від прийому їжі перед робочим днем і протягом нього. Переїдання вечорами використовується пацієнтами в якості снодійного. Першочергова роль голоду і насичення в регуляції рівня безсоння характерна для людини в період раннього дитячого віку. Саме голод пробуджує немовляти і робить його емоційно і моторно активним, і, навпаки, за прийомом їжі і ситістю наступають релаксація і сон. У процесі дозрівання організму роль голоду і ситості як регуляторів рівня неспання значно знижується, поступаючись місцем іншим стимулам і мотиваціями[6].

Орторексія – один з різновидів розладів харчової поведінки, який виникає у людини щоб покращити своє здоров’я надає перевагу правильному харчуванню, який обмежує раціон. Якщо людина зривається, то може жорстоко карати себе за це.

Ознаками орторексії можуть бути:

* людина проводить більше трьох годин в день за роздумами про здорове харчування,
* Планує завтрашнє меню вже сьогодні,
* Постійно скорочує список продуктів, яких він дозволяє собі є,
* Людина знижує соціальну активність, оскільки може їсти тільки вдома
* Він критично спостерігає за тим, як і що їдять інші,
* Він перестає їсти їжу, якої раніше насолоджувався, тому що це була "неправильна" їжа,
* Йому здається, що все під контролем, коли він суворо дотримується цієї "дієті"[43].

У наші дні велика кількість людей прагне бути здоровими та захоплюються дієтами. Продуктові проходи в супермаркети, забезпечені товаром без глютену та цукру, у великих містах щомісяця з'являються сирі продукти харчування та веганські ресторани. «Такий потяг до здорового харчування може набувати характеру релігійного запалу, в якому певна їжа сприймається гріховною, або благочестивою та винагородою», - заявляє С. Кронберг, дієтолог та речник Національної Служби Асоціації Розладів Харчування в Америці [43].

Багато людей в наш час помішано на харчуванні, у когось це залежність, у когось навпаки виключення чогось з раціону, але в усьому потрібно знати норму, золоту середину чого потрібно їсти, а від чого слід відмовитись, бо це наше життя і від нас залежить яким воно буде.

* 1. **Загальна характеристика юнацького віку**

Юність - це початкова сходинка в доросле життя. В цей період людина має безліч можливостей на майбутнє і стоїть на порозі вибору самостійного життя.

У науковій психологічній літературі існує дуже багато різних підходів до визначення точних меж періодизації юнацького віку, але існує дві періодизації до яких схиляються: перша була ухвалена на Міжнародному симпозіумі (1965 році), що (юнацький вік у юнаків від 17 до 21року, а у дівчат від 16 до 20 років), а друга рання юність (14,5-15 -17 років) та старший юнацький вік (18-25 років).

У період ранньої юності (старший шкільний вік) провідною діяльністю виступає навчально – професійна діяльність, тому що старші підлітки стоять на порозі вибору навчального закладу, де зовсім інші вимоги відмінні від шкільних. Особистісне самовизначення спирається на головне новоутворення психіки старшокласника – його світогляд, що становлять погляди на свій внутрішній світ та формування цілісного уявлення про себе. У цьому періоді витікає усвідомлення незворотного часу який змушує замислюватись над сенсом життя та перспективами на майбутнє.

Концепція юнацького віку, як «проблемного періоду» в розвитку людини, відображається в класичній психоаналітичній теорії (З. Фрейд, 1937), а американсько-німецький психолог Ерік Еріксон (1968) ставить наголос на тому, що головне завдання розвитку цього життєвого етапу – становлення цілісної особистісної ідентичності та збільшення самостійності. Ерік Еріксон окреслює юнацький вік, як шосту стадію з восьми життєвих під назвою "близькість чи ізоляція", описуючи її, як період, коли люди починають інтимні відносини після розвитку почуття ідентичності.

Цей етап, як зазначає Еріксон, є різким переходом до дорослого життя. Це поворотний момент розвитку, коли людина стикається з відповідальністю і вимогами суспільства. Такий етап вважає кризовим. Незважаючи на те, що особистість все ще прагне поєднати свою ідентичність зі своїми друзями, конфлікт між ідентичністю та порушенням власної життєвої ролі починається на цьому етапі, коли молоді люди шукають спілкування та любові. Це також етап, коли молоді люди думають про створення сім'ї, але ці думки часто відкидаються особистістю, оскільки багато людей в юнацький період, як правило, користуються своїм статусом «молодь» і більше зосереджені на своїй кар'єрі, а не на створенні власної родини [32].

Тому і з’являється криза 17 років тобто рубіж звичного шкільного і нового дорослого життя. У випадку, якщо діти покидають стіни школи після 9-го класу, йдуть у коледжі або працювати, відбувається зсув кризи 17 років та припадає на кризу 15 років. Криза 15 років характерна для тих, хто має сильну установку задоволення від життя. Під час кризи такі підлітки бувають цинічні і достатньо відверті, ясно формулюють своє життєве кредо. Період юності для них протікає як час спроб і помилок.

В 17 років криза протікає не менш гостро, ніж у 15 років. Д.Б. Ельконін відзначав це як найважчий кризовий період разом з кризою 3-х років. Більшість 17-річних орієнтується на продовження освіти, небагато хто - на пошук роботи [32]. Починається пора коли хочеться бути більш незалежним та самостійно вирішувати складні питання, тому юнаки в цьому віці зневажають поради дорослих. При цьому розмежовується поведінкова автономія (потреба і право самостійно вирішувати питання, які стосуються їх особистого життя), емоційна автономія (потреба і право мати власні прив’язаності, вподобання та вибирати їх незалежно від батьків), моральну і ціннісну автономію (потреба і право на власні погляди, норми, ціннісні орієнтації і фактична їх наявність) [15].

Сензитивним періодом становлення життєвих цілей є юнацький вік. Однак, як зазначає Л.І.Божович, активізація ціле-мотиваційних конструктів молоді у різній життєдіяльності відбувається нерівномірно. Так, невизначені абстрактні смисложиттєві цілі “ робити добро іншим ”, “ бути корисним членом суспільства ” у юнаків часто поєднуються з добре розрахованим, часто заснованим на матеріальних егоїстичних цінностях вибором майбутньої професії [7].

У дослідженнях С.В. Явон висвітлюється динаміка життєвих цілей особистості раннього і пізнього юнацького віку. Згідно з дослідником, найбільш значущими життєвими цілями сучасних юнаків є матеріальний добробут, цікава робота, яка відповідає власним інтересам, позитивні сімейні стосунки. Під час переходу від молодшого до старшого юнацького віку менш значущими стають такі цілі, як наявність гарних друзів, можливість проявити себе та свої здібності і влада, можливість керувати іншими людьми. При цьому зростає суб’єктивна значущість можливості відкрити свою справу, наявності потрібних знайомств, легкої роботи й спокійного життя, впевненості у власній безпеці. На думку дослідника, виявлена динаміка пояснюється особливостями особистісного зростання та його соціальною детермінацією у юнацькому віці. Так, нечіткість образу майбутнього у молодшому юнацькому віці зумовлює невизначеність життєвих цілей особистості, їх сформованість на рівні життєвих мрій. Натомість на етапі старшого юнацького віку зростання життєвого, зокрема професійного, досвіду юнаків, зумовлює конкретизацію їх життєвих цілей. Однак і у старшому юнацькому віці життєві цілі часто є поверхневими, не містять під собою глибинних особистісних переконань. Так, ціль “мати свою справу” у значної кількості юнаків часто є проявом захисної реакції особистості в умовах соціально-економічної нестабільності [6].

* 1. **Фактори які викликають харчову залежність**

Для того щоб задовольнити фізіологічні потреби, людині потрібна їжа. Прийом страв може бути не лише угамування голоду , але це ще відчуття смаку (солоне, гірке, солодке, гостре), відчуття запаху та одне з немало важливих це вигляд(естетично чи не прибавливо). Фізіологічними координатами харчової поведінки виступають такі категорії як голод та насичення. Голод – сукупність неприємних переживань, які полягають у відчутті порожнечі й спазмів у шлунку та в інстинктивному відчутті необхідності поїсти [24, с.5].

Під поняттям «насичення» розуміється не тільки зняття почуття голоду, але й відчуття задоволення, повноти в шлунку після приймання їжі. Поступово це відчуття вгасає. У насиченні істотну роль відіграють психологічні фактори, наприклад, звичка їсти мало або багато, у певний час і т.д. [14].

У вітчизняній психології основоположником напрямку, пов’язаного з вивченням впливу тілесності на формування особистості був Л.С. Виготський. Він стверджував, що тіло людини є частиною культурно -детермінованої перспективи. Порушення тілесності виникають тоді, коли відбуваються відхилення особистості від її культурно-історичного шляху, що може призвести до різноманітних психосоматичних розладів [36].

Вплив оцінки однолітків на ставлення до свого тіла також зазначав Р. Бернс. Хлопці та дівчата юнацького віку особливо чутливі та часто порівнюють свою зовнішність з зовнішністю оточуючих. Їм важливо знати, наскільки їхнє тіло відповідає заданому стереотипному образу маскулінності та фемінності. При цьому юнацьке розуміння краси частіше всього завищенні та нереалістичне [32].

Страх перед їжею може бути одним з простіших ознак у юнаків, який може розвинути розлад харчової поведінки, виражений як нервову анорексію або нервову булемію. Люди, які бояться вживати їжу з високим вмістом жиру, можуть дізнатися, що вони можуть контролювати своє занепокоєння, просто уникаючи таких видів їжі взагалі. Цей процес навчання шляхом уникнення відомий як "негативне підкріплення".

Оскільки їжа - це їжа, отже вона нам потрібна, щоб як виживати, так і правильно мислити, ті, хто не споживає необхідної кількості калорій щодня, можуть змінити свою модель мислення. Це пов’язано з тим, що клітини, необхідні їм для виробництва енергії, голодують, що може призвести до певних змін у хімії мозку людини. Ці зміни можуть або створити, або сприяти харчовим фобіям та нездатності чітко мислити, особливо щодо сприйняття людиною свого образу тіла[8].

До факторів які можуть викликати харчову залежність відносяться:

* Сімейні відносини;
* Завершення підліткового віку;
* Спілкування та схвалення інших;
* Формування образу «Я»;
* Стрес;
* Внутрішньо-особистісні конфлікти.

Один із немалих аспектів ,що впливає на харчову поведінку юнаків, це середа батьків, які в змозі викликати порушення. При порушенні харчової поведінки, тобто зв’язані з відмовою від їжі виникає у тих підлітків, яких батьки гіперопікали або контролювали в усьому. А навпаки, діти які мали дефіцит уваги , особливо зі сторони матері, у них проблеми з компульсивним переїданням та булемією. При цьому підлітки за рахунок потреби «подобатися» батькам, добре вчаться та не заподіюють інших проблем [2]. Саме через нестачу уваги або конфлікти з рідними у юнаків може розвиватися порушення харчової поведінки.

Підлітковий вік - це вже є фактором для ризику порушення харчової поведінки. Пов'язано в першу чергу з тим, що міняється тіло і характер підлітка. Немов, лавиною обрушуються зміни на дитину, можуть стати сильним фактором ризику для розвитку порушень харчової поведінки та інших форм розладів. При цьому якщо в молодшому шкільному віці мали місце такі особливості характеру, як обесивні, бажання справиться іншим, потреба в контролі, депресивність, то в період підліткового кризи рівень ризику розвитку порушень харчової поведінки зростає.

Підлітковий вік це період, коли дитина починає не просто бути "об'єктом" оцінки з боку вчителів і дорослих, але починає сам себе оцінювати, порівнювати, критикувати. Таким чином, цей вік - прекрасний ґрунт для розвитку саме розладів харчової поведінки. Це пов'язано ще і з тим, що підліток не просто намагається порівняти і оцінити себе, він шукає способи змінювати себе і "робити" себе.

Характер дитини, як фактор ризику розладів харчової поведінки – це особливості які при накладенні на проблематику підліткового віку стають чинником ризику. До таких особливостей відносять: прагнення подобатися оточуючим і отримувати схвалення, повторювати думки, бажання та образи і схильність до обсесивної реакцій, емоційна лабільність і ригідність емоційних реакцій, залежність самооцінки від зовнішніх факторів.

При цьому важливо розуміти, що особливості характеру дитини можуть мати абсолютно різні ступеня вираженості. Дитина з характером, в якому закладені фактори ризику для розвитку порушення харчової поведінки, може розвинути їх, а може і не розвинути, і тут вже багато що залежить від того середовища, в якій він розвивається.

Прагнення подобатися оточуючим, бути схвалюваним і приймається деякій мірі властиві всім людям, незалежно від віку. Однак якщо бажання подобатися, бути "хорошим" є основним, за допомогою якого підліток задовольняє свої потреби, то дана особливість може ставати проблемної рисою характеру: якщо підліток вкрай сильно залежний від того, наскільки він "хороший", то це вже стає фактором ризику. Це пов'язано з тим, що в такій ситуації дитина не відчуває в собі можливості задовольняти свої потреби самостійно, йому для цього потрібно щось додаткове, зовнішнє, будь- то лояльність батьків, вчителів або однолітків. Надалі прагнення бути "хорошим", цілком ймовірно, буде переходити в бажання бути все краще і краще, що, в свою чергу, може реалізовуватися через поліпшення свого зовнішнього вигляду, фігури і провокувати розвиток порушень харчової поведінки [37]. Зовнішній вигляд підлітків - зона, яка стає свого роду "рупором". Через свій зовнішній вигляд підліток намагається повідомити щось навколишнього світу. І якщо деякі вибирають своєрідну одяг, щоб показати, що вони належать до якоїсь групи, то частина дітей, бажаючи примкнути до "красивим", починає експериментувати з харчуванням. Зовнішній вигляд допомагає формувати ідентичність через асоціювання себе з групою. Таким чином, вже тільки цього достатньо для появи ризику розвитку харчового порушення як результату спроб зміни себе і адаптації себе, свого тіла під ідеал бажаної групи.

Також з немало важливим фактором являється Я-концепція, яка забезпечує внутрішню боротьбу людини та узгодженість себе із собою, яка врегульовує поведінку, характер, діяльність.

Я- концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, що містить:

а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;

б) самооцінку;

в) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

Розуміння Я-концепції як сукупності установок "на себе" зафіксовано Р. Бернсом[2; 10].

У відповідності з цим виділяють, три елемента установки (когнітивний, емоційний і поведінковий) стосовно Я- концепції конкретизується наступним чином:

* Образ Я-уявлення індивіда про себе самого (когнітивна складова).

Самооцінка - афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, оскільки конкретні риси образу Я можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи засудженням. Низька самооцінка є, по суті, загальним місцем і фактором ризику розвитку самих різних розладів і неврозів. Проте в порушеннях харчової поведінки даний феномен відіграє особливу роль. Низька самооцінка на тлі інших обставин є чинником, який може форсувати формування порушень. Інакше говорячи, коли дитина думає, що не потрібна, не красива, самотня, то вона більше піддатлива до будь-яких ідей та покращення, а саме в цих ідеях беруть свій початок мотиви знизити вагу або змінити своє харчування.

* Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані образом "Я" та самооцінкою [31].

Також до факторів , що викликається харчову залежність відноситься стрес. Стрес (від англ.- «тиск, напруга») – це такий стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [20]. Інакше говорячи, стрес – це неспецифічна реакція організму на дію ( подразник) ззовні.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується в різних значеннях. По-перше, під стресом розуміється сильний несприятливий стан, що негативно впливає на організм. По-друге, під категорію стресу потрапляють суб'єктивні реакції, які відображають внутрішній психічний стан напруги та збудження. Такий стан інтерпретується як емоції, захисні реакції і процеси подолання (копінг), що розгортаються у внутрішньо - особистісному плані. По-третє групу об'єднують поняття стрес, як неспецифічних рис, фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання стресових ефектів [30].

Теорія стресу вперше була запропонована Г. Сельє в 1936 р, опублікована в 1950 р., розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні чинники. Основний зміст теорії може бути узагальнений в чотирьох положеннях:

1. Всі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу.

Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Така реакція є захисно-пристосувальної.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить кілька стадій.

Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності (опору, стійкості) організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення симптомів (зняття) стресу - їх ослаблення може привести до захворювання і смерті [28].

На прихованість (латентність) внутрішньо – особистісного конфлікту вказують і Г. В. Ложкін і Н. І. Повякель: «Внутрішньо-особистісний конфлікт не завжди легко побачити, тому що люди більшою мірою не тільки не усвідомлюють власний стан конфлікту, але й приховують (свідомо або підсвідомо) іноді навіть від себе стан переживання конфлікту під активною діяльністю, підвищеною контактністю, веселістю тощо» [9; 23].

Роль механізмів психологічних захистів в ослабленні внутрішньо-особистісних конфліктів та усунення їх у реальності оцінюється дослідниками сумнівно. В дисертації Н.Є. Герасімової здійснений аналіз проблеми тлумачення ролі психологічного захисту у переживанні особистістю внутрішнього конфлікту. Зокрема, зазначено, що у теорії психоаналізу механізми «психологічного захисту» розглядалися як засоби ослаблення інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), зумовленого протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого та переходом вимог зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. У подальшому ці аспекти «психологічного захисту» широко обговорювалися в працях неофрейдистів. Учені неоднозначно трактують психологічні передумови виникнення цього феномена. В. А. Адлера – це почуття неповноцінності, яке породжує прагнення до компенсації, у Г. Саллівена – потреба в безпеці та прагнення уникнути травми і, як наслідок, «вибіркова» увага. За Е. Фроммом, захист проявляється в автоматизованому та несвідомому конформізмі, націленому на подолання почуття самотності. К. Хорні відзначає, що захисні механізми можуть проявлятися у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей, а це має деструктивний вплив на процес спілкування. Вона звертає особливу увагу на наявність внутрішнього конфлікту, пов’язаного із захистами [8, 41].

У вирішенні соціогенних конфліктів механізми захисту функціонують не тільки,як вроджені задатки, а й як продукти індивідуального досвіду мимовільного навчання. Було сформовано уявлення про те, що репертуар захисних механізмів індивідуальний і характеризує рівень адаптованості особистості [3].

Синтезовані тлумачення змісту 16-ти механізмів психологічного захисту, які мають місце при переживанні внутрішньоособистісного конфлікту, дав Р. Плутчік:

1. Регресія – повернення в стані стресу до ранніх або більш незрілих патернів поведінки й задоволення.

2. Заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або хворобливих почуттів.

3. Проекція – несвідоме відображення власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань через приписування їх іншим людям.

4. Заміщення – вивільнення прихованих емоцій (зазвичай гніву) на предмети, тварин або людей, які сприймаються як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які насправді викликали емоції.

5. Компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти належну заміну реальній або уявній, фізичній або психологічній неспроможності.

6. Рухова активність – зниження занепокоєння, викликаного забороною спонукання, шляхом розв’язання його прямого або непрямого вираження без розвитку почуття провини.

7. Фантазія – утеча в уяву з метою відходу від реальних проблем або для запобігання конфлікту.

8. Ідентифікація – несвідоме моделювання відносин і поведінки іншої особи як шлях до підвищення самоцінності або подолання можливого розділення або втрати.

9. Інтелектуалізація – несвідомий контроль над емоціями й спонуканнями через надмірне покладання на раціональне тлумачення подій.

10. Інтроекція – присвоєння цінностей, стандартів або рис характеру інших людей для попередження конфліктів або небезпек із їхнього боку.

11. Ізоляція – емоційне сприйняття ситуацій, які травмують, або спогад про них без природного почуття тривоги, пов’язаного з ним.

12. Витіснення – виключення зі свідомості розуміння або досвіду й пов’язаних із ним емоцій.

13. Сублімація – задоволення інстинктивного або неприйнятного почуття (особливо сексуального або агресивного), яке витісняється завдяки здійсненню соціально дозволених і підтримуваних альтернатив.

14. Анулювання – поведінка або мислення, що сприяють символічному зведенню нанівець попереднього поведінкового акту або думки, які супроводжуються сильним занепокоєнням або почуттям провини.

15. Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних придуманими, неприйнятними почуттями.

16. Формування реакції – попередження виражень неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом вияву протилежного ставлення й поведінки [3, 43].

Такі діти, втім, як і дорослі з подібними особливостями, відчувають сильні страждання, а також почуття безсилля і безпорадності перед своїми емоціями, які їх захоплюють. У даній ситуації ризик розвитку порушень харчування також високий. Це пов'язано, по-перше, з тим, що їжа, особливо солодка і рясна, дає тимчасове відчуття полегшення страждання. Відомо, що метаболіти глюкози використовуються для синтезу серотоніну і солодке дає короткострокове зміна фону настрою. Однак при регулярній сахаротерапіі неминуче починає збільшуватися вагу. Це, у свою чергу, провокує підлітка, з одного боку, на пошук засобу зниження ваги, а з іншого - знижує фон настрою. Таким чином може сформуватися замкнуте коло, причиною якого є специфіка емоційної сфери, а результатом може стати булімія, анорексія або компульсивне переїдання [34].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Первинна потреба людини – це їжа. Без неї ми не можемо функціонувати надалі. Дуже великою різницею є харчуватись для підтримування життєздатності та харчуватись надмірно.

Харчова поведінка - це загальні форми поведінки людини, які містять в собі: режим, з яким темпом людина приймає їжу, вибірковість в споживанні продуктів, причини, що спонукають до прийому їжі та емоційні стани (нудьга, тривога, сум, радість). Тобто відношення ціннісне до їжі, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, а також харчова поведінка розуміється як така, що, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу» . Інакше, харчова поведінка містить в собі ті звички, правила та емоції, які людина відчуває при прийомі їжі.

Розглядаючи харчову поведінку як процес вживання їжі, наслідки якого відбиваються на фізичному стані людини, то надмірна, або недостатня вага є результатом порушень харчової поведінки.

Формування форми адикції, в тому числі й харчової, відбувається у певній послідовності:

1. Експеримент: людина відкриває спосіб, за допомогою якого відносно легко може змінювати свій психічний стан.

2. Періодичне вживання: людина звично використовує цей спосіб у складні моменти.

3. Регулярне вживання: адиктивна поведінка стає частиною особистості і не підлягає критиці.

4. Нав’язлива ідея: адиктивна частина особистості починає повністю визначати особу.

5. Психофізіологічна залежність: руйнуються психічні та біологічні процеси в організмі

До факторів які можуть викликати харчову залежність відносяться:

* Сімейні відносини;
* Завершення підліткового віку;
* Спілкування та схвалення інших;
* Формування образу «Я»;
* Стрес;
* Внутрішньо-особистісні конфлікти.

Одним з факторів які викликають харчову залежність являється Я-концепція, яка забезпечує внутрішню боротьбу людини та узгодженість себе із собою, яка врегульовує поведінку, характер, діяльність.

Я- концепція – це динамічна система уявлень людини про саму себе, що містить:

а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;

б) самооцінку;

в) суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї.

Також до факторів відноситься стрес – стан організму, що виникає на різні відповіді зовнішнього та внутрішнього середовища. Інакше кажучи, неспецифічна реакція організму на дію( подразник).

Роль механізмів психологічних захистів в ослабленні внутрішньо-особистісних конфліктів та усунення їх у реальності оцінюється дослідниками сумнівно. Зазначено, що у теорії психоаналізу механізми «психологічного захисту» розглядалися як засоби ослаблення інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), зумовленого протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого та переходом вимог зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. У подальшому ці аспекти «психологічного захисту» широко обговорювалися в працях неофрейдистів. що захисні механізми можуть проявлятися у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей, а це має деструктивний вплив на процес спілкування. Вона звертає особливу увагу на наявність внутрішнього конфлікту, пов’язаного із захистами.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ВИНИКНЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

* 1. **Виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту у юнацькому віці**

Кожний період життя ніяк не може пройти без конфліктів. У юнацькому віці досить поширеним являється внутрішньо-особистісний.

Внутрішньо-особистісний конфлікт або інтрапсихічний конфлікт – стан когнітивного дисонансу, внаслідок кризи гармонізації особистості, при якій бажання і вимоги суперечить один з одним та взагалі з можливістю їх реалізації [29]. Такий стан може викликати психосоматичні захворювання.

Внутрішньо-особистісний конфлікт - це конфлікт всередині психічного світу особистості, що представляє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (потреб, інтересів, цінностей, цілей, ідеалів). (С.М. Ємельянов ).

Схоже визначення Н.В. Гришина: "Особистісний конфлікт являє собою протистояння двох початків в душі людини, що сприймається і емоційно переживається людиною, як значима для неї психологічна проблема, що вимагає свого вирішення і викликає внутрішню роботу, спрямовану на його визначення [8].

Внутрішньо-особистісні конфлікти, що висвітлені у працях О. Лурії, О. Донченко, Т. Титаренко, М. Пірен, Г. Ложкіна, Н. Пов’якель , Е. Симанюк, вони інтерпретують його у зв’язку з проблемами професійного становлення особистості. Ф. Василюк, Т. Титаренко розглядають внутрішній конфлікт одним із видів критичних ситуацій( разом зі стресом, фрустрацією та кризою) [8, с. 7].

Внутрішньо – особистісні конфлікти, як правило, спричинені зіткненням між тим, що людина хоче та реальністю. Коли комусь не вистачає правильного емоційного інтелекту, людина не здатна пізнати себе, тому вона не може правильно інтерпретувати невдачі чи нещастя у своєму житті [38].

Е.Еріксон пов’язує внутрішньо-особистий конфлікт із кризами психосоціального розвитку, зазначаючи що всі його стадії пройти успішно практично неможливо. Таким чином у людини створюються причини для виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту.

**Інші причини внутрішньо-особистісних конфліктів пов’язані із внутрішніми утвореннями особистості.** Особливості структури особистості, стверджує Б. Г. Ананьєв, можуть впливати на характер внутрішньо-особистісних конфліктів. Схожої ж думки дотримується А. Г. Ковальов, вважаючи, що внутрішньо-особистісні конфлікти можуть виникати внаслідок нерівномірного розвитку окремих сторін особистості.

І. М. Михєєва, розвиваючи думку Т. А. Флоренської про те, що як гармонійно розвинена особистість, так і суперечливо володіють особливою структурою, називає як спільні риси суперечливого типу так і неузгодженість внутрішніх психічних компонентів (передусім, самооцінки та рівня домагань); в емоційній сфері - переважання пригніченого настрою, тривожності, нестійкості емоцій, невміння підпорядковувати їх волі, раціональній основі; виражений егоцентризм і пов’язаний з ним егоїзм; невизначеність, нестійкість цілей, установок, "розмитість" моральних принципів і ціннісного критерію мотивації особистісних смислів, що свідчить про відсутність розвиненої моральної самосвідомості; при відносно високому рівні моральної самосвідомості неузгодженість між собою змістовної (моральні принципи) і динамічної (емоції, воля) сторін мотивації [30].

Ставлення людини до світу, до інших людей і до себе самої носить суперечливий характер, що обумовлює й суперечливість внутрішньої структури особистості. Людина як частина суспільства не може "вискочити" із цілісної системи суперечливих суспільних відносин, які в остаточному підсумку детермінують її свідомість, психіку та увесь внутрішній світ.

При більш конкретному розгляді причин внутріошньо - особистісного конфлікту їх можна розділити на три види:

1) внутрішні причини, обумовлені протиріччями самої особистості з характерологічними, особистісними особливостями особистості людини (підвищена тривожність, емоційна нестійкість, несформованість мотиваційної сфери особистості, неадекватність самооцінки;

2) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в соціальній групі, соціальне середовище швидше не перетворює уже сформовані (не без його участі) якості особистості, а визначає багатоманітність їх поведінкових реалізацій. Тому зовнішні події виступають фактором, що провокує внутрішньо-особистісні конфлікти;

3) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в суспільстві переживанням подій, ситуацій. Це, передусім, несприятливі зовнішні впливи у ранньому дитинстві, обставини та події, які ускладнюють існування людини в даний момент [11].

Проте слід мати на увазі, що характер особистості – це спосіб її ставлення до дійсності, що формується з усієї історії особистості, тому він являє собою не особливу якість особистості до оточуючих, темперамент, рівень інтелекту. У конфлікті риси характеру загострюються; одночасно особливості характеру можуть зумовити виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту. Психологічні спостереження дали змогу виявити такі характерні особливості особистості з внутрішньо-особистісними конфліктами, як слабкість, нерішучість, схильність до рефлексії, залежність від оточення, пошуки схвалення, прагнення до нормативності. Таким чином, особливості характеру, безумовно, тісно пов’язані з внутрішньо-особистісними конфліктами.

**Внутрішня суперечливість, роздвоєність свідомості** може виникати як у результаті переходу об’єктивних суперечностей, спочатку зовнішніх щодо людини, у внутрішній світ, так і в процесі визрівання суперечностей у свідомості людини.

Карен Хорні виділила чотири передумови які суперечать один одному елементах нашого життя:

* По-перше, ми повинні усвідомлювати об'єкт наших бажань. Чи насправді ми хочемо того, про що думаємо, як про бажане? Багато з нас вагаються з відповіддю на це питання, і насправді ясно не розуміють того, чого хочуть.
* По-друге, часто конфлікти стосуються переконань або моральних цінностей. Передумовою є визнання наявності суперечать цінностей, хоч це іноді буває і нелегко. Їх визнання означає, що ми розвинули систему власних цінностей, так як просто запозичене переконання, яке не є частиною нашого «Я», чи володіє достатньою силою, щоб викликати протистояння всередині особистості.
* По-третє, навіть якщо ми визнаємо існування конфлікту, ми повинні бути готові відмовитися від чогось одного, що суперечить переконання. Ця здатність дуже рідкісна, так як особистість ризикує опинитися в незахищеною позиції
* Четверте, в кінцевому рахунку, прийняття рішення передбачає здатність нести за нього відповідальність. «Це мій вибір і мій вчинок».

Причиною виникнення конфліктів в особистості Хорні вважає вплив соціального середовища, культури та цінностей. Підсумком цих впливів для людини стає внутрішнє протиріччя (рух до людей і одночасно від людей, бажання усамітнення і прагнення до контакту). Людина починає відчувати себе безпорадним і самотнім. Усвідомлення наявності у себе конфлікту - перший крок до вирішення внутрішніх протиріч» [35, 121].

О. М. Леонтьєв зазначав, що мотиваційна сфера людини ієрархічна і процес підпорядкування мотивів може проявлятися в більш складних і прихованих формах, ніж просте протиборство мотивів.

Розвиваючи цю думку, В. В. Столін виявив, що існують певні внутрішні перешкоди, які зумовлюють у відповідних ситуаціях внутрішню конфліктність, перетворюючи дію на вчинок, тобто на внутрішньо-особистісний конфлікт. Він експериментально довів, що як внутрішніми перешкодами можуть виступати ідеали, норми, очікувані санкції, певні риси характеру, самооцінка.

Генезис конфлікту, як стверджують Я. Л. Коломинський та Б. П. Жизневський, на початкових стадіях онтогенезу проходить швидше від конфлікту міжособистісного та внутрішньо-особистісного, тобто відбувається його відповідна інтеріоризація із зовнішнього плану у внутрішній. Адже внутрішньо-особистісний конфлікт часто переходить у зовнішній, і навпаки. Останній варіант спостерігається у випадку часткового вирішення міжособистісного конфлікту, коли тим чи іншим способом усувається конфліктна поведінка, спрямована назовні, але внутрішнє прагнення до такої конфліктної поведінки не зникає, створюючи тим самим внутрішнє напруження. Тому кожен конфлікт зовнішній у тому розумінні, що визначається об’єктивними зовнішніми причинами, і внутрішній, оскільки зумовлений переживаннями внутрішнього розладу, боротьби.

Підтвердити позитивне значення конструктивного внутрішньо-особистісного конфлікту можна словами В.Франкла: «Я вважаю небезпечною помилкою припущення, що в першу чергу людині потрібна рівновага, чи, як це називається в біології, «гомеостаз». Насправді людині потрібний не стан рівноваги, а скоріше боротьба за якусь гідну мету» [45].

Проте, як зазначає Л. Ф. Бурлачук, причини тієї чи іншої поведінки часто зумовлені не властивостями особистості і не особливостями ситуації, а їх взаємодією

**2.2. Дослідження проявів внутрішньо-особистісних конфліктів на виникнення харчової залежності у юнацькому віці**

Методика «Впевненість в собі» С. Райдаса.

Впевненість – це стан розуму, що є характерним для існування особистості в соціумі. Без неї людина, не може організуватись та володіти собою, створювати плани або цілі. Це внутрішня сила людини, за допомогою якої розвивається всі успішні люди. Впевненість в собі являється вашою вірою, в те що чомусь ви краще , а не показник ваших реальних навичок. Тому впевненість іноді путають з самовпевненістю.

Тест на впевненість розробив в 1973 році – Спенсер Райдас ( член Американської психологічної асоціації та автор відомих підручників з психології). Ця методика спрямована на визначення ступеню впевненості в собі та виявлення слабких місць. Розрахована на людей від 18 років і старше без обмежень.

Тест Райдаса складається з 30 тверджень (див. Додаток Б), що описують різні типи поведінки. Для кожного твердження передбачення відповіді від «дуже характерно для мене» до «зовсім нехарактерно», що відповідає ступеню від 1 до 5. Кожній відповіді відповідає певну кількість балів з позитивним або негативним значенням. Їх сума – це і є відсоток упевненості.

**Оцінка результатів:**

**0-24:** дуже невпевнений у собі;

**25-48:** скоріше не впевнений, ніж впевнений;

**49-72:** середнє значення впевненості;

**73-96:** впевнений в собі;

**97-120:** занадто самовпевнений.

**Впевнена в собі людина** володіє такими якостями, що проявляються в діяльності, в манері поведінки, мові та жестах:

* цілеспрямованість, наполегливість, готовність ризикувати;
* усвідомлення себе господарем власної долі, відповідальність за все, що відбувається з ним, самостійність у прийнятті рішень;
* активне і неупереджене сприйняття дійсності, хороша орієнтація в ній;
* прийняття себе та інших такими, якими вони є;
* відкритість і доброзичливість у вираженні своїх почуттів і думок;
* емоційна врівноваженість, делікатність у стосунках з людьми в поєднанні з твердістю по справі;
* гнучкість поведінки з урахуванням обставин, що змінилися, індивідуальний підхід до людей;
* стимулювання інших людей шляхом підбадьорювання, підтримування, щирого захоплення їхніми успіхами (не дратує, що не принижує інших людей);
* оперативна і результативна організація колективних обговорень проблем;
* стимулювання і підтримання сприятливого психологічного клімату в колективі[50].

Методика «Копінг – стратегії» Р. Лазаруса

Копінговий стратегії - це все те, що допомагає людині подолати стресову напругу. Стресова ситуація характеризується тривогою, складністю, невизначеністю. Стратегії копінга дають можливість впоратися з важкою проблемою. Стратегія може бути емоційна або поведінкова. Сутність співволодіння в тому, щоб людина змогла долати життєві труднощі або зменшувати їх вплив на організм.

Термін з'явився в психології на початку шістдесятих років минулого століття. Його застосував Л. Мерфі, він позначив їм подолання дитячих криз розвитку. Через кілька років когнітивний психолог Річард Лазарус в своїй книзі описав стратегії співволодіння зі стресовими факторами [49].

Методика була розроблена в 1988 році Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман, адаптована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замишляевой в 2004 році (див. Додоток Б). Методика призначена для визначення копінг- механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в області копінга.

Приборкування або співволодіння з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно змінюючи когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси.

Завдання співволодіння з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх.

Можна визначити впорається поведінки як цілеспрямоване соціальне поведінка, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами.

Ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації і наявних особистісних ресурсів, тому говорити про адаптивності / дезадаптивності окремих копінг - стратегій некоректно.

Стратегії, ефективні в одній ситуації, можуть бути неефективними і навіть приносити шкоду - в інший [19].

Річард Лазарус визначав механізми копінга як дії, які робить індивід в ситуації загрози, хвороби, фізичного насильства і т.п. Існує теорія копінг поведінки, в ній виділені основні види стратегії копінга і ресурси. Базова стратегія це:

* розв'язати проблеми;
* уникнення;
* пошук підтримки.

Базисні ресурси копінга це:

* Я-концепція;
* емпатія;
* афіліація;
* локус контролю;
* когнітивні ресурси.

Позитивний характер Я-концепції дозволяє людині бути впевненим,чи здатний він тримати напружену ситуацію під контролем. Емпатія дозволяє приймати точку зору іншої людини і за допомогою неї виробити більше варіантів вирішення. Афіліація є інструментом міжособистісних контактів, допомагає регулювати емоційну і дружню підтримку.

Механізми копінга грають компенсаторну функцію, вони сприяють без особливої шкоди для особистості.

процедура проведення методики:

Випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього.

#### опис субшкал

1. Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як не адаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;
2. Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення і т.п .;
3. Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;
4. Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;
5. Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;
6. Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях;
7. Планування рішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;
8. Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на над особистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком [49].

Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. В. Паніної)

Тест "Індекс життєвої задоволеності", розроблений групою американських вчених, що займаються соціально-психологічними проблемами геронтопсихології, був вперше опублікований в 1961 році і незабаром набув широкого поширення. Методика була переведена і адаптована Н. В. Паніної в 1993 році. Опитувальник складається з 20 питань (див. Додаток Б), результати відповідей яких зводяться до 5 шкалам, що характеризує різні аспекти загального психологічного стану людини і його задоволеності життям.

Опитувальник, діагностує індекс життєвої задоволеності, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості.

Тест "Індекс задоволеності життям" може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які - негативно.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

**Методика «Впевненість в собі» Спенсера Райдаса визначає ступінь впевненості в собі , з допомогою п’яти шкал поведінки зрозуміти наскільки оцінює себе людина.**

Результати за даною методикою, представлені (див. табл. 2.1). Результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку В, характеризують на скільки впевнена в собі людина, яка може проявлятись в поведінці та манері спілкування.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою С. Райдаса (N = 30)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцінка | кількість | % |
| * дуже невпевнений у собі | 0 | 0% |
| * скоріше не впевнений, ніж впевнений | 4 | 14% |
| * середнє значення впевненості | 15 | 50% |
| * впевнений в собі | 10 | 33% |
| * занадто самовпевнений | 1 | 3% |

Методика «Копінг – стратегії» Річарда Лазаруса призначена для вивчення копінг - механізмів, способів подолання труднощів в різних життєвих ситуаціях. В методиці передбачено 8 стратегій, тобто які пріоритетній виберуть опитувачі.

Результати за даною методикою представлені в (див. табл. 2.2 ) та результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку Г ,що виявляють який бал свідчить про низький, середній та високий рівень напруженості копінгу.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою Р. Лазаруса (N = 30)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегії | Кількість | % |
| **Конфронтація** | Низький – 9 | 30% |
| Середній -13 | 43% |
| Високий – 8 | 27% |
| **Дистанціювання** | Низький-5 | 10% |
| Середній – 15 | 50% |
| Високий - 10 | 40% |
| **Самоконтроль** | Низький – 1 | 3% |
| Середній – 14 | 47% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Високий - 15 | 50% |
| **Пошук соціальної підтримки** | Низький - 7 | 24% |
| Середній – 13 | 43% |
| Високий - 10 | 33% |
| **Прийняття відповідальності** | Низький – 13 | 43% |
| Середній -17 | 57% |
| Високий – 0 | 0 |
| **Втеча-уникнення** | Низький – 2 | 7% |
| Середній – 13 | 43% |
| Високий - 15 | 50% |
| **Планування рішення проблеми** | Низький – 2 | 6% |
| Середній – 11 | 37% |
| Високий -17 | 57% |
| **Позитивна переоцінка** | Низький – 4 | 13% |
| Середній – 6 | 20% |
| Високий – 20 | 67% |

Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. В. Паніної), відображає загальний психологічний стан людини та його комфорту .

Результати за даною методикою представлені (див. табл. 2.3) та результати по всій виборці респондентів представлені у Додатку Д, максимальний індекс життєвої задоволеності становить 40 балів. Середня життєва задоволеність – 25-30 балів. Показники менше 25 балів вважаються низькими.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою Н. Паніної (N = 30)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Індекс | кількість | % |
| Маскимальний індекс задоволеності | 6 | 20% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Середня життєва задоволеність | 8 | 30% |
| Низька життєва задоволеність | 15 | 50% |

Отже, за трьома опитувальниками, котрі було проведено на 30-ьох респондентів, ми можемо підвести підсумок: по – першому тесту у 4-х юнаків занижена самооцінка , що говорить про невпевненість у собі та своїх силах, середня – 15, висока – 10 , завищена – 1 . У другому тесті стратегія конфронтації у 9 респондентів низький рівень( це виявляється недостатня цілеспрямованість та не раціонально обґрунтована поведінка в проблемній ситуації), у 13 чоловік – середній показник і 8 чоловік високий рівень, що свідчить про можливість активно протистояти труднощам та стресогенному впливу. Стратегія дистанціювання:низький рівень -5 респондентів( знецінюють власні переживання, неможливість подолання проблемних ситуацій), середній рівень -15 та високий 10 людей(запобігають інтенсивні емоційні реакції на фрустрацію та зниження суб’єктивної значущості складних ситуацій). Стратегія самоконтроль переважає високий рівень у 15 чоловік та середній 14( переважає раціональний підхід до проблемних ситуацій) та у одного юнака низький рівень, що виражає труднощі у виражені переживань. Стратегія пошуку соціальної підтримки високий рівень -10 осіб, та середній 13(можливо формуваність залежної позицій), низький рівень – 7 респондентів(можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації). Стратегія прийняття відповідальності середній рівень -17 юнаків( можливість усвідомлювати свої ролі в складних ситуаціях), та низький рівень у 13 респондентів( необґрунтована самокритика). Стратегія втечі – уникнення високий рівень -15 та середній -13 юнаків( неможливість розв’язання проблем, накопичення труднощів) та низький рівень у 2 людей( можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу). Стратегія планування рішення проблеми середній рівень -11, високий -17 (можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення і планомірної вирішення ситуації) низький рівень – 2( недостатня емоційність, інтуїтивність та спонтанність у поведінці). Стратегія позитивної переоцінки високий рівень -20 , середній рівень – 6 респондентів (можливість позитивної переосмислення проблемної ситуації), низький рівень – 4 осіб ( ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації). За третім тестом, низький рівень спостерігається у 15 юнаків, середній – 8, а високий рівень життєвої задоволеності у 6 респондентів( див. Додаток Е).

**2.4. Профілактичні заходи щодо запобігання розладів харчової поведінки**

Щоб запобігти розладів харчової поведінки, потрібно нормалізувати внутрішньо-особистісні конфлікти. За результатами дослідження, самооцінка занижена в деяких респондентів, що впливає на впевненість в собі та своїх вчинках, за копінг - тестом: недостатня цілеспрямованість, знецінення власних переживань та труднощі в їх висловлювань, формування залежної позиції, прийняття надмірної відповідальності, неможливість розв’язання проблем, недостатня емоційність, недооцінювання особистісних можливостей. В багатьох респондентів відсутній інтерес до життя та фон настрою зовсім занижений.

Найбільш поширені рекомендації, які допоможуть підняти самооцінку та здобути впевненість в собі:

1. Напишіть ваші сильні сторони та позитивні якості. Ми часто звертаємо увагу тільки на недоліки та не правильні дії, але ніколи не сприймаємо свої сильні сторони, які також потребують увагу. Переглядайте цей список частіше і по можливості додавайте.
2. Не порівнюйте себе з іншими. Завжди знайдеться людина яка краще за вас зробить щось, сприймайте себе, як унікальну людину. Тільки з однією людиною ви можете порівнювати себе, це з собою колишнім. Краще намагайтесь перевершити себе чім суперничати з іншими.
3. Навчіться приймати компліменти та поздоровлення. Приймайте хороші слова з вдячністю.
4. Обмежте спілкування з людьми, які занижують вашу самооцінку. Краще спілкуватися з людьми які позитивні і не принижують інших щоб піднятись на їх фоні.
5. Почніть застосовувати афірмації. Повторюйте їх кілька разів на день, краще коли засипаєте та прокидаєтесь.
6. Хваліть інших. Потрібно спокійно сприймати успіхи інших та щиро радіти за них, робити їм компліменти.
7. Дійте. Без дій ви нічого не зможете досягти.
8. Заведіть журнал успіхів. Та кожне своє маленьке досягнення записуйте, не бійтесь робити щось нове, тому що тільки підіймаючись по сходинкам ми можемо досягти замріяного.
9. Усміхайтесь. Без усмішки життя сумне,тому тільки позитив та настрій!
10. Переглядайте фільми на підняття самооцінку, або дивіться інтерв’ю успішних людей.

Вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів передбачає застосування основних принципів і способів, які з урахуванням індивідуальної специфіки можуть використовуватись у різних ситуаціях. До них входять:

1. Адекватна оцінка ситуації і прагнення виявити ті суперечності, які послугували причиною конфлікту і викликали відчуття тривоги, страху або гніву.

2. Усвідомлення екзистенціального сенсу конфлікту, аналіз міри його важливості, оцінка місця і ролі з погляду наслідку.

3. Локалізація( місця) причини конфлікту, виявлення його суті.

4. Аналіз причин внутрішньо-особистісного конфлікту.

5. «Спускання пари» з виходом накопиченого гніву, емоцій або тривоги з використанням і фізичних вправ, і творчих занять.

6. Проведення індивідуального розслаблюючого тренінгу або релаксації.

7. Зміна умов або стилю своєї роботи, якщо внутрішньо-особистісний конфлікт виникає постійно через несприятливі умови діяльності.

8. Вивчення можливості зниження рівня домагань, якщо здібності та можливості не відповідають прагненням та інтересам.

9. Відпрацювання уміння прощати не лише інших, але і себе.

10. Використання можливості поплакати. Американський біохімік У. Фрей, який спеціально займався дослідженням сліз, виявив, що у випадку, коли вони викликані негативними емоціями, в їх склад входить речовина, яка діє, як морфій і має заспокійливі якості. На його думку, сльози є захисною реакцією на стрес. Плач зі сльозами слугує сигналом для головного мозку, послаблюючи емоційну напругу, надаючи емоційну розрядку і полегшення [11].

**Тренінг Боротьба з внутрішньо-особистісними конфліктами**

Програма тренінгу

**Мета:** Розширення знань та уявлень про самооцінку, про її вплив на характер та успішність людини, ознайомлення з методами покращення впевненості в собі, вправи для боротьби зі стресом та покращення життєву задоволеність.

ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ:

* розширити знання про самооцінку, стрес;
* оволодіння навичками практичного підняття самооцінки та методи боротьби зі стресом;
* подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню;
* збільшення рівня згуртованості в групі;
* розвиток вмінь давати і приймати зворотній зв'язок в різних його формах;

Тренінг складається з 4 годин.

Тренінгова група представлена молодими особами (18-22 роки), здобувачами вищої освіти ДФН.

Структура тренінгу

|  |  |
| --- | --- |
| Зміст | Орієнтована тривалість, хв. |
| ВСТУПНА ФАЗА | **35** |
| 1. Вступна бесіда « Завдання, правила та тема тренінгу» | **5** |
| 1. Вправа « Мій герб» | 20 |
| 1. Вправа « Нестандартне вітання» | 15 |
| ФАЗА КОНТАКТУ | **20** |
| 1. Вправа « Ти мені подобаєшся тим …» | 20 |
| ФАЗА НАВЧАННЯ | **110** |
| 1. Вправа «Мій дракон, мої недоліки» | 25 |
| **Перерва** | **15** |
| 1. Вправа « Якщо б сталось б то…, то я зробив …» | 20 |
| 7 Вправа « Подаруй собі ім’я» | 20 |
| 8 Вправа « На підняття самооцінки» | 15 |
| 9 Вправа «Формула щастя» | 20 |
| **Перерва** | **15** |
| 10 Вправа « я і стрес» | 20 |
| ЗАКЛЮЧНА ФАЗА | **35** |
| 1. Вправа « Закінчіть фразу» | 10 |
| 1. Вправа «Квітка бажань» | 10 |
| 1. Висновки та зворотній зв'язок | 15 |

**ВСТУПНА ФАЗА**

1. Правила тренінгу:

* Цінувати час
* Говорити по черзі
* Говорити коротко і не часто, по темі
* Говорити тільки від свого імені
* Бути позитивними до себе та до інших
* Правило поваги до своєї і протилежної статі
* Правило добровільної активності
* Правило конфіденційності

( При бажанні учасників додавати інші правила)

Внутрішньо-особистісні конфлікти зустрічаються не на рідкість. Внутрішньо - особистісний конфлікт – це негативне переживання, яке обумовлене протистояннями різним системних структур, що конфліктує з зовнішнім світом і перешкоджає в прийняття рішень. Розрізняють два види внутрішньо-особистісного конфлікту: деструктивний( становить небезпеку людині) та конструктивний (який є невід’ємною частиною людини). До конфлікту входить: самооцінка, цінності. Які втілюють в собі соціальні норми та захисні механізми.

Самооцінка – це ставлення людини до самої себе. Спочатку людина ставиться до себе нормально. Однак батьки, вихователі, вчителі, суспільство, друзі та кохані люди починають поступово втручатися в цей процес, висловлюючи свою думку про те, яким людина є. Залежно від сугестивності людини, він або сам визначає свої якості, або піддається на думки оточуючих, починаючи думати про себе те, що думають вони. Люди з високими показниками самооцінки налаштовані на свої ключові цінності і часто інтуїтивно вибирають найкращий спосіб дій, тому що здатні бачити масштабну картину в складній ситуації. Такі люди зазвичай добре знають свої обмеження і сильні сторони, мають почуття гумору по відношенню до самих себе. Вони здатні вчитися там, де їм необхідно що-небудь поліпшити, і відкриті до критики і зворотного зв’язку.

Правильна самооцінка дозволяє людині зрозуміти, коли потрібно попросити допомоги, а коли сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Знання своїх здібностей з достатньою точністю дозволяє використовувати свої сильні сторони. Упевнені в собі особистості не бояться серйозних випробувань – будь-які проблеми вони сприймають, як особистий виклик.

**Психологічний захист** - це система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості. Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими установками в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу Я.

Життєва задоволеність розуміється узагальнене уявлення людини про психологічний комфорт, який містить: інтерес до життя, рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями, позитивну оцінку.

1. **Вправа « Мій герб»**

* Матеріали:аркуші А4, ручки або маркери за кількістю учасників.
* Час:15-20 хвилин.

Призначення:знайомство учасників, згуртування групи, формальне відкриття тренінгу, само презентації учасників, створення позитивних емоційних установок на довірливе спілкування, підготовка до спільної роботи в ході тренінгу.

Опис: Нам потрібно познайомитися ближче, комусь згадати, а кому-то дізнатися імена один одного. На сьогоднішнім тренінгу нам надається прекрасна можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, - створити для себе герб. Герб - це емблема, спадковий розпізнавальний знак держави, міста, стану, поєднання фігур і предметів, яким надається символічне значення, що виражає відмінні традиції і особливості власника.

Візьміть листи А4.Працювати будемо по етапах. Перший етап роботи полягає в тому, що кожен учасник ділить лист на 4 частини і самостійно заповнює свій герб, відповідаючи на питання символами. На виконання першого етапу у вас 10 хвилин.

питання:

* Що я ціную в самому собі?
* Предмет моєї гордості?
* Що я вмію робити найкраще?
* Моє хобі?

Другий етап: рухаючись по аудиторії в

хаотичному порядку ви представляєтеся і розповідаєте про себе і своєму гербі учасникам тренінгу, на кожну виставу відводиться 30 секунд. Після того, як закінчили з першим учасником, кричать "вільна каса!" І шукають інших партнерів. Завдання - поспілкуватися з якомога більшою кількістю людей. Так вони і розмови, і трохи розкриються (наскільки самі захочуть), і творче півкуля підключать, і динаміка піде відразу. Потім всі малюнки вивішуємо і залишаємо на весь час заходу.

1. **Вправа « Нестандартне вітання»**

Мета: встановлення контакту.

Опис: всі учасники тренінгу встають зі своїх місць і починають хаотично пересуватися по кімнаті, вітаючи один одного. Але вітання повинне бути нестандартним. Тобто мало просто сказати "привіт", необхідно супроводити нудний "привіт" дією (стійка на одній нозі, підстрибування, випинання мови і т.д.). Можна вжити будь-яку іншу оригінальну фразу вступаючи в контакт.

Рекомендації: гра допомагає розслабитися на початку тренінгу і ближче пізнати один одного. Якщо ведучий бачить, що група замкнута і скута, він сам втягується в гру і на власному прикладі показує, що потрібно робити.

1. **Вправа « Ти мені подобаєшся тим …»**

Призначення: рухливість, згуртованість колективу.

Учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, кажучи при цьому: «Мені в тобі подобається ...» і називає вподобане якість (кілька якостей). Учасник, який отримав м'яч, кидає його іншій людині і називає сподобалися йому якості. М'яч повинен побувати у всіх учасників.

ФАЗА НАВЧАННЯ

1. **Вправа «Мій дракон, мої недоліки».**

Призначення: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи.. Бажаючі розповідають або показують свої історії.

## «Якщо сталося б то ..., то я б зробив ...»

Мета вправи тренінгу: виробити швидку реакцію на різні конфліктні ситуації.

Вправа проводиться в групі по колу. Одна людина придумує конфліктну ситуацію (наприклад: «Якби у мене вкрали гаманець в автобусі ...»), а другий висловлює свою реакцію на неї (наприклад: «... я б почав кричати, викликати поліцію»).

1. **Вправа "Подаруй собі ім'я"**

Мета: досягнення врівноваженого емоційного стану, спокою і впевненості. Виконується в групі.

Інструкція: учасники беруть зручну позу і розслабляються. Далі кожному говориться: «Згадайте подію, коли ви відчували себе впевненим і успішним. Де і коли воно сталося. Згадайте свої почуття і переживіть цю подія знову ». На виконання завдання дається близько 7 хвилин. По закінченні цього часу учасники повинні обговорити результати своєї візуалізації події. Кожен повинен розповісти про побачене подію з обов'язковим доповненням джерела викликав почуття впевненості, успіху і т.д. Після вислуховування всіх оповідань група придумує кожному учаснику нове ім'я, в якому повинно відображатися той стан, який він отримав, згадавши подія. Наприклад: «Я той, який .. (робить те-то)», або «Я впевнений в собі, коли я .. (роблю те-то)».

1. **Вправа на підняття самооцінки**. ЧАС: 15 хв.

Призначення*:* Допомогти учасникам зрозуміти та описати свої позитивні якості.

Хід проведення. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Аркуш розділіть по вертикалі на три великих колонки.

У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей / вигаданих персонажів книг / фільмів / мультфільмів, не важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся ”).

У другій колонці напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вам найбільше подобаються в цьому персонажі.

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. На приклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне притягується до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашими. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Кожного разу, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

1. **Вправа « Формула щастя»**

Мета: усвідомити цінність поняття « Щастя»

Учасник отримують листочки із зображенням сонечка, в його центрі написано слово «щастя», на промінчиках учасники мають написати відповідь на запитання « що потрібно для щастя» Після цього відбувається обговорення позицій кожного з учасників.

**Любов + Здоров’я + Мир + Освіта**

**Щастя = Сім’я + Кохання + Друзі \*(Повага + Розуміння)**

Існує формула щастя, яка має такий вигляд. Щастя показують моральні цінності, як є найактуальнішими.

1. **Вправа «Я і стрес»**

Мета. Допомога учасникам в усвідомленні і вербалізації своїх уявлень про стрес, визначенні свого ставлення до даного феномену. Виявлення суб'єктивних труднощів, пережитих членами групи зараз, і особистих ресурсів протистояння стресовим ситуаціям.

**Матеріал:** папір формату А4 (по числу учасників), кольорові фломастери.

Учасники тренінгу розташовуються комфортно (в колі або за колом). Ведучий попереджає їх про те, що дана вправа носить конфіденційний характер, тому в ході проведення вправи не варто задавати один одному ніяких питань.

**Інструкція** «Намалюйте, будь ласка, малюнок" Я і стрес ". Він може бути виконаний в будь-якій формі - реалістичної, абстрактної, символічної, художньої. Більше значення має ваша ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли вам в голову відразу після того, як ви почули тему. Цей малюнок зможе стати тим ключем, який протягом всього тренінгу буде допомагати вам усвідомлювати труднощі, знаходити вже наявні ресурси, виробляти нові успішні стратегії управління стресом. При необхідності можна скористатися кольоровими фломастерами. ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього захочете ».

Учасники малюють протягом 4-5 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), без запису відповіді на папері, не промовляючи їх вголос.

Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок.

Питання, які може задати тренер.

Подивіться уважно на свій малюнок.

1. Використано у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає в малюнку. Що для вас означає саме цей колір?

2. Де ви зобразили себе? Позначте себе буквою «Я» на малюнку.

3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваше зображення і скільки - стрес. Чому?

5. При зображенні себе і стресу використовували ви схожі кольори? Які?

6. Подумки розділіть аркуш навпіл горизонтальною і вертикальною рисами. Де виявилася ваша фігура?

7. Чи є на малюнку будь-якої бар'єр між вами і стресом? Якщо ви відчули необхідність, намалюйте ще що-небудь, що може захистити вас від стресу.

8. Чи є у вас грунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або ви висите в повітрі? А в житті на кого ви можете розраховувати? Якщо такі люди існують у вашій реальному житті, Але їх чомусь немає на малюнку - домалюйте їх.

9. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви відчуваєте себе впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

10. Що б вам хотілося змінити або як би вам хотілося поліпшити свій стан в стресовій ситуації? Які особистісні якості та / або інші чинники заважають вам поліпшити його?

11. Які ще ваші ресурси ви бачите в цьому малюнку або хочете додати в нього? Намалюйте їх, будь ласка.

**Обговорення** Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, тренер просить їх об'єднатися в підгрупи по 4-5 чоловік.

Як правило, створюються групи за принципом збігу будь-яких позицій, що стосуються сприйняття поняття «Стрес», стратегій і ресурсів, що проявилися в малюнках. У кожній сформованої групі бажаючі можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок і т. Д., Що виникли в процесі малювання. При цьому інші слухають, доповнюють, висловлюють свою точку зору, задають питання, але не критикують. Говорячи про те, що допомагає і що заважає ефективно діяти в ситуації стресу, можна висловлюватися як з приводу свого особистого досвіду, Так і ґрунтуючись на спостереженнях за поведінкою людей, які вміють долати стреси. Потім кожна підгрупа формулює кілька основних позицій, за якими вони хотіли б щось змінити в своїх реакціях на стресори.

Всі учасники повертаються в коло. Тренер пропонує бажаючим висловитися з приводу виконаної роботи або з приводу своїх відчуттів. Представники від підгруп зачитують свої списки.

ЗАКЛЮЧНА ФАЗА

11. **Вправа «Закінчіть фразу».** Час: 10 хв.

Призначення: підвищення самооцінки учасників.

Хід проведення. Учасники по черзі говорять таке:

* Сьогодні я дізнався про те, що я…
* Мені було приємно, коли…
* Я люблю себе за те, що я…

12 **Вправа «Квітка побажань »**.ЧАС: 10 хв.

Призначення: зробити підсумки заняття та створити дружню атмосферу.

Хід проведення. Для цієї вправи використовують маленький квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю…».

**13 Висновки та зворотній зв’язок.** ЧАС: 15хв.

* Чи сподобалось вам заняття?
* Що найбільше запам’яталось?

Ведучий дякує учасникам за щирість і співпрацю.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Внутрішньо-особистісний конфлікт або інтрапсихічний конфлікт – це стан когнітивного дисонансу, внаслідок кризи гармонізації особистості, при якій бажання і вимоги суперечить один з одним та взагалі з можливістю їх реалізації

Причини внутріошньо - особистісного конфлікту можна розділити на три види:

1) внутрішні причини, обумовлені протиріччями самої особистості з характерологічними, особистісними особливостями особистості людини (підвищена тривожність, емоційна нестійкість, несформованість мотиваційної сфери особистості, неадекватність самооцінки;

2) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в соціальній групі, соціальне середовище швидше не перетворює уже сформовані (не без його участі) якості особистості, а визначає багатоманітність їх поведінкових реалізацій. Тому зовнішні події виступають фактором, що провокує внутрішньо-особистісні конфлікти;

3) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в суспільстві переживанням подій, ситуацій. Це, передусім, несприятливі зовнішні впливи у ранньому дитинстві, обставини та події, які ускладнюють існування людини в даний момент.

Таким чином, внутрішньо- особистісний конфлікт сприймається як боротьба суперечностей всередині людини та неоднозначність, мінливість власних бажань та поглядів.

Результати дослідження за методикою «Впевненість в собі» С.Райдаса ( який надає можливість побачити наскільки впевнена в собі людина та її самооцінка) показав такі результати: серед опитуваних визначилось, що у 4 людей занижена самооцінка, Копінг- стратегії Р. Лазаруса (ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації і наявних особистісних ресурсів, тому говорити некоректно.) стратегія конфронтації у 9 респондентів низький рівень( це виявляється недостатня цілеспрямованість та не раціонально обґрунтована поведінка в проблемній ситуації), стратегія дистанціювання:низький рівень -5 респондентів( знецінюють власні переживання, неможливість подолання проблемних ситуацій, стратегія самоконтроль переважає взагалі високий рівень у 15 чоловік та середній 14( переважає раціональний підхід до проблемних ситуацій) та у одного юнака низький рівень, що виражає труднощі у виражені переживань. Стратегія пошуку соціальної підтримки низький рівень – 7 респондентів, стратегія прийняття відповідальності середній рівень низький рівень у 13 респондентів( необґрунтована самокритика), стратегія втечі – уникнення високий рівень -15 та середній -13 юнаків( неможливість розв’язання проблем, накопичення труднощів) та низький рівень у 2 людей( можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу). Стратегія планування рішення проблеми низький рівень – 2( недостатня емоційність, інтуїтивність та спонтанність у поведінці). Стратегія позитивної переоцінки низький рівень – 4 осіб ( ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації). За методикою« Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної (інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей і вчинків; загальний фон настрою). Спостерігається низький рівень у 15 юнаків, середній – 8, а високий рівень життєвої задоволеності у 6 респондентів. Було розроблено тренінг « Боротьба внутрішньо-особистісного конфлікту». Розширення знань та уявлень про самооцінку, про її вплив на характер та успішність людини, ознайомлення з методами покращення впевненості в собі, вправи для боротьби зі стресом та покращення життєву задоволеність. Надали діючі рекомендації підняття самооцінки та принципи вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано наукову психологічну літературу з проблеми виникнення харчової залежності у юнацькому віці. Проблема виникнення харчової залежності у юнацькому віці являється розповсюдженою, адже їжа – це головна складова нашого життя, без якої людини не може функціонувати. Іноді люди піддаються впливу емоціям, життєвим ситуаціям та впливу інших людей і не помічають, як їхня харчова поведінка псується і перетворюється на залежність. Тому харчова поведінка людини зумовлена не тільки біологічними, а й психологічними та соціальними потребами, що підкреслюють в наукових роботах дослідники( Л. Бурлачук, С. Броннікова, Л. Ваколюк, О.Варипаєв, А. Вахмістров, С. Сокур, Т. Секрет та ін.).
2. Визначили фактори які викликають харчову залежність. До них відносять:

* Сімейні відносини;
* Завершення підліткового віку;
* Спілкування та схвалення інших;
* Формування образу «Я»;
* Стрес;
* Внутрішньо-особистісні конфлікти.

З одних не мало важливих факторів є внутрішньо-особистісний конфлікт , коли в ній одночасно існують суперечливі та взаємовиключні мотиви, ціннісні орієнтації й цілі, з якими вона в цей момент не в змозі впоратись, тобто виробити пріоритети поведінки. Також життя неможливе без стресу, тому в нас виробились захисні механізми такі як: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція та заміщення. В цілому життєва задоволеність та настрій впливає на харчову поведінку.

1. Проведено дослідження за методикою «Впевненість в собі» С.Райдаса ( який надає можливість побачити наскільки впевнена в собі людина та її самооцінка) серед опитуваних визначилось, що у 4 людей занижена самооцінка, Копінг- стратегії Р. Лазаруса (ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації і наявних особистісних ресурсів, тому говорити некоректно.) .стратегія конфронтації у 9 респондентів низький рівень( це виявляється недостатня цілеспрямованість та не раціонально обґрунтована поведінка в проблемній ситуації), стратегія дистанціювання:низький рівень -5 респондентів( знецінюють власні переживання, неможливість подолання проблемних ситуацій, стратегія самоконтроль переважає взагалі високий рівень у 15 чоловік та середній 14( переважає раціональний підхід до проблемних ситуацій) та у одного юнака низький рівень, що виражає труднощі у виражені переживань. Стратегія пошуку соціальної підтримки низький рівень – 7 респондентів, стратегія прийняття відповідальності середній рівень низький рівень у 13 респондентів( необґрунтована самокритика), стратегія втечі – уникнення високий рівень -15 та середній -13 юнаків( неможливість розв’язання проблем, накопичення труднощів) та низький рівень у 2 людей( можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу). Стратегія планування рішення проблеми низький рівень – 2( недостатня емоційність, інтуїтивність та спонтанність у поведінці). Стратегія позитивної переоцінки низький рівень – 4 осіб ( ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації). За методикою« Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної (інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей і вчинків; загальний фон настрою). Спостерігається низький рівень у 15 юнаків, середній – 8, а високий рівень життєвої задоволеності у 6 респондентів.
2. Розробили практичні рекомендації щодо запобігання розладів харчової поведінки. Тренінг «Боротьба внутрішньо-особистісного конфлікту». Розширили знання та уявлення про самооцінку, про її вплив на характер та успішність людини, ознайомлення з методами покращення впевненості в собі, вправи для боротьби зі стресом та покращення життєву задоволеність. Надали діючі рекомендації підняття самооцінки та принципи вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абсалямова Л. М. Психологічне дослідження проблем харчової поведінки у жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць/ Л. М. Абсалямова - : Серія «Психологічні науки». Вип. 5. Т. 1. Херсон, 2016. С. 7–12.
2. Балакирева Е. Е. Нервная анорексия у детей и подростков (клиника, диагностика, патогенез, терапия).\Е. Е.Балакирева дис. канд. мед. наук: . М., 2004; 211 с
3. Бескова Д. А. Одежда как специфический аспект телесности / Д. А. Бескова // Философские исследования. – 2004. – No 1(34). – С. 30-33
4. Вахмистров А. В. Нарушения пищевого поведения при церебральном ожирении: Автореф. дис. ... канд. мед. наук/ А. В. Вахмистров. – СПб., 2006. – 24 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е.Водопьянова. СПб. : Питер, 2009.
6. Вознесенская Т. Г. Типология нарушений пищевого поведения и эмоционально-личностные расстройства при ожирении и их коррекция/ Т. Г.Вознесенская // Ожирение. Под. ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. – М.: МИА, 2004. – С.34-71
7. Вознесенская Т. Г. Клинико-психологический анализ на- рушений пищевого поведения при ожирении / Т. Г. Вознесенская, А. В. Вахмистров //Журнал неврологии и психиатрии. – 2001. – No12. – С.19-24.
8. Вознесенская Т. Г. Клиникопсихологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении //Т. Г. Возесенская, А. В. Вахмистров Журн. невропат. и психиатр. им. С. С. Корсакова. М. - 2001. - № 12. – С.19-24
9. Герасімова Н. Є. Внутрішньо - особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів Н. Є.Герасімова.: Дисертація канд. Психол. Наук. – К., 2004. – С.41-44.
10. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская – СПб.: Речь, 2007.
11. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфлікологія / Л. Й. Гуменюк. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 564 с.
12. Грень Л. М. Я-концепція – методологічна основа саморозвитку та самовдосконалення студентів у педагогічному процесі / Л. Н. Грень // Психологія і педагогіка професійної освіти. – Львів, 2008. – № 3. – С. 191–199.
13. Гринберг Дж. Управление стрессом/ Дж. Гринберг. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с
14. Даулинга С. Психология и лечение зависимого поведения/Под.ред. С. Даулинга/Пер. с англ. Р. Р. Муртазина. М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 240 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 85).
15. Забрацький М. М. Вікова психологія. Навч.посібник/ М. М. Забрацький 1998.-92с.
16. Зазыкин В. Г. Психология личности в конфликте: Учебное пособие СПб/ В. Г. Зазыкин.; Петер,2004.- 224с.
17. .Ільницька Т. Розлади харчової поведінки: міфи та факти / Т. Ільницька. // ТОВ «Медичний журнал «Нейроньюс». – 2018. – №4. – С. 6–7
18. Конфліктологія [Навч.посібник] /Д. В. Коваленко, І. М.Шалімова, О. М. Керницький, В. А. Бурбита. -Харків, 2015. -196 с.
19. Канівець М. В. Формування впевненості в собі у студентів вищих технічних навчальних закладів / М. В. Канівець // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2011. – Вип. 17 (70). – С. 277–283.
20. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса Психологическая антропология стреса/ Л. А. Китаев- Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
21. Костенко, С. С. К вопросу о внутриличностных факторах саморазвития студентом жизнеутверждающей адаптации. С. С. Костенко // Высшее образование сегодня. - 2008. - № 8. - С. 36.
22. Крюкова Т. Л. Опитувальник способів совладания ( адаптація методики WCQ) Т. Л. Крюкова. Є. В. Куфтяк - Журнал практичного психолога. М.: 2007. №3 С.93-112
23. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика/ Г. В.Ложкін, Н. І.Повякель.: навчальний посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – 416 с.
24. Малкина-Пых И. Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2012
25. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М., 2002. - 1041 с.
26. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство / В. Д. Менделевич . - М.: МЕДпресс, 2001. - 592 с.
27. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: Учеб. пособ / В. Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001.
28. Мельникова М. Л. Психология стресса: Теория и практика/ М. Л.Мельникова.- Екатеренбург, 2018.-112с
29. Михайличенко В. Е. Психология развития личности: Монограф/ В .Е. Михайличенко. –Харьков: НТУ «ХПИ», 2015. – 388с.
30. Михеева И. Н. Амбивалентность личности- соціально-психологический аспект. И. Н. Михаева – М.,1991.- С.44-31
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій / Л. Б. Наугольник. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 130 с.
32. Павелків Р. В. Вікова психологія: Навч.посіб/ Р. В Павелків.:-Кондор, Київ, 2015. С. 93
33. Покровкий В. М. Физиология человека: [учебная литература для студентов медицинских вузов]/ под ред. В. М. Покровского, Г. Ф. Коротько. – [2-е изд.]. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
34. Филиппова Е. В. Детская и подростковая психотерапія : Учеб. Пособ /Е. В. Филиппова.- М.: Юрайт., 2016. -432с.
35. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу/К. Хорні перев. З англ. В. Светлова. -М.: Академічний Проект, 2007.-224с.
36. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров’я, 2005. – 120 с.
37. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
38. Cox, Kathleen BPhD, RNThe Effects of Intrapersond Intragroup, and Intergroup Conflict on Team Performance Effectiveness and Work Satisfaction, Nursing Administration Quarterly: April- June 2003 – Volume 27 – p 153-163
39. Fairburn, C. G., & Cooper, P. J. The clinical features of bulimia nervosa. The British Journal of Psychiatry, 144(3), 1984. 238–246. doi:10.1192/bjp.144.3.238
40. Greenberg, J. (2008). "Understanding the vital human quest for self-esteem".Perspectives on Psychological Science.3(1): 48–55.
41. Lowery, Sarah E, et al. "Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year College Students." Journal of College Student Development, vol. 46 no. 6, 2005, p. 612-623. Project MUSE, doi:10.1353/csd.2005.0062.
42. Orthorexia: when healthy eating turns against you [Електронний ресурс] // The Guardian. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/sep/26/orthorexia-eating-disorderclean-eating-dsm-miracle-food.
43. Ridder D. Gender, stress, and coping: Do women handle stressful situations differently from men? / D. Ridder // L. Sher & J. S. St. Lawrence (Eds.), Women, health, and the mind. – New York: Wiley, 2000. – Р. 115–135.
44. Smink, F. R. E. Through the looking glass: Epidemiologische studies naar eetstoornissen in de eerste lijn en de bevolking. 2016. [Groningen]: Rijksuniversiteit Groningen.
45. Vögele, C., and Gibson, L. “Mood, emotions and eating disorders,” in Oxford Handbook of Eating Disorders. Series: Oxford Library of Psychology, ed. W. S. Agras (New York: Oxford University Press), 2010. 180–205.
46. .Wade, T.D., Tiggemann, M. The role of perfectionism in body dissatisfaction. J Eat Disord 1, 2. 2013. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
47. Wilksch, S. M., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. International Journal of Eating Disorders. 2019. doi:10.1002/eat.2319
48. Учбові матеріали для студентів і школярів України [Електронний ресурс]- Режим доступу: <http://um.co.ua/2/2-2/2-25034.html>
49. Копінг стратегії опитувальник[Електорнний ресурс]- Режим доступу: <https://psyforums.ru/uk/dokumentaciya-blanki/koping-strategii-oprosnik-vyhod-iz-slozhnyh-situacii-diagnostika-koping-strategii-haima-test-haima.html>
50. Teen, Children and Adolescent Eating Disorders [Електронний ресурс]- Режим доступу: <https://www.eatingdisorderhope.com/treatment-for-eating-disorders/special-issues/teen-adolescent-children>

ДОДАТОК А

**Учасники експерименту**

|  |  |
| --- | --- |
| Прізвище, Ім.’я | Вік |
| 1. Аксьонова Валерія | 21 |
| 1. Андрющенко Ірина | 21 |
| 1. Бєлкін Олександр | 19 |
| 1. Висоцька Анастасія | 21 |
| 1. Віноградова Світлана | 22 |
| 1. Ганічева Ганна | 19 |
| 1. Гашенко Катерина | 20 |
| 1. Гладких Ксенія | 21 |
| 1. Ільченко Арина | 20 |
| 1. Кобзєва Вікторія | 18 |
| 1. Кравченко Ангелина | 18 |
| 1. Кувичко Ганна | 19 |
| 1. Кушнерьова Альона | 20 |
| 1. Лєбєдь Максим | 20 |
| 1. Мирошниченко Кристина | 19 |
| 1. Моргун Вікторія | 21 |
| 1. Мороз Володимир | 22 |
| 1. Москаленко Анастасія | 19 |
| 1. Онищенко Анастасія | 19 |
| 1. Осипенко Анастасія | 21 |
| 1. Павлов Руслан | 19 |
| 1. Пона Анастасія | 21 |
| 1. Плужник Дар’я | 18 |
| 1. Продан Аліна | 19 |
| 1. Самойленко Віталій | 19 |
| 1. Ткаченко Артем | 19 |
| 1. Топчій Софія | 18 |
| 1. Храбан Олеся | 21 |
| 1. Шевченко Ганна | 19 |
| 1. Якуба Тетяна | 19 |

ДОДАТОК Б

**Методика «Впевненість в собі» С. Райдаса**

**Імя та прізвище\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Інструкція**. Вам буде запропоновано 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. Приміряйте, будь ласка, ці твердження до себе і вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди в балах, саме:

**5**- Дуже характерно для мене, опис дуже вірний;

**4**- Досить характерно для мене – скоріше так, ніж ні;

**3**- Частково характерно, від частини нехарактерно;

**2**- Досить нехарактерно для мене – скоріше ні, ніж так;

**1**- Зовсім не характерно для мене, опис невірний.

1. Більшість людей , мабуть, більш агресивні і впевнені в собі, ніж я.

2. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором’язливість.

3. Коли подана в кафе їжа мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціантові.

4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.

5. Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому «ні».

6. Коли мене просять щось зробити, я обов’язково з’ясовую, навіщо це.

7. Я вважаю за краще використовувати сильні аргументи і докази.

8. Я намагаюся бути серед перших, як і більшість людей.

9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх інтересах.

10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.

11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливий (ому) жінці (чоловікові).

12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до установи.

13. Я волію звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти через співбесіду.

14. Я соромлюся повернути покупку.

15. Якщо близький і шановний родич дратує мене, я швидше приховаю свої почуття, ніж виявлю роздратування.

16. Я уникаю задавати питання зі страху здатися дурним.

17. У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.

18. Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і мою точку зору.

19. Я уникаю сперечатися і торгуватися про ціну.

20. Зробивши що-небудь важливе і варте уваги, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.

21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.

22. Якщо хтось бреше про мене, я прагну поговорити з ним про це.

23. Мені часто важко відповісти «ні».

24. Я схильний стримувати прояви своїх емоцій, а не влаштовувати сцени.

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

25. Я скаржуся на погане обслуговування і безлад.

26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.

27. Якщо в театрі або на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.

28. Той, хто намагається пролізти в черзі попереду мене, отримає відсіч.

29. Я завжди висловлюю свою думку.

30. Іноді мені абсолютно нічого сказати.

**Методика « Копінг-стратегії» Р. Лазарус**

П.І.Б .\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Опинилися у складній ситуації, Я ….** | **Ніколи** | **рідко** | **іноді** | **Часто** |
| **1** | … зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **2** | … починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **3** | … намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **4** | … говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **5** | … критикував і картав себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **6** | … намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **7** | … сподівався на диво | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **8** | … миритися з долею: буває, що мені не щастить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **9** | … вів себе, як ніби нічого не сталося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **10** | … намагався не показувати своїх почуттів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **11** | … намагався побачити в ситуації щось позитивне | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **12** | … спав більше звичайного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **13** | … зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **14** | … шукав співчуття і розуміння у кого-небудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **15** | … в мені виникла потреба виразити себе творчо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **16** | … намагався забути все це | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **17** | … звертався за допомогою до фахівців | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **18** | … змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **19** | … вибачався або намагався все загладити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **20** | … становив план дії | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **21** | … намагався дати якийсь вихід своїм почуттям | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **22** | … розумів, що сам викликав цю проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **23** | … набирався досвіду в цій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **24** | … говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **25** | … намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **26** | … ризикував відчайдушно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **27** | … намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **28** | … знаходив нову віру в щось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **29** | … знову відкривав для себе щось важливе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **30** | … щось міняв так, що все залагоджує | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **31** | … в цілому уникав спілкування з людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **32** | … не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **33** | … питав поради у родича чи друга, яких поважав | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **34** | … намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **35** | … відмовлявся сприймати це занадто серйозно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **36** | … говорив про те, що я відчуваю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **37** | … стояв на своєму і боровся за те, чого хотів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **38** | … зганяв це на інших людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **39** | … користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **40** | … знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **41** | ї… відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **42** | … я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **43** | … знаходив пару інших способів вирішення проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **44** | … намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **45** | … щось міняв в собі | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **46** | … хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **47** | … уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **48** | … молився | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **49** | .. прокручував в голові, що мені сказати або зробити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **50** | … думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся і намагався наслідувати його | 0 | 1 | 2 | 3 |

ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

**Методика « Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н. В. Паніної)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Згоден | Не згоден | Не знаю |
| 1. З віком багато що здається мені набагато кращим, ніж я це раніше очікував. |  |  |  |
| 2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю. |  |  |  |
| 3. Зараз найбільш похмурий період в моєму житті. |  |  |  |
| 4. Моє життя могло б бути щасливішими, ніж є. |  |  |  |
| 5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим. |  |  |  |
| 6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві. |  |  |  |
| 7. Зараз я переживаю найкращі роки мого життя. |  |  |  |
| 8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи. |  |  |  |
| 9. До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше. |  |  |  |
| 10. З віком я все більше відчуваю якусь втому. |  |  |  |
| 11. Відчуття віку не турбує мене. |  |  |  |
| 12. Коли я оглядаюся на своє життя, я переживаю почуття задоволення. |  |  |  |
| 13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість. |  |  |  |
| 14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті. |  |  |  |
| 15. Я виглядаю краще, ніж більшість людей мого віку. |  |  |  |
| 16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом. |  |  |  |
| 17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого втратив у своєму житті. |  |  |  |
| 18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої. |  |  |  |
| 19. Я отримав досить багато з того від життя, що очікував. |  |  |  |
| 20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршими, а не кращими. |  |  |  |

ДОДАТОК В

Результати дослідження за методикою «Впевненість в собі» С. Райдаса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дуже невпевнений | Скоріше не впевнений | Середнє значення | Впевнений в собі | Занадто самовпевнений |
| 1 |  |  |  | 85 |  |
| 2 |  |  | 65 |  |  |
| 3 |  |  | 64 |  |  |
| 4 |  |  | 58 |  |  |
| 5 |  |  | 54 |  |  |
| 6 |  |  |  | 84 |  |
| 7 |  |  | 64 |  |  |
| 8 |  | 47 |  |  |  |
| 9 |  |  |  | 77 |  |
| 10 |  |  |  | 73 |  |
| 11 |  | 47 |  |  |  |
| 12 |  | 45 |  |  |  |
| 13 |  |  | 50 |  |  |
| 14 |  |  |  | 89 |  |
| 15 |  |  | 55 |  |  |
| 16 |  |  |  | 87 |  |
| 17 |  |  | 70 |  |  |
| 18 |  |  | 62 |  |  |
| 19 |  |  | 49 |  |  |
| 20 |  |  |  | 89 |  |
| 21 |  |  |  | 88 |  |
| 22 |  |  | 58 |  |  |
| 23 |  |  | 64 |  |  |
| 24 |  |  | 58 |  |  |
| 25 |  |  |  | 75 |  |
| 26 |  |  |  | 81 |  |
| 27 |  |  |  |  | 97 |
| 28 |  |  | 63 |  |  |
| 29 |  | 38 |  |  |  |
| 30 |  |  | 72 |  |  |

ДОДАТОК Г

Результати дослідження за методикою Р. Лазаруса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Конфронтація | дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соц.підтримки | Прийняття відповідальнсті | Втеча уникнення | Плануваннярішення проблеми | Позитивн переоцінка |
| 1 | 15 | 6 | 12 | 18 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| 2 | 6 | 7 | 17 | 10 | 7 | 8 | 18 | 13 |
| 3 | 2 | 0 | 3 | 1 | 1 | 6 | 5 | 0 |
| 4 | 13 | 15 | 18 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | 11 | 13 | 17 | 15 | 9 | 18 | 16 | 17 |
| 6 | 10 | 11 | 12 | 14 | 5 | 7 | 14 | 11 |
| 7 | 12 | 12 | 12 | 15 | 9 | 14 | 17 | 18 |
| 8 | 6 | 14 | 17 | 15 | 5 | 10 | 18 | 17 |
| 9 | 17 | 14 | 18 | 13 | 8 | 21 | 16 | 15 |
| 10 | 13 | 4 | 13 | 16 | 10 | 9 | 18 | 18 |
| 11 | 10 | 8 | 12 | 12 | 9 | 16 | 10 | 14 |
| 12 | 7 | 15 | 13 | 5 | 5 | 16 | 14 | 14 |
| 13 | 10 | 12 | 9 | 10 | 5 | 13 | 9 | 6 |
| 14 | 13 | 15 | 18 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| 15 | 6 | 5 | 12 | 8 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| 16 | 11 | 10 | 11 | 12 | 8 | 15 | 13 | 8 |
| 17 | 4 | 5 | 13 | 6 | 6 | 5 | 10 | 14 |
| 18 | 13 | 14 | 12 | 14 | 12 | 19 | 13 | 11 |
| 19 | 10 | 13 | 16 | 7 | 8 | 21 | 10 | 10 |
| 20 | 5 | 7 | 8 | 13 | 6 | 7 | 8 | 14 |
| 21 | 11 | 10 | 14 | 10 | 6 | 12 | 13 | 14 |
| 22 | 11 | 9 | 15 | 7 | 6 | 18 | 17 | 13 |
| 23 | 15 | 13 | 10 | 10 | 10 | 20 | 13 | 10 |
| 24 | 9 | 10 | 17 | 10 | 8 | 10 | 10 | 16 |
| 25 | 2 | 12 | 7 | 2 | 6 | 9 | 10 | 18 |
| 26 | 9 | 9 | 13 | 14 | 7 | 10 | 14 | 16 |
| 27 | 13 | 15 | 10 | 6 | 4 | 16 | 5 | 4 |
| 28 | 5 | 7 | 12 | 6 | 5 | 11 | 9 | 9 |
| 29 | 9 | 9 | 17 | 10 | 9 | 10 | 12 | 3 |
| 30 | 6 | 7 | 11 | 6 | 5 | 11 | 11 | 15 |

* 0-6 – низький рівень;
* 7-12 середній рівень;
* 13-18- високий рівень.

ДОДАТОК Д

Результати дослідження за методикою Н. Паніної

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Інтерес до життя | Послідовність в досягнення цілей | Узгодженість між поставленим і досягнутим | Позитивна оцінка себе і власних цілей | Загальний фон настрою | Сума |
| 1 | 6 | 8 | 6 | 7 | 6 | 33 |
| 2 | 6 | 8 | 5 | 7 | 6 | 32 |
| 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 8 |
| 4 | 2 | 1 | 0 | 4 | 1 | 8 |
| 5 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 | 26 |
| 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 34 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 5 | 32 |
| 8 | 5 | 4 | 0 | 3 | 3 | 15 |
| 9 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 31 |
| 10 | 4 | 8 | 5 | 5 | 5 | 28 |
| 11 | 4 | 8 | 5 | 5 | 5 | 27 |
| 12 | 1 | 7 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| 13 | 5 | 2 | 0 | 2 | 2 | 11 |
| 14 | 5 | 6 | 4 | 7 | 6 | 28 |
| 15 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 18 |
| 16 | 7 | 6 | 8 | 6 | 2 | 29 |
| 17 | 6 | 4 | 3 | 2 | 3 | 18 |
| 18 | 4 | 5 | 3 | 6 | 0 | 18 |
| 19 | 3 | 7 | 6 | 5 | 3 | 24 |
| 20 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 38 |
| 21 | 6 | 8 | 5 | 6 | 5 | 29 |
| 22 | 2 | 3 | 0 | 3 | 2 | 10 |
| 23 | 2 | 6 | 2 | 3 | 1 | 14 |
| 24 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 19 |
| 25 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 13 |
| 26 | 4 | 6 | 3 | 6 | 6 | 25 |
| 27 | 1 | 5 | 1 | 2 | 0 | 9 |
| 28 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 23 |
| 29 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 20 |
| 30 | 6 | 8 | 3 | 5 | 5 | 27 |