

Міністерство освіти і науки України  
Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Мартінова Г. А.**

## **Кваліфікаційна робота**

**ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧОК  
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ**

**2023**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** Психології та соціології

(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної роботи  
освітньо-кваліфікаційного рівня** магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: **«Порушення харчової поведінки у здобувачок вищої освіти та  
її психологічна корекція»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи ПС-22дм

Мартінова Г. А.

Керівник: д. психол. н., проф., завідувачка  
кафедри психології та соціології

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д.психол.н., проф.,  
завідувачка кафедри психології та філософії  
Буковинського державного медичного університету  
МОЗ України.

Борисюк А. С.

Нормо-контроль:  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)  
Спеціальність 053 Психологія  
(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

“ ” 20 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ**  
**Мартиновій Ганні Андріївні**

Тема роботи: «Порушення харчової поведінки у здобувачок вищої освіти та її психологічна корекція»

1. Керівник роботи Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології,

затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року  
№ 37/15.17 від 21.09.2023

2. Строк подання здобувачем роботи «20» 11 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 85 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_ 21 вересня 2023 р. \_\_\_\_\_

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення саморегуляції	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

**Здобувачка**  
**Керівник роботи**

**Мартінова Г. А.**  
**Бохонкова Ю. О.**

## РЕФЕРАТ

Текст - 85с., рис. - 9, табл. - 13, додатків - 9, джерел – 89.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів формування саморегуляції поведінки здобувачок вищої освіти, схильних до порушення харчової поведінки. Розглянуто особливості прояву саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення показників саморегуляції поведінки здобувачок вищої освіти, схильних до порушення харчової поведінки. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зменшення дії психологічних чинників, які впливають на порушення харчової поведінки. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: АНАЛІЗ, ДІВЧАТА, ЗАЇДАННЯ, ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ, КОРЕКЦІЯ, ОСОБИСТІСНА РЕГУЛЯЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, ПОРУШЕННЯ, РЕГУЛЯЦІЯ, РОЗЛАД, САМОДЕТЕРМІНАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТАН, СТРЕС, ХАРЧОВА ПОВЕДІНКА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>11</b>
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі.....	11
1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості в юнацькому та студентському віці.....	19
1.3. Особливості процесу саморегуляції харчової поведінки у дівчат, схильних до її порушення .....	24
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>30</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Індивідуально-психологічні особливості здобувачок вищої освіти із порушеннями харчової поведінки .....	31
2.2. Дослідження порушень харчової поведінки у здобувачок вищої освіти .....	33
2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників порушень харчової поведінки у здобувачок вищої освіти .....	41
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>	<b>54</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВИХ РОЗЛАДІВ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>56</b>
3.1. Програма психокорекційної роботи, спрямована на підвищення саморегуляції.....	56
3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента .....	81
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....</b>	<b>87</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>88</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>91</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>102</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Питання психологічної корекції та саморегуляції поведінки в сфері харчової активності стає надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві. Здорова харчова поведінка є важливою складовою загального фізичного та психологічного благополуччя, але багато людей, зокрема здобувачки вищої освіти, схильні до порушень у харчуванні, що може відобразитися на їхньому здоров'ї, якості життя та академічному розвитку. Порушення харчової поведінки, такі як анорексія, булімія, переїдання та інші, є серйозною проблемою сучасної медицини та психології, і вимагають уваги дослідників та фахівців у галузі психології та психотерапії.

Останні роки в Україні були важкими для населення через низку негативних подій. Починаючи з тривалої пандемії коронавірусу, яка призвела до економічних та соціальних труднощів, і закінчуючи останніми місяцями воєнного стану, що викликає серйозний психологічний стрес та погіршення фінансового стану громадян. Реакції людей на ці стресові ситуації різні, однак однією з поширених реакцій на стрес та втрату є надмірне споживання їжі та інші порушення у харчовій поведінці.

В освітньому середовищі, зокрема в університетах та вищих навчальних закладах, студентки стикаються з унікальними тисками та стресами, які можуть впливати на їхню харчову поведінку. Вимоги до академічних успіхів, соціальні очікування та стресові ситуації можуть сприяти виникненню проблем у харчуванні та розвитку різних видів харчових порушень. Отже, питання психологічної корекції та саморегуляції поведінки в сфері харчування стає надзвичайно важливим для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я студенток та їхнього успішного навчання.

Порушення харчової поведінки є серйозною проблемою сучасного суспільства і мають великий вплив на фізичне та психологічне здоров'я людей, зокрема дівчат, які найчастіше вразливі до цих порушень.

Саморегуляція поведінки є ключовим аспектом у вирішенні цієї проблеми. Здатність контролювати та регулювати свою харчову поведінку, а також виявляти свідомість щодо своїх власних стосунків з їжею та тілом, може відігравати важливу роль у попередженні та лікуванні порушень харчової поведінки. Тому дослідження саморегуляції поведінки дівчат, які схильні до порушень у харчуванні під час, є науковою та практичною задачею, що вимагає серйозного обґрунтування та дослідження.

Це дослідження є актуальним і важливим, оскільки воно спрямоване на покращення якості життя та психологічного стану молодих дівчат, які знаходяться в періоді активного навчання, і може мати практичний вплив на розробку програм психологічної підтримки та профілактики порушень харчової поведінки в освітньому середовищі.

Дослідженням порушень харчової поведінки займалися (Л. М. Абсалямова, З. О. Антонова, Л. Ф. Бурлачук, Т. Г. Вознесенська, М. В. Гриньова, Л. В. Дудар, М. І. Кириленко, С. Д. Литвин-Кіндратюк, І. Г. Малкіна-Пих, О. Є. Смашна, О. А. Скугаревский, та ін.), зокрема вивченням психологічних особливостей розладів даної сфери (А. В. Вахмистров, М. А. Гаврилов, З. Я. Ковальчук, В. Д. Менделевич, А. Є. Нижник, Я. К. Смірнова, М. С. Фатєєва, В. І. Шебанова та ін.)

**Об'єкт дослідження** – процес саморегуляції поведінки у здобувачок вищої освіти.

**Предмет дослідження** – порушення харчової поведінки у здобувачок вищої освіти та її психологічна корекція.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити фактори, що впливають на процес саморегуляції харчової поведінки у здобувачок вищої освіти.



На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Описати особливості процесу саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження зазначеної проблематики.
4. Зробити психологічний та математичний аналіз отриманих результатів дослідження.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити програму психокорекції процесу саморегуляції харчової поведінки у дівчат, схильних до її порушень. Оцінити ефективність корекційних заходів.

**Теоретико-методологічну базу дослідження** складають: концепції порушень харчової поведінки (А. Є. Нижник, А. В. Вахмистров, В. Д. Менделевич, В. І. Шебанова, З. О. Антонова, З. Трейн, З. Я. Ковальчук, І. Г. Малкіна-Пих, К. Кліберн, К. Харрісон, Л. В. Дудар, Л. М. Абсалямова, Л. Ф. Бурлачук, М. А. Гаврилов, М. В. Гриньова, М. І. Кириленко, М. С. Фатєєва, О. А. Скугаревский, О. Є. Смашна, С. Д. Литвин-Кіндратюк, С. Трек, Т. Г. Вознесенська, Я. К. Смірнова, та ін); теорії саморегуляції психічних станів (В. П. Бех, Д. М. Чижма, І. М. Галян, Л. Б. Бекіньова, Н. В. Гула, Н. Ю. Діомідова, О. Є. Блинова, С. Д. Максименко); теорії регуляції та когнітивної саморегуляції (В. М. Олефір, Г. Б. Гандзілевська, Г. К. Радчук, І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Т. Б. Партико, А. Kitsantas, С. Wolters, D. Russel, E. Deci, P. Pintrich, R. Ryan, T. Cleary).

**Методи (методики) дослідження**: *теоретичні*: аналіз наукової психологічної літератури; *емпіричні*: бесіда, спостереження,

констатувальний та формувальний експерименти, тестування (методика «стиль саморегуляції поведінки ССМД»; «Шкала оцінки харчової поведінки» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy); «Тест ставлення до їжі» EAT-26 (D.M. Garner в адаптації О.А. Скугаревського, С.В. Сивухи; «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (T. Van Strein); *інтерпретаційні та математичні методи обробки даних.*

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

– *досліджено* проблему порушень харчової поведінки серед здобувачок вищої освіти, зокрема, жінок, які перебувають на стадії навчання в університеті;

– *поглиблено уявлення* про особливості психологічних методів та стратегій корекції порушень харчової поведінки серед зазначеної аудиторії;

– *дістали подальшого розвитку* психологічні методи та стратегії корекції порушень харчової поведінки серед зазначеної аудиторії.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в методологічному аналізі проблеми вивчення психологічних особливостей корекції процесу саморегуляції поведінки здобувачок вищої освіти, схильних до порушення харчової поведінки; визначенні особливостей саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки; розробці програми психокорекції саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчового поведінки.

**Практичне значення дослідження.** Отримані в процесі дослідження результати та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані в процесі психокорекційної роботи з дівчатами з порушеннями харчової поведінки, в психологічній та консультативній практиці та під час навчання фахівців психологів та дієтологів, а також для розробки програм, тренінгів по удосконаленню контролю за власними емоціями та адекватного самоствавлення.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ**

### **1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі**

Навіть якщо харчова поведінка виникає внаслідок задоволення біологічних потреб, важливу роль у її формуванні відіграють різноманітні психологічні та соціокультурні фактори. Серед цих факторів можна виділити незадоволеність власним тілом, особливості характеру та самооцінки, вплив культурного середовища, сімейні відносини і традиції, а також вплив моди та мас-медіа, а також захоплення різними дієтами. Важливо зауважити, що харчова поведінка людини може набувати важливого значення як засіб самоствердження, самопрезентації і самовираження. Таким чином, вона стає багатофункціональним засобом вираження соціальних повідомлень і взаємодії.

Увага багатьох науковців зосереджувалася на різних аспектах харчової поведінки (Т. І. Алексєєва, Л. Ф. Артюх, О. Ю. Барташук, О. В. Бацилева, П. Бурд'є, Л. Ф. Бурлачук, М. О. Бутінов, Ж. П. Вірна, С. О. Кириленко, В. А. Косяк, Н. І. Кошель, Т. Манн, Д. Перлмуттер, Л. В. Сохань, С. Тірадо, Н. Шнаккенберг, А. І. Яблонський та ін.), зокрема психологічних особливостях розладів даної сфери (О. І. Богучарова, Д. Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л. А. Найдьонова, Ж. Нардоне, В. І. Шебанова та ін.) [6].

Порушення харчової поведінки на кшталт переїдання довго залишалося без належної уваги вчених. Вперше воно було визначено Американською Психіатричною асоціацією лише 1994 року. Нині

компульсивне переїдання вважається самим найпоширенішим серед розладів харчової поведінки [54].

Харчова поведінка описує усі звички та практики, пов'язані з прийомом їжі, включаючи вибір страв, режим споживання, а також ставлення до харчування взагалі. Вона підпорядковується впливовим факторам, таким як культурні та етнічні особливості, традиції і цінності, виховання та звички сім'ї, а також біологічні фактори, які визначають стандарти і критерії норми і краси в конкретному суспільстві. Ці звички можуть змінюватися з часом, але не обов'язково є патологічними порушеннями харчової поведінки [43].

Під харчовою поведінкою розуміється спосіб ставлення до їжі та її споживання, звички у їжі в повсякденному житті і в стресових ситуаціях, а також поведінка, спрямована на формування власного тілесного образу. Іншими словами, харчова поведінка охоплює установки, способи поведінки, звички і емоції, пов'язані з їжею, і вона є індивідуальною для кожної людини [23].

Харчова поведінка може бути різноманітною, поділяючись на гармонійну (адекватну) та девіантну (відхиляючуся). Це залежить від багатьох чинників, включаючи те, наскільки важливим є харчування у системі цінностей конкретної особи, а також від якісних та кількісних аспектів самого харчування. Етнокультурні впливи мають значний вплив на стереотипи щодо харчової поведінки, особливо у ситуаціях стресу.

З погляду психіатрії харчова поведінка – це вроджений потяг. Проте фактори порушення харчової поведінки мають найрізноманітніший характер [4].

В загальному контексті, харчова поведінка особистості може бути переформульована як виявлення її потреби в забезпеченні гомеостазу організму та задоволення першорядної потреби в їжі, відповідно до ієрархічної піраміди Абрахама Маслоу. Проте ця поведінка включає в себе

вподобання, способи вираження, ритуали та емоційний компонент, пов'язаний із споживанням їжі, і вона індивідуально налаштована для кожної особистості. Це пояснюється тим, що під час прийому їжі люди вкладають у цей процес свої власні особисті переконання, настрої та смисл [36].

Зокрема, Л. Є. Пономарьова вказує на те, що розклад денного харчування та методи його прийому варіюються для кожної особистості і мають свої особливі патерни, які передаються в сімейному контексті. Це відомо як культура харчування, яка формується в ранньому дитинстві та супроводжує людину на протязі її життя [67].

Під харчовою поведінкою розуміємо ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування в повсякденних умовах і ситуаціях стресу, поведінка, що орієнтована на образ власного тіла й формування цього образу [85].

Отже, харчова поведінка не лише відображає вподобання, установки, цінності та особисті характеристики, але також віддзеркалює культурну, етнічну і релігійну приналежність, формуючи психологічний портрет індивіда та приховану інформацію щодо його особистих рис. Розлади в такій поведінці можуть викликати внутрішні конфлікти, проблеми, створювати образи, страхи, спровокувати протести, комплекси та неправильні переконання [72].

Слід розвинути загальну структуру порушень харчової поведінки, які включені до таблиці (див. табл 1.1).

**Таблиця 1.1**

**Порушення харчової поведінки**

Анорексія нервової системи	Хронічний відмов від їжі, виразна недостатність ваги, переважно спричинена перекосами в уявленнях про власне тіло.
Булімія	Періодичні епізоди переїдання, за якими слідує компульсивне очищення організму (передозування)

	лаксативами, виклик блюванням тощо).
Обжерливість	Часті епізоди надмірного споживання їжі без компульсивного очищення.
Ортопексія	Нав'язливе бажання "коригувати" фізичну форму тіла через дуже обмежену дієту та занадто активну фізичну активність.
Нікотинова анорексія	Звичка куріння, що призводить до пригнічення апетиту та втрати ваги.
Обмінні порушення	Недостатнє або надмірне споживання окремих видів їжі або поганий обмін речовин.
Емоційне об'їдання	Споживання їжі у відповідь на стрес або емоційні стани.
Спортивна анорексія	Надмірні тренування та недостатнє харчування для досягнення певних спортивних цілей.

«Американська психіатрична асоціація (DSM-IV) у своєму довіднику про діагностику та систематику психічних розладів виділяє три основних типи порушень харчової поведінки: нервову анорексію, нервову булімію та невизначені розлади харчової поведінки, які включають розлади, які проявляються через надмірне переїдання, відомі як харчові кутежі або компульсивне переїдання» (див. рис. 1.1) [77].



**Рис. 1.1. Види порушень харчової поведінки**

Л. М. Абсалямова розглядає порушення харчової поведінки як один з видів девіантної поведінки та наголошує на тому, що харчова поведінка полягає в ціннісному ставленні до їжі та її прийому, у встановленні стереотипів щодо їжі в звичайних і стресових ситуаціях, а також у спрямованості на формування власного тілесного образу. Іншими словами, харчова поведінка включає в себе установки, способи поведінки, звички та емоції, пов'язані з їжею, і ці аспекти є унікальними для кожної окремої особи [1].

Серед наявних сьогодні теорій та моделей, що досліджують порушення харчової поведінки, на думку М. А. Литвин особливе значення мають психосоматичні теорії та модель харчової адикції. Нижче зображені основні концепції, які пояснюють порушення харчової поведінки з точки зору психосоматичних захворювань (див. рис. 1.2) [39].



**Рис. 1.2. Психоаналітичні концепції порушення харчової поведінки**

Як відображено на рисунку, психоаналітичні концепції служать науковим фундаментом, на якому спираються подальші психосоматичні дослідження. До теорій в цьому контексті включаються: конверсійна

модель З. Фрейда, теорія де- і ресоматизації М. Шура, модель відмови від віри в майбутнє Енгеля та Шмале, концепція втрати об'єкта Фрайбергера та двофазна концепція А. Мітчерліха. Суть кожної з цих моделей подана у таблиці (див. табл. 1.2) [42].

Таблиця 1.2

### Психоаналітичні концепції порушень харчової поведінки

Конверсійна модель З. Фрейда	Органічна симптоматика розглядається не просто як наслідок порушення фізіологічних функціональних зв'язків, а як наслідок переживань та поведінки (витіснення та проекція).
Теорія ре- та десоматизації М. Шура	Усі форми психосоматичних розладів виникають тоді, коли при сильному навантаженні порушується психодинамічне рівновагу, при якій афекти знову супроводжуються соматичними процесами.
Модель відмови від віри у майбутнє (Енгель і Шман)	Втрата когось або чогось через лабільну самооцінку сприймається як нарцисична травма і залишається непроробаною, внаслідок чого настає депресія, згодом що супроводжується тілесними відчуттями (порушення імунної системи).
Концепція втрати об'єкта Фрайбергера	Крім факту втрати мають значення такі особистісні характеристики, як знижена толерантність до фрустрації з підвищеною потребою в залежності, мінімальна здатність до освоєння нових емоційних установок тощо.
Теорія двофазного витіснення А. Мітчерліха	Нерозв'язаний внутрішньопсихічний конфлікт має дві фази реалізації: психічну та тілесну. Це породжує «замкнене коло» зміни невротичних симптомів і тілесних розладів.

Як можна побачити з таблиці, основна ідея психоаналітичних концепцій стосовно психосоматичних захворювань загалом, а також порушень харчової поведінки зокрема, полягає в тому, що коли особі



важко впоратися з внутрішнім конфліктом за допомогою зрілих психологічних захисних механізмів (наприклад, витіснення або сублімація), то вона вдається до невротичних захисних механізмів (таких як депресія, фобії і інші) та соматизації як способу захисту на психосоматичному рівні.

Характерністю порушень харчової поведінки є втрата контролю над саморегуляцією, зокрема, втрата здатності свідомо керувати емоціями та поведінкою відповідно до соціально прийнятних мотивів особистості. Це проявляється у відсутності можливості стримувати миттєві почуття і дії, враховуючи віддалені наслідки, а також у тому, що актуальні спонукання підпорядковуються наявній ієрархії мотивів особистості [57].

Саморегуляція відіграє надзвичайно важливу роль у житті людей. Людина не має іншого способу задоволення своїх потреб та втілення своїх ідей та планів на різних рівнях потреб, окрім як шляхом постійного встановлення відносин із реальністю. Ці відносини можуть існувати завдяки функціонуванню психіки, яка виступає своєрідним регулятором активності людини. Цей аспект яскраво виражається через усвідомлену саморегуляцію [19].

Регулювання, взагалі, є загальною характеристикою всієї психічної діяльності людини, пов'язаною з необхідністю приведення психічних уявлень про світ та її ставлення до оточуючого середовища в максимально повну відповідність до реальності [20].

Важливо зрозуміти, що термін «саморегуляція» означає спрямованість на того, хто його виробляє. Як об'єкти, куди спрямовано регулювання, виступають його особисті вчинки і діяльність, здійснювані ним психічні процеси. Коли ми говоримо про соціальну поведінку, насамперед ми враховуємо здатність людини ефективно реагувати в умовах, які їй пред'являються у соціальній ситуації. Тут важливо вміння

людини надавати своїм діям більш глибокий зміст і вміти підкоряти собі конкретну ситуацію [24].

Для людей з низьким рівнем саморегуляції характерним є зниження опосередкування спонукання до контролю ваги або вживання їжі, зміна ієрархії мотивів особистості, згодом – редукція мотивів особистості та зниження їхньої опосередковуючої поведінки.

Головною характеристикою методів саморегуляції є їх спрямованість на створення внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині виконати конкретні дії для зміни свого стану в адекватний спосіб [2].

Психологічні особливості саморегуляції харчової поведінки жінок припускають виокремлення, зокрема:

- Планованої харчової поведінки (споживання їжі відповідно до заздалегідь визначеного плану, дієти чи системи харчування).
- Спонтанної харчової поведінки (споживання їжі без попереднього плану, без системи);
- Особистісної харчової поведінки (споживання їжі визначається самою особистістю, системою її цінностей, мотивів, установок, цілей);
- Польової/ситуаційної харчової поведінки (споживання їжі визначається ситуацією, яка є в наявний момент; особистість йде не за власними інтенціями, а за стимулами ситуації, яка її оточує)[ [2].

Загальний рівень саморегуляції вказує на загальний ступінь розвиненості індивідуальної системи свідомої самоконтролю в діяльності людини. У випробуваних з високими показниками загального рівня саморегуляції спостерігається виражена усвідомленість і взаємозв'язок між елементами індивідуального контролю. Тоді як у випробуваних з низькими показниками на цій шкалі відсутня потреба у свідомому плануванні та налаштуванні своєї поведінки, вони більше схильні до впливу ситуаційних чинників та думок інших людей [11].

За підсумками розгляду процесу саморегуляції з погляду вітчизняних і зарубіжних дослідників можна дійти невтішного висновку у тому, що сама саморегуляція розглядається ними як єдиний динамічний процес, який пронизує всі структури на особистісному і індивідуальному рівнях. Таким чином, саморегуляція виступає як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з управління різними формами та видами активності.

## **1.2. Соціальна ситуація розвитку особистості в юнацькому та студентському віці**

Термін «студент» (від лат. *studens (studentis)* – такий, що старанно працює; той, що займається) означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку [50].

Студентський період у житті людини припадає переважно на етап пізньої юності або ранньої дорослості, коли відбувається освоєння різноманітних соціальних ролей дорослої особи, набуття права вибору, навіть виходу на юридичну та економічну самостійність, і можливості включення у всі сфери соціальної діяльності, включаючи навіть рівень державного участі. Цей період також включає в себе здобуття вищої освіти та вивчення обраної професії. Основними сферами активності студентів є професійне навчання, особистісний розвиток та самореалізація, розширення інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, а також розвиток моральних, естетичних і фізичних якостей [51].

Часто викладачі не розуміють цього та сприймають студента лише з позиції провідного уроку: чи студент приходить на заняття, чи виконує завдання, чи слухає і відповідає на питання. Інші аспекти особистості студента зазвичай залишаються поза увагою. А ці «інші» аспекти

становлять суть особистості студента - його багатства або відсутність у планах і мріях, його духовність або її відсутність, моральність чи її відсутність, гідність чи бездіяльність і підкорення, сила духу чи слабкість характеру, працьовитість чи лінощі та апатія, корисливість чи безкорисливість [61].

Студентський вік розглядається Б. Г. Ананьєвим як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Він дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік» [59].

Як відомо, мозок людини досягає функціональної зрілості на початку юності, оскільки популяція нейронів вже повністю сформована. Подальший розвиток нервової системи пов'язаний із розгалуженням відростків кожного нейрона, мієлінізацією нервових волокон та розвитком гліальних клітин, які відповідають за живлення нейронів. Починаючи з 25-річного віку, особливо після 45 років, щоденно відмирають десятки тисяч нервових клітин. Однак це не має серйозних наслідків для мозку, оскільки, згідно з новітніми оцінками, у корі головного мозку нараховується близько 40 мільярдів клітин [9].

Б. Г. Ананьєв стверджував, що в процесі індивідуального розвитку аналітична діяльність великих півкуль головного мозку прогресує і не припиняється, формуючи складні системи синтетичної діяльності. Більше того, саме синтетична діяльність сприяє розширеному відтворенню потоків інформації, її впорядкуванню, відбору і організації постійної взаємодії всіх каналів зв'язку з навколишнім середовищем [51].

Період студентства є надзвичайно важливим в житті, коли формується концепція «Я» як основи особистості. «Я-концепція»

майбутнього професіонала є складною і динамічною системою уявлень, які студент має про себе як про особистість і суб'єкта навчально-професійної діяльності. Ця концепція включає в себе:

1. Самосприйняття студента, яке виявляється через зафіксовану соціально-рольову позицію та власні уявлення про себе.

2. Відношення до самого себе з емоційно-ціннісною складовою, що відображається в оцінці професійних якостей та особистих характеристик, а також рівні самоприйняття і самооцінки.

3. Складова самопрезентації, яка включає в себе конкретні дії, чи то внутрішні, чи зовнішні, породжені уявленнями та самосвідомістю. [53, с. 7].

Основою для подальшого детального аналізу розвитку особистості на кожному етапі важливо відображати аспекти фізичного, соціального, когнітивного та емоційного розвитку (див. табл. 1.3).

**Таблиця 1.3**

**Аналіз розвитку особистості на кожному етапі**

Етап розвитку	Основні характеристики	Соціальний розвиток	Когнітивний розвиток	Емоційний розвиток
До юнацького віку	Фізичний ріст і зміни у тілесному розвитку.	Пошук ідентичності та визначення самостійності	Покращення когнітивних функцій, розвиток абстрактного мислення.	Емоційна нестабільність, схильність до емоційних вибухів.
Юнацький вік	Зростаюча самостійність та незалежність.	Формування соціальних зв'язків та дружби.	Розвиток аналітичного мислення, вибір професійної шляхи.	Емоційна вразливість, шукання власного місця у світі.

## Продовж. табл. 1.3

Студентський вік	Підготовка до дорослого життя та кар'єри.	Соціальна активність та участь у громадському житті.	Засвоєння вищої освіти, розвиток критичного мислення.	Емоційна стійкість, формування цінностей та життєвої позиції
------------------	---	--	---	--

Якщо аналізувати соціальну ситуацію розвитку особистості студента, то ми бачимо, що у студентському віці актуалізується внутрішня позиція із встановленням на досягнення глобальної мети – стратегії життя, будуються плани для її досягнення. Складність вибору самовизначення підживлюється ще тим, що авторитетне доросле оточення сумнівається у правильності своїх рекомендацій. Тобто виникає момент самостійного прийняття власних рішень та відповідальності за них молодою людиною, в чому виражається завдання становлення особистості як суб'єкта саморозвитку [26].

Л. С. Виготський розглядав життєві плани як вказівник того, наскільки особистість оволоділа своїм внутрішнім світом і як систему адаптації до реального життя, співставляючи їх із "цільовою" регуляцією нового типу. В конкретному періоді життя, наприклад, праця може стати основною життєвою потребою, такою як бажання досягти матеріальної незалежності від батьків. У інших вікових групах, праця може виконувати різні функції, такі як задоволення потреби особистості у суспільному визнанні, підвищенні престижу, вираженні самовираження, або досягненні визнання суспільством її унікальності. Ця модель враховує культурні аспекти суспільства і акцентує на важливості своєчасності та чутливості до соціального успіху [52].

Студенти, які долають першу кризу ідентичності, здатні протягом недовго завершити психосоціальне самовизначення. У тих студентів, у яких виникли труднощі в даному питанні, може розвинути негативна

ідентичність, що виражається в запереченні, зневазі до всіх існуючих соціальних ролей та опорі на небажані ідеали та адикції. У цей період можуть виникнути труднощі через відмінність уявлень про ідеальність обраної професії та практичної реальності. Може виникнути екзистенційна криза, тому дуже важливо у студентському віці самовизначитися, знайти своє місце у житті [34].

У студентському віці психологічні процеси відбуваються найбільш інтенсивно і відкривають широкі можливості для подолання труднощів. Цей період є критичним для остаточного формування внутрішнього світу особистості, відзначається значним стрибком у розвитку і визначає особливу індивідуальність та стиль діяльності. Пізнавальні процеси стають більш результативними завдяки підвищенню рівня вольової саморегуляції. Жан Піаже зауважив, що «логіка юнацького періоду – це складна та послідовна система, яка відрізняється від логіки дитини і становить основу для логіки дорослих, а також базу для елементарних форм наукового мислення» [84].

Особливість професійного розвитку студента виявляється у розвитку спеціальних здібностей, когнітивних механізмів, які формуються індивідуально і стимулюють процеси саморефлексії та інтроспекції. Студент аналізує свої власні дії, емоційні стани і розмілює над своїми думками. Цей процес інтроспекції виявляється в формуванні ідеалів щодо майбутньої сім'ї, суспільного устрою та моральних цінностей. Гуманітарно-наукове знання: розмаїття парадигм. [42, с. 23].

У студентському віці спілкування відображає такий соціально-психологічний явищець у повному обсязі. Важливо розуміти, що спілкування – це набагато більше, ніж просто обмін інформацією. Спілкування є складним процесом взаєморозуміння та сприйняття індивідів один одним. Воно є ключовою складовою комунікативної

компетенції, яка є основою для успішної співпраці та адаптації в суспільстві [86].

У студентському віці багато аспектів життя молоді визначають те, що їм важливо у спілкуванні. Взаємини зі старими друзями, нові знайомства, статеві протилежність, а також впливні люди, які можуть визначити майбутнє, формують коло спілкування і визначають теми, які цікавлять молодь у спілкуванні [76].

Педагогічний аспект міжособистісного спілкування у студентській групі враховує етику та норми спілкування. Такі поняття, як честь, чеснота, гуманізм, гідність, толерантність є базовими для встановлення взаємодії на основі моральності та моралі.

Отже, студентський період має свої унікальні соціально-психологічні особливості, і для успішної організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі важливо враховувати ці особливості, нові психологічні формування та особливості міжособистісного спілкування.

1. Це час професійного самовизначення та активної роботи над собою, пізнання нового.

2. Студентські роки – кризовий період визначення самоїдентичності.

3. Молоді люди будують плани життя, описуючи далекі перспективи.

4. У студентські роки реалізується такий соціально-психологічний феномен, як спілкування, зокрема міжособистісне спілкування групи. По-п'яте, для успішної навчальної діяльності у вузі необхідно враховувати індивідуальні властивості особистості: темперамент, характер, здібності.



### **1.3. Особливості саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки**

У сучасній психології велика увага приділяється аналізу аномальної поведінки студентів у вищих навчальних закладах. Прагнення уникнути реальності та відчуття невдоволення життям розглядаються як одна з найскладніших проблем, що стикаються в людському існуванні. Однак методи та вияви надзвичайно різноманітні, і часто вони мають відтінок патології. Один з таких проявів - це залежна поведінка, коли життя та поведінка студентів стають жорстко залежними від різних факторів, таких як наркотики, алкоголь, їжа, праця, секс, азартні ігри, комп'ютерні ігри та інші.

Якщо людина, розвиток якої досяг рівня свідомості й самосвідомості, і вона здатна до здійснення самостійної перетворюючої діяльності, то таку людину називають особистістю. Людина не з'являється на світ зрілою особистістю, а стає нею в процесі розвитку [26, с. 49].

Відповідно, основним напрямком розвитку сучасної педагогічної освіти є особистісна орієнтація. Якість будь-якої нашої активної дії залежить від досконалості процесів саморегуляції. Характеризуючи особистість у контексті її загального суб'єктного існування, неможливо оминути проблему, яка стосується закономірностей усвідомленої регуляції особистістю своєї цілеспрямованої довільної активності.

Важливо відзначити вислови М. В. Гриньова, які стверджують, що людина є надзвичайно складною системою, яка може саморегулюватися, самовдосконалюватися і самоконтролюватися [21, с. 4].

Розшифрувавши Українську енциклопедію, ми можемо побачити, що саморегуляція означає «здатність біологічної системи відновлювати стабільний рівень різних функцій після їхньої зміни». При саморегуляції керуючі фактори не діють на керовану систему зовні, а виникають у ній

самій самочинно. Слово «регулювання» походить від латинського *regula* – норма, правило, стабілізація [22, с. 6].

За М. Й. Боришевським, саморегуляція є процесом, який включає у себе цілеспрямоване та свідоме планування, організацію та зміну своїх дій та поведінки суб'єктом, відповідно до своїх мотивів, поточних потреб і особисто важливих цілей [11, с. 60].

Саморегуляція особистості не просто пов'язана з її поведінкою; важливо відзначити, що вона розвивається завдяки самій поведінці, а також індивідуальним особливостям, зокрема мисленню.

Досить цікавим здається підхід В. І. Моросанової, яка звертає увагу на функції саморегуляції:

1. Планування відображає процес визначення та підтримання цілей, і ступінь усвідомленого планування діяльності (поведінки) у людини. Ця функція включає у себе установку цілей, створення планів та, в певному вимірі, передбачення.

2. Моделювання пов'язане з розвитком концепцій про систему зовнішніх та внутрішніх важливих умов, а також з рівнем усвідомлення, деталізацією та адекватністю цих уявлень. Ця функція включає в себе оцінку якості та аналіз суперечливостей, а також орієнтацію в даній ситуації.

3. Програмування визначається як усвідомлене планування особистістю своїх дій, розвинутість потреби в обмірковуванні методів власних дій і поведінки для досягнення зазначених цілей. Ця функція взаємопов'язана з можливістю прогнозування.

4. Оцінювання результатів включає рівень розвитку та адекватність оцінки особистістю себе та результатів власної діяльності і поведінки. Дана функція є схожою з функціями самоконтролю та корекції [44, с. 114].

У сучасному світі спостерігається відчутний ріст кількості осіб, які стикаються з розладами харчової поведінки, і ця проблема найбільш поширена серед молодих жінок, зокрема студенток. Зовнішні стандарти та очікування суспільства нерідко створюють високий рівень тиску і вимог до себе та свого зовнішнього вигляду в цій групі осіб [12].

Харчова поведінка зазвичай визначається як особисте ставлення до їжі та її споживання як у звичайних, так і стресових ситуаціях. Вона включає в себе індивідуальні настанови, звички, форми поведінки і емоційне ставлення до їжі для кожної особи. Таким чином, харчова поведінка може бути оцінена як гармонійна і адекватна або девіантна та відхилена в залежності від численних факторів [65].

Дослідник Н. J. Teede відзначає той факт, що особливістю розладів харчової поведінки виступає порушення компонента саморегуляції. У цьому випадку дослідники розглядають її як здатність довільно опанувати власні емоції та поведінку за реалізації соціально адекватних мотивів особистості». Це також здатність опосередкувати миттєві спонукання, враховуючи при цьому віддалені наслідки [88].

Можна виділити особливості саморегуляції в жінок, які виявляють схильність до порушень харчової поведінки (див. рис. 1.3).

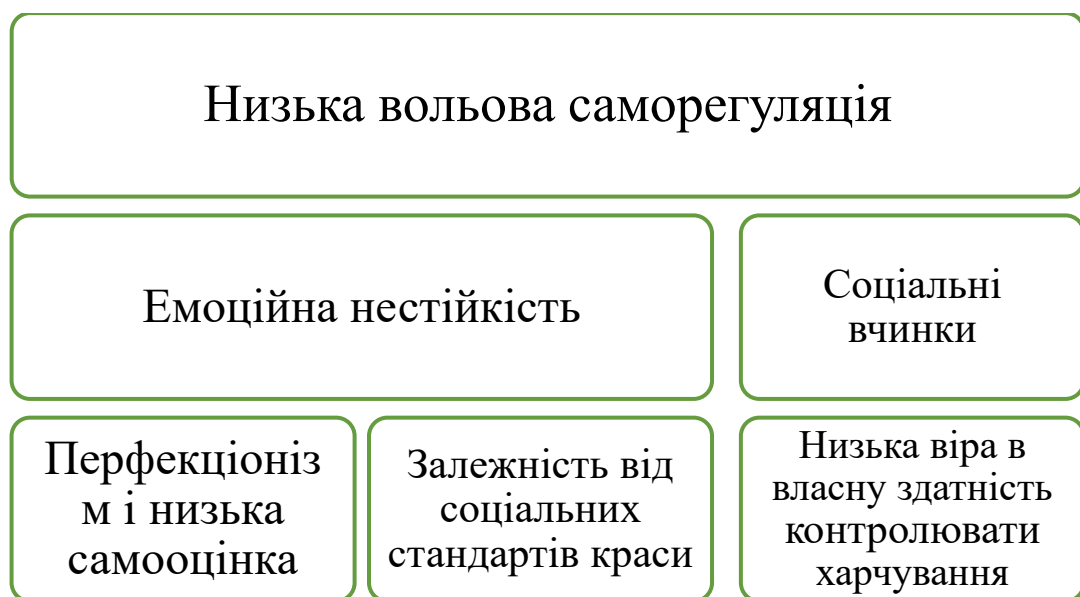


Рис. 1.3. Особливості саморегуляції жінок

1. Низька волюва саморегуляція – у таких жінок може бути важко контролювати свої харчові прагнення та вибір їжі, що може призвести до надмірного споживання або обмеження їжі.

2. Емоційна нестійкість – схильність до порушень харчової поведінки може супроводжуватися емоційною нестійкістю, що призводить до вживання їжі як способу регуляції своїх почуттів.

3. Перфекціонізм і низька самооцінка – деякі жінки, які схильні до порушень харчової поведінки, можуть перебувати під впливом перфекціонізму, вимагаючи від себе ідеальної фізичної форми, та водночас мають низьку самооцінку.

4. Залежність від соціальних стандартів краси – деякі жінки можуть надмірно дбати про свою зовнішність і споживати обмежену кількість їжі через соціальний тиск і стандарти краси.

5. Низька віра в власну здатність контролювати харчування – вони можуть сумніватися в своїй здатності здійснювати вибір щодо їжі та управляти своїм харчуванням.

6. Соціальні чинники – вплив оточуючих, особливо родини та друзів, може також відігравати роль у формуванні порушень харчової поведінки у жінок [47].

При вивченні особливостей довільної саморегуляції при схильності до порушень харчової поведінки Н. J. Teede виявив, що більшість досліджуваних дівчат гнучкі в плані заміщення харчової потреби будь-якими компенсаторно-ілюзорними способами. Дівчата можуть легко змінити власну думку щодо відмови від їжі. Важливо, що у дослідженні відзначається схильність піддослідних до контролю та управління ситуацією, а також своїм станом. Автори виділяють той факт, що при схильності до анорексії успішність вирішення завдань та реагування на зміну ситуації тісно пов'язана з тенденцією до надрегуляції, тобто до гіперконтролю власних проявів [88].

Цікавим фактом є те, що дівчата, які схильні до розладів харчової поведінки, часто себе контролюють і обмежують в споживанні їжі через переконання, що їхнє тіло не відповідає стандартам привабливості для оточуючих. Однак, важливо зауважити, що вони можуть неоцінювати свою вагу об'єктивно, що призводить до порушень у своїй харчовій поведінці, яка не регулюється об'єктивними потребами організму [87].

Можна зробити висновок, що дівчата, які мають схильність до порушень харчової поведінки, часто встановлюють завищені стандарти для своєї зовнішності і відносяться з надмірними вимогами до самих себе взагалі. Ця динаміка може призвести до змін у їхній саморегуляції, включаючи патологічний контроль над власною вагою, зовнішністю і поведінкою.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Після аналізу наукової літератури, що стосується порушень харчової поведінки та її впливових факторів у дівчат, стало очевидним, що розлади харчової поведінки – це відхилення порівняно з нормальною харчовою поведінкою. Під нормальністю розуміють регулярне здорове харчування, що не викликає жодного фізичного і психологічного дискомфорту у людини. Але у випадку з харчовими розладами акцент зміщується або на урізання свого раціону або з його гіпертрофоване збільшення.

Можна підкреслити, що питання щодо харчування та харчової поведінки стають дуже актуальними в сучасному світі, особливо серед жінок. Проте високий темп життя ускладнює здійснення належного харчування, що може призводити до численних психосоматичних проблем, таких як ожиріння, булімія та анорексія. Ці розлади, в свою чергу, можуть призводити до психологічних та соціальних проблем у багатьох жінок.

Було встановлено, що особливістю порушення харчової поведінки є відхилення від нормальної саморегуляції, яка включає в себе здатність особистості свідомо контролювати свої емоції та дії, дотримуючись соціально відповідних мотивів. Це означає, що у людини з порушенням харчової поведінки можуть бути проблеми зі здатністю стримувати миттєві імпульси і враховувати віддалені наслідки, а також з підпорядкуванням актуальних спонукань загальній ієрархії своїх особистих мотивів.

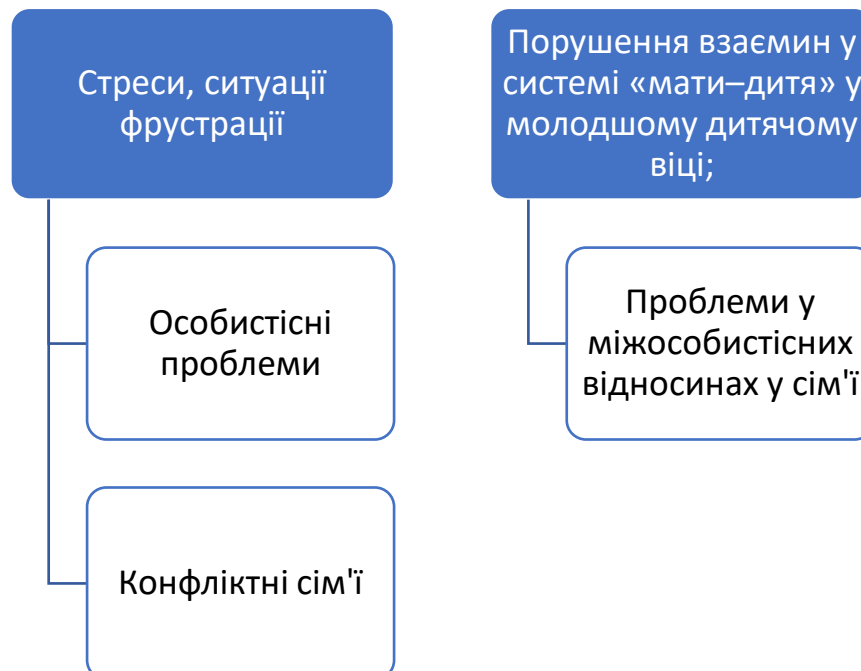
Від рівня саморегуляції людини не може залежати його ставлення до їжі, страви тощо, але існує взаємозв'язок з типом харчової поведінки та обирається стратегія прийняття їжі, що згодом формує здорову або нездорову харчову поведінку.

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Індивідуально-психологічні особливості здобувачок вищої освіти із порушеннями харчової поведінки

Харчова поведінка може бути розглянута як адекватна (гармонійна) або девіантна (відхилена) і ця оцінка залежить від безлічі чинників, включаючи важливість, яку індивід надає процесу харчування в своєму списку цінностей, а також кількісні та якісні аспекти споживання їжі.

Психологічні параметри харчової поведінки та її порушень більшою мірою визначають особистісне ставлення до способів споживання. До них відносяться різні фактори (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Психологічні фактори порушень харчової поведінки**

Усі вищезгадані чинники, впливають на харчову поведінку, утворюють харчові звички – це конкретні дії, які стали автоматичними і не

вимагають активного залучення розумового процесу. Ці звички стають стійкими і невід'ємною частиною поведінки, які незаплутано виникають у відповідних ситуаціях [14].

При такій адиктивній поведінці, коли життя стає одноманітним, монотонним і нудним, єдиним джерелом задоволення стає підвищення цінності акту харчування та систематичні переїдання. Дівчата, обирають споживання їжі як спосіб уникнути повсякденних труднощів. У них розвивається явище «спраги гострих відчуттів», яке порушує норми харчової поведінки. Така особа може відчувати незвичайні та нові відчуття, залежно від якості та кількості спожитої їжі, а також від поєднання непоєднаних інгредієнтів. Основним мотивом цієї поведінки є бажання втекти від важкого і неприємного реального життя в світ «харчового задоволення» [23].

На етапі, який співпадає за часом з навчанням у вищому або середньому навчальному закладі, організм повніше розкриває свої резервні можливості. Організм протягом певного часу функціонує у нормальному режимі завдяки активації своїх резервних можливостей. Компенсаторна активність одних систем підтримується за рахунок послаблення інших функцій. Проте перевантаження функціональних систем організму раніше або пізніше може призвести до появи патологічних процесів і, в окремих випадках, до розладу харчової поведінки [29].

У юнацькому віці надзвичайно важливим психологічним процесом є розвиток самосвідомості та формування стійкого образу «Я». Саме через цей образ і самооцінку найчастіше виникає негативне ставлення до свого тіла, що зазвичай стоїть за порушеннями харчової поведінки. У ситуаціях стресу, потреба в їжі часто зростає. Стрес спонукає людину «заїдати» свої проблеми їжею. Різні солодощі можуть допомагати знімати нервову напругу, але зайва консумація вуглеводів може призвести до набуття зайвої ваги, що, в свою чергу, створює нові джерела стресу [46].



Все частіше молоді люди, особливо дівчата, використовують їжу та контроль над її споживанням як спосіб заміщення або компенсації емоцій, які вони не можуть адекватно вирішити в їхньому повсякденному житті. Для деяких з них звичним стає захоплення дієтами, періодами неконтрольованого переїдання, за якими настає компенсація у формі очищення, голодування або надмірних фізичних навантажень, що може завдати шкоду їхньому здоров'ю та психологічному благополуччю.

Крім впливу соціокультурних факторів на формування харчової поведінки та ставлення до власного тіла, дівчата однаково піддаються ризику розвитку невпевненості у собі та порушень харчової поведінки внаслідок спадкової схильності та психологічних чинників. Це пояснюється тим, що, окрім соціальних впливів, велику роль в цьому відіграють такі фактори ризику, як низька самооцінка, дисфункціональні когнітивні стилі, олекситимія, перфекціонізм та інші [58].

Таким чином, порушення харчової поведінки є розладами, обумовленими впливом спадковості, індивідуально–психологічних особливостей, соціальними факторами.

## **2.2. Дослідження порушень харчової поведінки у здобувачок вищої освіти**

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей здобувачок вищої освіти щодо схильностей порушень харчової поведінки:

Етапи дослідження:

1. Організація та проведення діагностики порушень харчової поведінки у здобувачок вищої освіти та їх психологічних особливостей за допомогою блоку психодіагностичних методик.

2. Оброблення групових результатів, обрахування описових статистик та відсотків по кожній методиці, представлення отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.

3. Встановлення психологічних особливостей жінок з порушеннями харчової поведінки за допомогою методів математичної статистики.

4. Розроблення та апробація програми психокорекції розладів харчової поведінки у дівчат.

5. Узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків.

Для діагностики харчових порушень були обрані наступні методики:

**1. Методика «стиль саморегуляції поведінки ССМД [45].**

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

**Інструкція:** Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки [45].

**Обробка результатів.** Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

**Інтерпретація результатів.** Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні

діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У піддослідних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно [45].

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У піддослідних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для

людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок [45].

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов [45].

Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з

низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності [45].

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої. Ключ додано у додатки (див. Додаток А).

## **2. «Шкала оцінки харчової поведінки» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy) [55].**

Шкала оцінки харчової поведінки (англ. Eating Disorder Inventory, скор. EDI) – клінічний діагностичний інструмент, виконаний у формі опитувальника, призначений для виявлення розладів прийому їжі, насамперед нервової анорексії та нервової булімії. Перша версія опитувальника була розроблена у 1983 році D.M.Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy.

Адаптована шкала оцінки харчової поведінки складається з 51 твердження, поділеного на 7 субшкал. Твердження сформульовані від

першої особи. Респонденти повинні оцінити за 6–бальною шкалою частоту певних дій, думок чи почуттів [55].

При підрахунку сумарного показника за відповіді «завжди», «зазвичай» та «часто» нараховуються відповідно 3, 2 та 1 бал; за відповіді «іноді», «рідко» та «ніколи» бали не нараховуються. Ряд тверджень мають зворотний напрямок оцінки.

Пункти групуються в 7 шкал, виділених під час статистичного аналізу:

- прагнення до худоби: надмірне занепокоєння про вагу та систематичні спроби схуднути.
- булімія: спонукання до наявності епізодів переїдання та очищення.
- незадоволеність тілом: певні частини тіла (стегна, груди та сідниці) сприймаються як надмірно товсті.
- неефективність: відчуття загальної неадекватності (мається на увазі почуття самотності, відсутність відчуття безпеки) та нездатності контролювати власне життя.
- перфекціонізм: неадекватно завищені очікування щодо високих досягнень; нездатність прощати собі недоліки.
- недовіра у міжособистісних відносинах: почуття відстороненості від контактів із оточуючими.
- інтероцептивна некомпетентність: дефіцит впевненості щодо розпізнавання почуття голоду та насичення [55].

**Інструкція.** Ця шкала вимірює різні переваги, відчуття та поведінку. Деякі пункти мають відношення до їжі та продуктів харчування. Інші стосуються ваших особистих відчуттів щодо себе. Немає правильних або неправильних відповідей. Прочитайте кожне питання і поставте (x) у колонці (завжди, зазвичай, часто, іноді, рідко, ніколи), яке найбільше

відповідає вашому судженню. Будь ласка, читайте кожне запитання уважно (див. Додаток Б).

### **3. Методика для психологічної діагностики копінг–механізмів (Е. Хайм) [78].**

Методика Е. Нейм дозволяє досліджувати 26 ситуаційно–специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг–механізми.

Інструкція до методики. Вам буде запропоновано низку тверджень щодо особливостей вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі та стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги. Обведіть, будь ласка, номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся зі складними ситуаціями протягом останнього часу. Не роздумуйте довго – важлива ваша перша реакція. Будьте уважні! (див. Додаток В).

### **4. «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (Т. Van Strein) [89].**

Методика була розроблена в 1986 р. в Голландії (Нідерланди) з метою діагностики таких порушень харчової поведінки як обмежувальна, емоціогенна та екстремальна. Робота проводилася в Сільськогосподарському університеті на факультетах харчування та соціальної психології. Завданням методики була кількісна оцінка вказаних розладів харчової поведінки, що призводять до ожиріння та супроводжуються переїданням.

Валідизація методики була проведена на вибірці з 1170 осіб, у групах чоловіків та жінок, з ожирінням та без нього. Теоретичною основою тесту стали теорії порушення харчової поведінки, які пояснюють переїдання як

емоціогенний тип харчової поведінки, екстернальний чи обмежувальний [89].

Емоціогенною харчовою поведінкою називають такий розлад, за якого стимулом до їжі виступає не почуття голоду, а негативні емоції. Тобто, людина їсть не тому, що вона голодна, а тому що переживає тривогу, напруження, роздратованість, стрес та ін. Звичайно при цьому виді порушення харчової поведінки людина схильна з'їдати багато солодощів чи випічки, щоб змінити свій емоційний стан, повернути спокій та впевненість. Для екстернальної харчової поведінки характерно виникнення відчуття голоду у відповідь на зовнішні стимули: смачна їжа, її реклама, спостереження за іншою людиною, яка їсть та ін. Якщо у здорової людини відчуття голоду залежить від рівня глюкози в крові, наповненості шлунку та моторики, то у осіб з цим видом харчового порушення визначальним є зображення продуктів, їх запах та вигляд, думки про їжу [89].

Обмежувальною харчовою поведінкою називають безсистемні самообмеження в їжі, які не витримуються індивідом тривалий час, що веде до декомпенсації у психічній та вегетативній сферах. В наслідок жорстких дієт у людини виникає емоційна нестабільність, що призводить до повернення до звичного режиму харчування або до переїдання.

Методика містить 33 твердження, які досліджуваний повинен оцінити за шкалою від 1 до 5 балів: 1 бал – ніколи, 2 бали – рідко, 3 бали – іноді, 4 бали – часто, 5 балів – дуже часто.

Обробка результатів: підраховується окремо показники по кожній з 3-х шкал (емоціогенна, екстернальна та обмежувальна харчова поведінка). Для цього суму балів по шкалі ділять на кількість питань, тобто обраховують середнє арифметичне. Нормою вважаються такі бали: за шкалою обмежувальної харчової поведінки – 2,4 бали; емоціогенної – 1,8



балів, екстернальної – 2,7 балів. Показники вище зазначених свідчать про наявність розладу [89].

Цінністю методики є рекомендації щодо лікування пацієнтів в залежності від діагностованого розладу харчової поведінки. Так, у випадку емоціогенного переїдання метою психологічної допомоги є вирішення внутрішніх конфліктів, основа увага приділяється чуттєвій сфері. У разі екстернальної харчової поведінки рекомендовано застосування когнітивнобіхевіоральної терапія для корекції неправильного паттерну поведінки, шкідливої звички. При обмеженій харчовій поведінці необхідно дієтологічне втручання (див. Додаток Г).

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників порушень харчової поведінки у здобувачок вищої освіти**

Була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження здобувачок вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, спеціальності 053 Психологія.

В даному дослідженні взяли участь 30 здобувачок вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія.

1. Отримані дані дослідження загального рівня саморегуляції за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» представлені нижче (див. табл. 2.1).

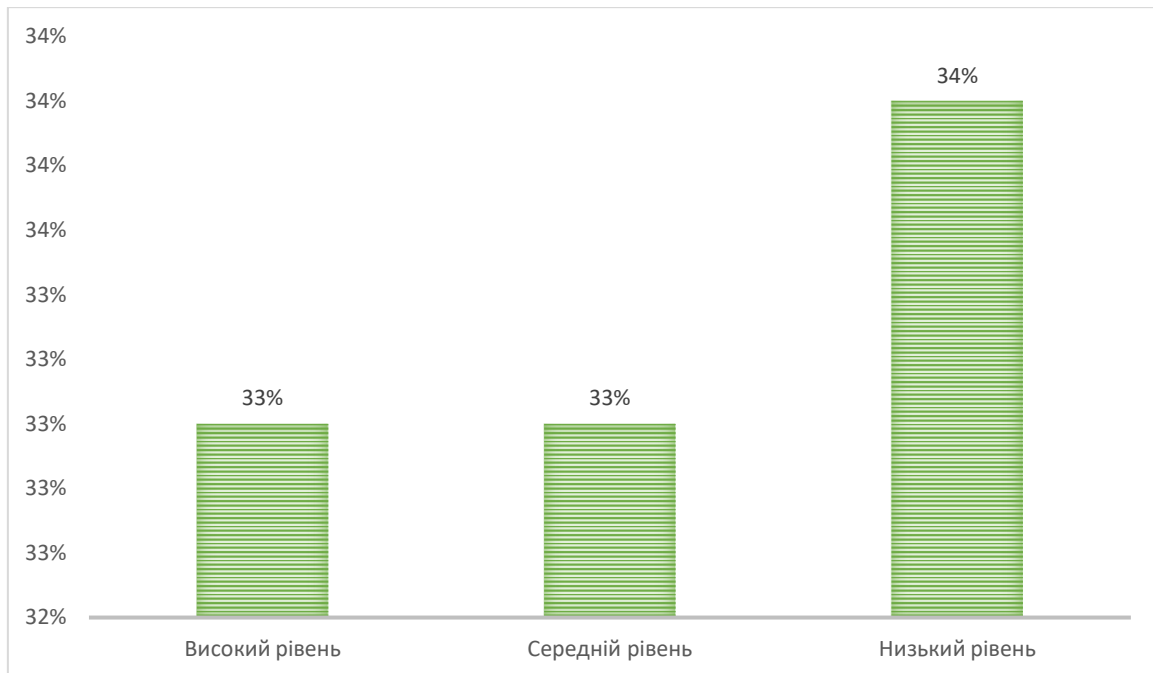
**Таблиця 2.1**

**Результати дослідження за методикою «Стиль саморегуляції поведінки»**

№	Ім'я респондента	Рівень саморегуляції
1	Маргарита М.	Високий
2	Марія С.	Середній
3	Діана І.	Середній
4	Богдана В.	Високий
5	Вікторія Р.	Середній
6	Вікторія М.	Низький
7	Карина С.	Низький
8	Анна Б.	Середній
9	Яна Б.	Низький
10	Інна П.	Середній
11	Ангеліна Г.	Високий
12	Дар'я Г.	Середній
13	Інна В.	Низький
14	Наталія Г.	Середній
15	Дар'я Д.	Низький
16	Влада Л.	Високий
17	Лілія І.	Високий
18	Карина Л.	Низький
19	Олена К.	Високий
20	Світлана Б.	Низький
21	Владислава Б.	Середній
22	Віра С.	Високий
23	Марія К.	Низький
24	Єлізавета З.	Високий
25	Юлія Р.	Низький
26	Ганна М.	Середній
27	Олена О.	Високий
28	Катерина Ю.	Низький

29	Олександра М.	Високий
30	Ольга М.	Низький

Дослідження розвитку загального рівня саморегуляції отриманої в ході тестування респондентів наочно зображено на гістограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів за методикою діагностики рівню саморегуляції**

За методикою дослідження було з'ясовано, 33% респондентів мають високий рівень саморегуляції, це вказує на самостійність, гнучкість і адекватну реакцію на зміни умов. Це також свідчить про усвідомлену постановку цілей і досягнення їх в таких осіб. Високий рівень свідомої саморегуляції вказує на впевненість людини у невідомих ситуаціях та здатність легко вивчати нові види діяльності і тому подібне.

33% респондентів демонструють середній показник саморегуляції, це говорить про те, що вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей, та свідчить про несформованість у випробуваних потреби в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки.

34% респондентів мають низький рівень. У них обмежена здатність компенсувати негативні властивості особистості, які перешкоджають досягненню поставленої мети, навпаки від людей із високим рівнем саморегуляції. Їм складно пристосовуватися до нових умов, особливо, якщо вони непередбачуві або ризиковані.

Опрацьовані результати показали, що у даних респондентаів притаманні всі рівні саморегуляції та відповідно регуляторної гнучкості.

## **2. Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки харчової поведінки».**

За даною методикою були підраховані результати за кожною ознакою, визначено високі і низькі рівні, зведена таблиці загалиних показників предствлена нижче (див. табл. 2.2).

**Таблиця 2.2**

### **Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки харчової поведінки»**

№	Ім'я респондента	Рівень оцінки харчової поведінки
1	Маргарита М.	Високий
2	Марія С.	Низький
3	Діана І.	Низький
4	Богдана В.	Низький
5	Вікторія Р.	Високий
6	Вікторія М.	Високий
7	Карина С.	Низький
8	Анна Б.	Низький
9	Яна Б.	Низький
10	Інна П.	Високий
11	Ангеліна Г.	Низький
12	Дар'я Г.	Високий
13	Інна В.	Низький
14	Наталія Г.	Низький
15	Дар'я Д.	Високий
16	Влада Л.	Високий

**Продовж. табл. 2.2**

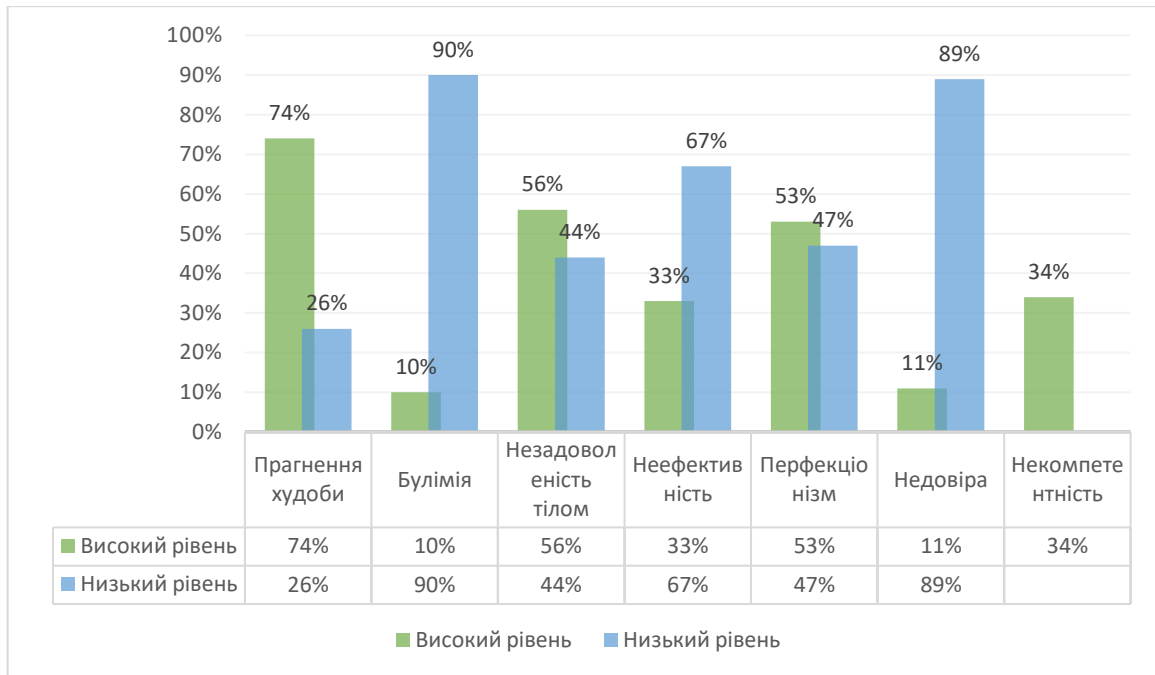
17	Лілія І.	Низький
18	Карина Л.	Низький
19	Олена К.	Високий
20	Світлана Б.	Низький
21	Владислава Б.	Високий
22	Віра С.	Високий
23	Марія К.	Низький
24	Єлізавета З.	Високий
25	Юлія Р.	Низький
26	Ганна М.	Високий
27	Олена О.	Високий
28	Катерина Ю.	Низький
29	Олександра М.	Високий
30	Ольга М.	Низький

Отримані показники оцінки харчової поведінки за кожною ознакою, зображені у вигляді таблиці (див. табл. 2.3).

**Таблиця 2.3****Показники оцінки харчової поведінки**

№	Шкала	Високий рівень	Низький рівень
1	Прагнення худоби	74%	26%
2	Булімія	10%	90%
3	Незадоволеність тілом	56%	44%
4	Неефективність	33%	67%
5	Перфекціонізм	53%	47%
6	Недовіра	11%	89%
7	Некомпетентність	34%	66%

Дослідження покаників оцінки харчової поведінки отримані в ході тестування респондентів наочно зображено на діаграмі (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів за методикою діагностики рівню саморегуляції**

Аналізуючи отримані показники, можна сказати, що у даній групі великий відсоток здобувачок вищої освіти демонструють високий рівень до прагнення худоби (74%), ці особи часто відчувають тривожність та страх набирати зайву вагу і можуть час від часу відзначати епізоди строгого дотримання дієт.

У 10% респонденток виявлено ознаки булімії, які можуть свідчити про періоди надмірного споживання їжі та наступну спробу позбутися від з'їденого. 56% осіб, що брали участь у дослідженні, спостерігається незадоволеність власним тілом, і вони можуть мати негативне сприйняття своєї зовнішності, розглядаючи певні частини свого тіла як занадто пухляті чи схудлі.

33% респонденток виявлені ознаки неефективності, що проявляються в відчутті загальної нездатності і відчутті власної неадекватності у контролі свого життя.

У 53% учасників дослідження можна виявити прояви перфекціонізму, який вказує на високі очікування від власних дій,

постановку цілей, які можуть бути надто амбітними, це може впливати на нездатність прощати собі за помилки.

11% групи демонструють прояви недовіри, які проявляються в надмірній обуреності щодо власного тіла і схильності дотримувати систематичних дієт. У 34% учасників дослідження можна виявити ознаки некомпетентності, які вказують на низьку впевненість в собі при регулюванні моментів голоду і насиченості їжею.

### **3. Результати дослідження за методикою «Психологічної діагностики копінг–механізмів».**

Для того, щоб виявити, що для дівчат, схильних до порушення харчової поведінки, характерне переважання неадаптивних копінг–стратегій, була проведена методика психологічної діагностики копінг–механізмів (див. табл. 2.4).

**Таблиця 2.4**

#### **Результати дослідження за методикою «Психологічної діагностики копінг–механізмів»**

№	Варіанти копінг–поведінки	Відсоток групи
1	Адаптивні	35%
2	Неадаптивні	41%
3	Відносно–адаптивні	24%

Дані дослідження психологічної діагностики копінг–стратегій, отримані в ході тестування респондентів зображено на сегментограмі (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів за методикою  
«Психологічної діагностики копінг-механізмів»**

За результатами дослідження можна зробити висновок, що у 35% дівчат характерні адаптивні копінг-механізми поведінки. Для них характерним є прояв ефективних копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, що передбачає вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, пошуку емоційної та інформаційної підтримки, своя роль у виникненні та розв'язанні труднощів не заперечується, а усвідомлюється, у своїй не спостерігається необгрунтована самокритика або прийняття надмірної відповідальності.

Для 41% респондентів характеризуються застосуванням неадаптивних механізмів копінг-поведінки, та у 24% здобувачок вищої освіти виявлено відносно-адаптивні механізми копінг-поведінки. Для них характерно прояв підвищеного контролю поведінки та надмірної відповідальності у стресових ситуаціях. У зв'язку з проблемною ситуацією у них виникають труднощі вираження переживань, потреб і спонукань, можуть необгрунтовано критикувати себе чи, навпаки, чекати будь-яких дій із боку інших людей, покладаючись лише з їхньої допомоги.



#### 4. «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (T. Van Strein).

Данна методика надала змогу виокремити тип харчової поведінки і її можливі порушення. Показники норми і завищених значень щодо емоціогенної харчової поведінки представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.5).

**Таблиця 2.5**

#### Результати дослідження за методикою «Голландський опитувальник харчової поведінки» DEBQ (T. Van Strein)

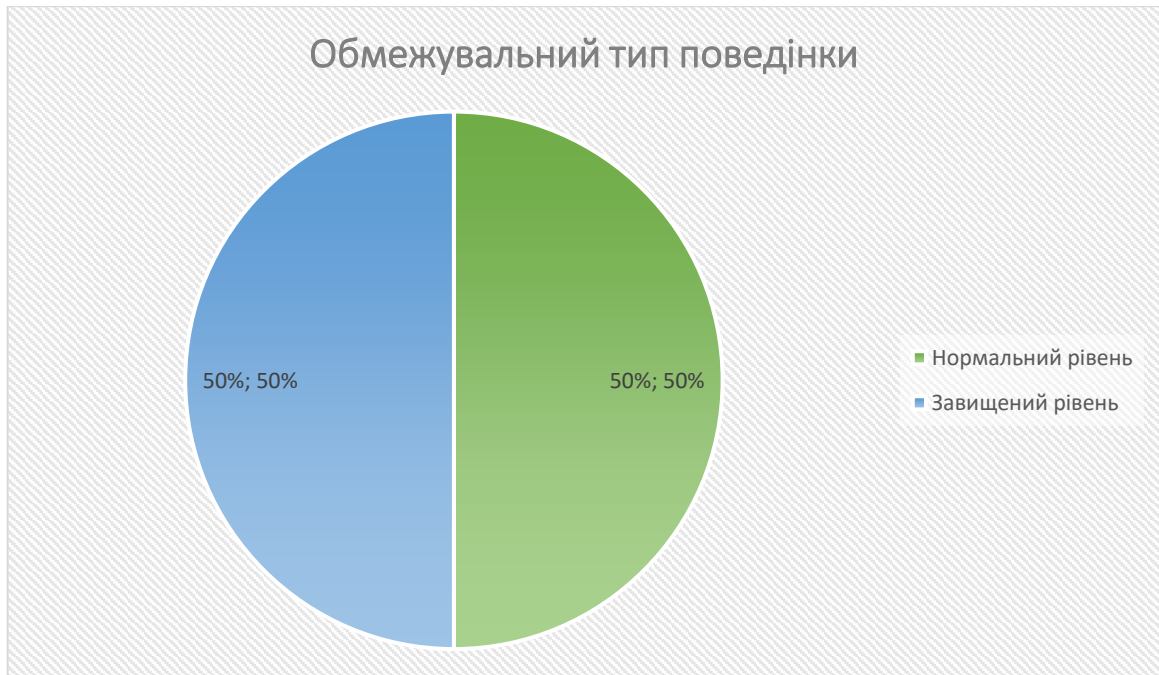
№	Ім'я	Показник норми	Показники обмежувального типу	Показники екстернального
1	Маргарита М.	Високий	Нормальний	Високий
2	Марія С.	Завищений	Завищений	Норма
3	Діана І.	Високий	Нормальний	Норма
4	Богдана В.	Завищений	Нормальний	Високий
5	Вікторія Р.	Високий	Завищений	Норма
6	Вікторія М.	Завищений	Завищений	Норма
7	Карина С.	Високий	Нормальний	Норма
8	Анна Б.	Високий	Нормальний	Норма
9	Яна Б.	Завищений	Завищений	Високий
10	Інна П.	Високий	Нормальний	Норма
11	Ангеліна Г.	Завищений	Завищений	Високий
12	Дар'я Г.	Завищений	Нормальний	Високий
13	Інна В.	Високий	Нормальний	Високий
14	Наталія Г.	Високий	Нормальний	Норма
15	Дар'я Д.	Завищений	Завищений	Високий

Продовж. табл. 2.5

16	Влада Л.	Завищений	Завищений	Норма
17	Лілія І.	Завищений	Завищений	Норма
18	Карина Л.	Завищений	Завищений	Високий
19	Олена К.	Високий	Нормальний	Високий
20	Світлана Б.	Високий	Нормальний	Високий
21	Владислава Б.	Завищений	Завищений	Норма
22	Віра С.	Високий	Нормальний	Норма
23	Марія К.	Завищений	Завищений	Високий
24	Єлізавета З.	Завищений	Завищений	Норма
25	Юлія Р.	Високий	Нормальний	Норма
26	Ганна М.	Завищений	Завищений	Високий
27	Олена О.	Завищений	Завищений	Високий
28	Катерина Ю.	Завищений	Завищений	Високий
29	Олександра М.	Високий	Нормальний	Високий
30	Ольга М.	Високий	Нормальний	Високий

Результати дослідження за даною методикою дали можливість виявити здобувачок вищої освіти схильних до розладів харчової поведінки, а саме 53%, це особи з емоціогенним типом харчової поведінки можуть з'їдати більше їжі, ніж їм потрібно, коли вони переживають стрес або тривогу. Це може призвести до набрання зайвої ваги і проблем зі здоров'ям. у 47% респондентів наявні нормальні прояви даної поведінки, тобто такі особи не схильні заїдати свої негативні стани.

Результати показників за проявами обмежувального типу харчової поведінки представлені на сегментограмі (див. рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Сегментограма щодо показників обмежувального типу**

Визначено, що у 50% опитуваних спостерігається нормальний рівень обмежувального типу харчової поведінки. У 50% існують ознаки даного виду поведінки. Обмежувальний тип харчової поведінки характеризується бажанням контролювати свою вагу і споживання їжі, що може призвести до обмеження кількості прийманої їжі. Люди з таким типом поведінки можуть відмовлятися від певних продуктів, обмежувати кількість їжі, яку вони споживають, або періодично проводити голодування.

Показники прояву екстернального типу харчової поведінки представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Сегментограма щодо показників екстернального типу**

У 46% випадків показники екстернального типу харчової поведінки знаходяться в межах норми. У 54% існують ознаки прояву даного виду поведінки. Екстернальний тип харчової поведінки характеризується високою залежністю від зовнішніх чинників, таких як наявність їжі навколо, запах їжі, реклама продуктів харчування, смакові відчуття та інші зовнішні фактори.

Отже, у ході дослідження виявлено індивідуально–психологічні особливості (компоненти самоствавлення, особистісні характеристики) порушень харчової поведінки серед молодих дівчат. Був виявлений відсоток респондентів з обмежувальним типом харчової поведінки тісно пов'язаний з високими проявами прагнення до худоби (74%), незадоволеності власним тілом, самоконтролю, а також низькими результатами самовпевненості і самоприйняття.

Також у даній групі респондентів спостерігаються особи з порушеннями екстернального типу, таких як компульсивне переїдання, характерним є взаємозв'язок з низьким рівнем неефективності (33%). Виявлено, що дівчата з подібними розладами мають тенденцію до надмірного споживання їжі, яке спричинене зовнішніми факторами,

такими як запахи та вигляд їжі. Водночас спостерігається відсутність здатності контролювати себе під час періодів надмірного споживання їжі, коли особа не може визначити свій рівень голоду та насиченості.

Отримані результати дослідження підтверджують потребу формування системи превентивних заходів, які були б спрямовані на адиктивну харчову поведінку.

Протоколи дослідження представлені у додатку (див. Додаток Л).

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даному розділі описано особливості процесу саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки. Дівчата, схильні до порушення харчової поведінки, часто мають проблеми з саморегуляцією. Вони можуть мати труднощі з усвідомленням своїх емоцій, контролем своїх думок і поведінки. Це може призводити до розвитку різних форм порушення харчової поведінки, таких як анорексія, булімія і компульсивне переїдання.

Особливістю розладів харчової поведінки є порушення саморегуляції, як можливості довільно опанувати своїми емоціями і поведінкою при реалізації соціально адекватних мотивів особистості, опосередковувати миттєві спонукання, враховуючи віддалені наслідки, підпорядковувати актуальні спонукання з наявною ієрархією мотивів особистості. Характерно зниження опосередкування спонукання до контролю ваги або вживання їжі, зміна ієрархії мотивів особистості, згодом, – редукція мотивів особистості та зниження їхньої опосередковує поведінку ролі.

Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження: методика «стиль саморегуляції поведінки ССМД»; «Шкала оцінки харчової поведінки» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy); «Тест ставлення до їжі» EAT-26 (D.M. Garner в адаптації О.А. Скугаревського, С.В. Сивухи; «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (T. Van Strein). Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей здобувачок вищої освіти щодо схильностей порушень харчової поведінки.

Отже, у ході дослідження (до корекції) виявлено індивідуально-психологічні особливості (компоненти самоствалення, особистісні характеристики) порушень харчової поведінки серед молодих дівчат. Був

виявлений відсоток респондентів з обмежувальний типом харчової поведінки тісно пов'язаний з високими проявами прагнення до худоби (74%), незадоволеності власним тілом, самоконтролю, а також низькими результатами самовпевненості і самоприйняття.

Також у даній групі респондентів спостерігаються особи з порушеннями екстернального типу, таких як компульсивне переїдання, характерним є взаємозв'язок з низьким рівнем неефективності (33%). Виявлено, що дівчата з подібними розладами мають тенденцію до надмірного споживання їжі, яке спричинене зовнішніми факторами, такими як запахи та вигляд їжі. Водночас спостерігається відсутність здатності контролювати себе під час періодів надмірного споживання їжі, коли особа не може визначити свій рівень голоду та насиченості.

Отримані результати дослідження підтверджують потребу формування системи превентивних заходів, які були б спрямовані на адиктивну харчову поведінку.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВИХ РОЗЛАДІВ У ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ**

#### **3.1. Програма психокорекційної роботи, спрямована на підвищення саморегуляції**

Програма психокорекції була розроблена на основі результатів дослідження психологічних особливостей жінок із порушеннями харчової поведінки. Головною метою цієї програми є створення нового шаблону харчової поведінки і зменшення впливу факторів, які призводять до порушень у харчуванні.

Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

- працювати з емоційною сферою дівчат, допомогти зняти емоційну напругу;
- допомогти опанувати прийоми саморегуляції та техніки релаксації;
- працювати із внутрішніми ресурсами учасниць;
- підвищити психологічну компетентність дівчат та сформувати знання про причини стресу та про способи його подолання;
- навчити новим адаптивним способам поведінки у стресових ситуаціях, які провокують переїдати, заміщати емоційний стан їжею або, навпаки, голодувати;
- сформувати активну мотивацію для конструктивного рішення виникаючих труднощів;
- дослідити ставлення учасниць до свого тіла, зовнішності; сприяти прийняттю учасницями власної зовнішності;
- сформувати позитивне ставлення до власного тіла учасниць;
- усвідомити процеси та зміни учасниць; підвести підсумки.



Організація занять: Проведено 10 занять, середньою тривалістю 1 година 20 хвилин.

### **Заняття №1**

#### **Тема: Саморегуліція поведінки**

Ціль: знайомство учасниць один з одним; встановлення довірчих відносин у групі; створення позитивної мотивації та зацікавленості у заняттях.

Час проведення – 1 година 20 хвилин.

#### **1. Ритуал привітання, розминка – 15 хвилин.**

Мета: створення сприятливої атмосфери групи, прояснення емоційного стану учасниць.

**Вступ.** Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Усвідомлення проблеми саморегуляції поведінки дозволяє вибрати унікальний спосіб прийняття рішень і виконання поставлених цілей. Тому на сьогоднішньому занятті, метою якого є гармонізація стилю поведінки, Ви познайомитеся зі способами саморегуляції, які допоможуть Вам знизити напругу, позбутися втоми не тільки в домашніх умовах, а й на роботі та навчанні. Також ви навчіться програмувати та моделювати свою діяльність. Наші заняття допоможуть Вам усвідомити власну відповідальність у досягненні цілей та актуалізувати уявлення про свої сильні сторони, що дозволить створити умови для цілеспрямованого свідомого вибору способу дій [16].

**Тренінгове ім'я – 20 хв.** Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. Нам надається чудова можливість – вибрати собі ім'я. Часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, дане йому батьками; кого Хтось потай мріє про красиве ім'я, яке носить його кумир, у вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати для себе ігрове ім'я, і написати його на бейджі. члени

групи протягом усього тренінгу звертатимуться до вас лише з цього імені» [7].

**Правила нашої групи – 5–7 хв.** Інструкція: «Зараз ми обговоримо головні правила, типові для тренінгу»:

1. Єдина форма звернення один до одного на «ти» (на ім'я). Для створення клімату довіри в групі, запропонувати звертатися друг до друга на ім'я, включаючи тренера, що психологічно зрівнює всіх, у тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду, і сприяє розкріпачення учасників тренінгу.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.

3. Конфіденційність того, що відбувається, Все, що відбувається під час тренінгу, ні в якому разі не розголошується і не обговорюється поза тренінгом. учасникам тренінгу бути щирими і відчувати себе вільно. Завдяки цьому правилу, учасники зможуть довіряти один одному та групі загалом.

4. Зворотній зв'язок". Кожен учасник повинен дати відчутти іншим, як він ставиться до них.

5. Принцип доброзичливості [53].

Питання: чи всі принципи зрозумілі?

**1. Ігри на згуртування колективу «Мотузковий курс» – 30 хв**

Вправи:

**1. «Вузлики» [27].** Учасники утворюють коло та беруться за руки, причому руки однієї людини мають бути зчеплені з руками різних людей. Завдання: не розчіплюючи рук, розплутати вузол та утворити коло [27].

**2. «Електричний ланцюг» [18].** Команда розбивається на пари. Партнери сідають навпроти один одного, де з'єднують руки і ступні, утворюючи таким чином електричний ланцюг, по якому струм тече по зчеплених руках і ногах. Завдання учасників: стати, не розриваючи

електричного ланцюга. Тепер об'єднайтеся по дві пари один з одним, щоб вийшов електричний ланцюг, що складається з чотирьох людей. Завдання залишається колишнім – стати всім разом, не розриваючи ланцюг. Коли цей етап успішно завершено, знову об'єднайте групи, щоб утворити електричний ланцюг, що складається з 8 осіб. Зрештою ви отримаєте електричний ланцюг, утворений усіма учасниками, які мають піднятися. Дві основні умови цієї вправи: 1) електричний струм повинен безперешкодно текти по замкнутому електричному ланцюгу, утвореному зчепленими руками та ногами; 2) кожному етапі учасники повинні відриватися від землі одночасно [18].

**3. «Біг–мак».** Організуйте велике коло. Розбийте команду на пари і попросіть кожну пару вибрати словосполучення з двох слів, які традиційно вживаються разом (наприклад, один партнер каже: «Біг», – інший: «Мак»; один: «Горіхові», – інший: «Олія'» і т.д.) д.). Потім поясніть, що за умовами гри, потрібно заплющити очі і не відкривати їх до кінця події, і, крім того, можна вимовляти лише своє вибране слово. Тепер ведучий перемішує команду так, щоби партнери були далеко один від одного. Партнери із заплющеними очима, вигукуючи своє слово, знаходять один одного. Як тільки пара возз'єдналася, відведіть її зі шляху тих, у кого очі ще закриті. По завершенню завдання, кожна пара повідомляє всім учасникам своє словосполучення. Для цієї вправи дуже важливу роль відіграє майданчик, який має бути великим [28].

**4. «Сидяче коло».** Команда формує тісне коло (плечі стосуються). Після цього попросіть дівчат повернутись на 90 градусів праворуч. Завдання: Потрібно повільно сісти навколішки один до одного і рукою торкнутися плеча людини, що знаходиться ззаду. Завершіть цю вправу на високій ноті, сміючись і ляскаючи всім [28].

Рефлексія. – 15 хв.

## Заняття №2

**Тема: Харчова залежність та інші способи подолання стресу»**

**Мета:** ознайомлення та розширення інформації про проблему харчової поведінки, порушення харчової поведінки, копінгповодження; навчання навичок регулювання свого емоційного стану.

Завдання:

- надати інформацію про порушення харчової поведінки, ознаки, симптоми харчових розладів, ефективного та неефективного подолання стресових ситуацій;
- допомогти усвідомити цю проблему та необхідність роботи з нею;
- знизити емоційну напругу;
- допомогти опанувати прийоми саморегуляції на різних рівнях (фізіологічному, психологічному, особистісному).

**Час проведення** – 1 година 35 хвилин.

**Хід заняття:**

**Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи. Тренер просить учасників на стікері написати своє ім'я чи як до нього звертатись, зачитати і прикріпити на одяг. Тренер починає першим, інші продовжують по колу [35].

**2. Вправа «Очікування» (5 хв.).**

**Мета:** визначити очікування від тренінгового заняття та активізувати пізнавальний інтерес.

Учасникам пропонується написати на стікерах у формі зернятка свої очікування від сьогоднішнього заняття. Потім кожен учасник прикріплює його на схематичне зображення «ріллі» на плакаті, нібито «садить» своє «зернятко» в землю.

Учасники заняття озвучують свої очікування по колу: «Я очікую від заняття...» [53].

## **2. Міні–лекція з теми: «Харчова залежність та інші способи подолання стресу» (20хв).**

Харчова залежність – це стан, коли людина споживає їжу не для того, щоб задовольнити голод, або забезпечити організм необхідними поживними речовинами, а для того, щоб підняти свій настрій та отримати приємні емоції. Людям, які страждають від харчової залежності, їжа допомагає впоратися з різними емоційними станами, такими як хвилювання, тривога і стрес [37].

Це немовби спроба людини вирішити свої проблеми, чи то невдоволення роботою, сімейними питаннями чи комунікацією з іншими людьми. Наприклад, коли ви втомлюєтеся і відчуваєте стрес на роботі, часто вибираєте коробку цукерок чи печива, щоб підняти настрій.

Сварка з коханою людиною може перетворитися на справжній обжорство, яке потім супроводжується нерозумінням і здивуванням щодо того, чому це сталося. Їжа надає задоволення, яке впливає на емоційний стан [33].

Важливе, що під час поїдання, увага зосереджується на смакових відчуттях, що може призвести до покращення настрою та зникнення негативних емоцій. Проте, важливо розуміти, що їжа може тимчасово відволікти від проблем, але ці проблеми нікуди не зникають. Їх все одно потрібно буде вирішувати.

Іноді залежність від їжі може виникнути внаслідок відсутності проблем. В цьому випадку людина може вважати своє життя нудним, відчувати тугу або нудьгу. Це також може бути спричинене бажанням отримати яскраві враження або просто відсутністю занять. У всіх цих випадках, холодильник може стати своєрідним «порятунком» [33].

Всі ці аспекти можуть призвести до серйозних проблем, таких як ожиріння.

Роздивимось ознаки харчової залежності. Як і інші види адикцій, харчова залежність має низку ознак:

1. Постійні та нав'язливі думки про їжу – що з'їсти, що купити в магазині, що смачного приготувати;

2. Неможливість самоконтролю у їжі. Наприклад, людині, перед якою стоїть повна коробка цукерок, складно обмежувати себе однією чи двома цукерками.

3. Моментальне різке бажання будь-якої їжі. Наприклад, незважаючи на те, що людина нещодавно пообідала, якщо вона бачить на прилавку магазину тістечка, купує кілька штук і з'їдає;

4. Якщо людина зазнала будь-якого стресу, у неї виникає бажання з'їсти що-небудь як компенсацію неприємності;

5. Обіцянки людини, що почастішали, заохочити себе «чимось смачненьким» після того, як він зробить якусь неприємну необхідність. Наприклад, „я зроблю прибирання в будинку, а потім куплю собі шоколадку, адже я її заслужила”;

6. Відсутність бажаної їжі призводить до неприємних фізичних відчуттів.а самоконтролю, порушення обміну речовин та депресія [25].

Питання: Чи помічали ви у своїй поведінці хочаб одну з вищенаведених ознак?

**Вправа: Самоаналіз харчової поведінки (15 хв).** Запишіть свої звички прийому їжі, емоційний стан під час прийому їжі та ситуації, що спонукають вас до переїдання або відмови від їжі [40].

Дискусія після вправи (15 хв).

**Вправа «Фокусування» (15 хв).**

Учасники у цій вправі, зручно розташовуються в кріслах. Очі розплющені або закриті. За командою ведучого «Тіло!» учасники зосереджують увагу на своєму тілі за командою «Рука!» – На правій руці. Потім йде послідовне зосередження на пензлі правої руки – по команді

«Пензель!», На вказівному пальці правої руки – по команді «Палець!» і, нарешті, на кінчику пальця – за командою „Кінчик пальця!”. Команди подаються з інтервалом 10 – 120 секунд.

Якщо після закінчення гри само собою не зав'язується обговорення, ведучому слід розпитати учасників про те, чи впорався кожен із завдань, як їм це вдалося і з якими труднощами вони зіткнулися. Гра буде корисною учасникам у роботі над приборканням уваги, над розвитком здатності оперативно регулювати його обсяг. Крім того, „фокусування” дозволяє освоїти навички концентрації на різних частинах тіла, що є базовими при оволодінні техніками саморегуляції [66].

Рефлексія (10 хв).

### **Заняття №3**

#### **Тема: Контролюючи себе, ти контролюєш своє тіло**

##### **Завдання:**

- надати інформацію про поняття «саморегуляція», «харчова поведінка», «порушення харчової поведінки»
- допомогти досягти позитивного емоційного стану,
- допомогти опанувати первинні навички процесів саморегуляції

##### **Хід заняття**

#### **1. Ритуал привітання (10 хвилин)**

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одно–два слова, образи, мелодії, картини) [53].

#### **2. Перегляд**

відеоматеріалу:

<https://www.youtube.com/watch?v=xJvUPEQDsgU> (15хв).

Обговорення ролику (10хв).

#### **3. Лекція «Контролюючи себе, ти контролюєш своє тіло» (20хв).**

Людський розум і тіло взаємопов'язані в неймовірний спосіб, і наша здатність контролювати свої дії, реакції та харчову поведінку може впливати на наше фізичне і психічне здоров'я. Сьогодні ми обговоримо, як контролюючи себе, ми також контролюємо своє тіло та як це важливо для підтримки здорової та збалансованої харчової поведінки [39].

**Самоконтроль і розлади харчування.** Самоконтроль відіграє ключову роль у боротьбі з розладами харчування, такими як обмежування, переїдання або анорексія. Підсвідомо контролюючи себе, ми можемо впливати на наше рішення щодо їжі та кількість, яку ми споживаємо. Здатність визначати, коли ми дійсно голодні та коли ми наситились, є важливою для збереження здорового ваги та харчової поведінки [48].

**Емоційний інтелект і харчова поведінка.** Розуміння власних емоцій та здатність керувати ними також мають великий вплив на нашу харчову поведінку. Коли ми контролюємо свої емоції та стрес, ми менше схильні до „емоційного переїдання,” коли їжа використовується як спосіб справлятися з негативними почуттями.

**Самооцінка і стосунки до тіла.** Самооцінка грає важливу роль у тому, як ми ставимося до свого тіла та харчової поведінки. Здатність позитивно оцінювати себе допомагає зменшити негативний вплив суспільства на тіло та сприяє збалансованому ставленню до їжі [39].

**Планування та самодисципліна.** Самоконтроль також включає в себе здатність планувати свої їжі та триматися цих планів. Здатність відмовитися від несистематичних переїдань та дотримання раціонального харчового розкладу допомагає утримувати нормальну вагу та покращувати здоров'я [39].

**Харчові звички і самосвідомість.** Самосвідомість щодо харчових звичок та того, що ми споживаємо, допомагає уникати переїдання та сприяє здоровому споживанню їжі. Шляхом усвідомлення нашого вибору і контролю над ним, ми можемо покращити нашу харчову поведінку.



Природними методами саморегуляції є:

- фізичне навантаження (спорт, пішохідні прогулянки, легкий біг тощо). Це сприяє тому, що подразнення, що накопичилося, знижується або зникає зовсім.
- плавання, водні процедури. В даному випадку вода допомагає швидко заспокоїтись та зняти втому.
- хобі – важливо мати захоплення, від якого ви отримуєте задоволення.
- приємне спілкування. Стан змінюється у бік позитивного, якщо спілкуватися з життєрадісними, оптимістичними та спокійними людьми [68].

Таким чином, контролюючи себе та розвиваючи навички самоконтролю, емоційного інтелекту та самооцінки, ми можемо позитивно впливати на наше тіло та харчову поведінку. Здорова та збалансована харчова поведінка є важливою для нашого фізичного та психічного благополуччя. Нехай ця міні-лекція стане вам в нагоді в подоланні розладів харчування та досягненні здорового тіла та розуму.

### **Питання (10 хв):**

1. Як ви вважаєте, контроль над емоціями і самооцінка можуть впливати на нашу харчову поведінку?
2. Як зберегти здорову та збалансовану харчову поведінку в умовах стресу чи емоційного напруження?
3. Як важливо розуміти власні емоції та їх вплив на наші харчові звички?

Рефлексія, ритуал прощання (10 хв.).

Обладнання: м'яка іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану і тренінгу (одно-два слова, образу, мелодії, картини і т.д.) [53].

## Заняття №4

### Тема: Формування сприятливого відношення до власної особистості

**Мета:** стимулювання потреби у самопізнанні та пізнанні особливостей оточуючих, саморозкриття, розвиток позитивної самооцінки.

**Завдання:**

- допомогти у визначенні власних психологічних характеристик та характеристик оточуючих,
- допомогти у розвитку позитивної самооцінки
- дослідити ставлення до свого тіла та самого себе.

Ритуал привітання (10 хвилин)

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одно–два слова, образи, мелодії, картини).

**Вправа «Ласкаве слово» (20 хвилин) [69].**

**Мета:** самоаналіз, самопізнання, розвиток уміння аналізувати та визначати психологічні характеристики – свої та оточуючих людей.

Згадайте та запишіть, якими ласкавими словами ви називаєте своїх рідних, близьких, знайомих.

Подумайте, у яких випадках ви це робите частіше?

Коли вам щось потрібне і ви звертаєтесь із проханням до цієї людини?

Або коли у вас гарний настрій?

Чи часто ви це робите?

Якщо ні, то чому?

Що заважає вам виявляти теплі почуття до людей?

Що ви відчуваєте, коли називаєте людей лагідними іменами?

Потім усі ситуації аналізуються у групі між учасниками.

**Вправа «Портрет» (20 хвилин) [69].**

Мета: сприяння активізації процесів самопізнання та саморозкриття.

Візьміть прості олівці, аркуші паперу А4, розділіть їх вертикальною лінією навпіл.

У лівій частині намалуйте себе сьогодні, а у правій намалуйте себе у майбутньому. Ви можете зобразити себе рослинами, тваринами, схематично або за допомогою техніки колажу. Для роботи ви можете використовувати журнали, клей, ножиці, кольорові олівці, крейди, кольоровий папір. Пам'ятайте, що створюючи свій портрет, ви повинні отримувати задоволення. Важливо не те, як ви намалюєте, а що ви зобразите. Ніхто не оцінюватиме ваших робіт, постарайтеся малювати так, як хочеться вам.

Після завершення роботи кожен учасник показує свою роботу та розповідає про неї групі. Ведучий та інші учасники ставлять запитання оповідача.

**Вправа «Корзина для відкидання» [13]** має на меті звільнення від негативних емоцій та негативних якостей. Для її проведення необхідні 2 аркуші паперу для кожної учасниці, ручки та корзина для сміття.

Учасницям пропонується написати на першому аркуші свої негативні якості, яких вони бажали б позбутися, та на другому – бажані якості, які вони хотіли б мати. Потім листок із негативними якостями зім'ята і викидається в корзину для сміття, а листок із бажаними якостями охайно складається та зберігається в сумочці.

Під час обговорення, учасниці можуть розповісти про зміст обох аркушів та подумати, яким чином можна позбутися негативних якостей і як розвивати бажані якості.

**Рефлексія, ритуал прощання (10 хвилин).**

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану і тренінгу (одно–два слова, образу, мелодії, картини і т.д.).

### Заняття №5

**Мета:** розвиток уміння позитивного ставлення до життєвих ситуацій; дослідження ставлення до свого тіла.

Завдання:

- розвинути вміння справлятися зі стресовими ситуаціями;
- допомогти усвідомити власні ресурси;
- дослідити взаємини із власним тілом;
- сприяти самоприйняттю.

Ритуал «Привітання».

**Вправа–розминка «Я радий тебе бачити...»** [31]. Мета: визначення позитивних сторін учасників. Учасницям пропонується звернутися до сусідки зліва та привітати її такими словами: «Я рада тебе бачити, тому що ти...». Далі необхідно вказати якусь якість, бажано не опис зовнішності, а особистісну рису. Ведучий запитує, наскільки важко було знайти позитивну особистісну рису іншої учасниці. Уточнюються переживання самих учасниць, коли вітали їх.

### **Вправа «Карта тіла» (35–40 хв) [49].**

Мета: Дослідження ставлення до власного тіла. Сприяти прийняттю своїх фізичних особливостей, розумінню і усуненню причин нездужання.

Організація: Лежачи на килимках. Під час вправи увімкніть тиху, спокійну музику. Приготуйте все необхідне для малювання: папір, набори кольорових олівців. Можна заздалегідь підготувати силуети людської фігури і малювати на них. Якщо ваша група різностатева, подбайте, щоб силуети були для дівчат та хлопців.

Текст візуалізації:

... Уяви собі, що твоє тіло—це величезний континент. На ньому є ліси й ріки, пустелі і льодовики. Якись його ділянки і області можна назвати благодатними, якись – доглянутими, а десь, можливо, панує пустота.

Ти вирушаєш у подорож по континенту власного тіла.

Перше, куди ти потрапляєш – це область блакитних, чистих озер і прекрасних лісів. Тут усе сповнене радістю і спокоєм. Знайди на своєму континенті цей куточок – область любові, прийняття, яка тобі подобається і викликає ці почуття.

Далі твій шлях лежить в абсолютно інше місце. Воно схоже на зону постійних стихійних лих. Це область болю. Знайди на своєму тілі область болю і намалюй в уяві образи, які вона у тебе викликає. Можливо, це місце землетрусів або вивержень вулкана, посухи або повені або щось інше. Як багато на твоєму тілі цих куточків, як часто вони нагадують про себе?

А тепер перенесись в край пишної зелені і сонячної, теплої погоди – область задоволення і радості. Уяви ті частини свого тіла, які дарують тобі ці переживання, де вони розташовані, як багато їх на твоєму континенті? Це можуть бути великі території або маленькі острівці.

Ти продовжуєш свою подорож і потрапляєш в зону змін. Це ті місця твого тіла, які схильні до швидких змін. Можливо, вони відбуваються довільно або ти керуєш цими змінами. З чим можна порівняти ці зміни – меліорацією боліт, вирубкою лісів, удобренням ґрунту або чимось іншим? Які почуття викликають у тебе в зоні змін? Як часто вони стають зоною твоєї уваги?

Ти вирушаєш в край льодовиків і сніжних пустель, туди, де небо завжди похмуре і студені вітру завивають на безмовних просторах. Це область відторгнення і неприйняття. Знайди її на своєму тілі. Яку територію вона займає? Ця область завжди була такою або змінювалася з часом? За що, з яких причин ця частина тіла стала зоною відчуження?

Можливо, на твоєму тілі залишилися ділянки, на які ти рідко звертаєш увагу? Знайди їх і подумки перемістяться туди. Це зона забуття. Пустелі або безплідні степи, забуті і покинуті. Вони існують самі по собі, лише зрідка залучаючи твою увагу. Яку площу вони займають на материку твого тіла?

А тепер уяви своє тіло у вигляді карти. Подумки Оглянь її своїм внутрішнім поглядом, запам'ятай її і приготуйся перенести все побачене на аркуш паперу [49].

## **2.Малювання «карти тіла», бесіда в парах [17].**

Питання:

- Які почуття по відношенню до власного тіла є найбільш яскравими?
- Які частини тіла викликають ці переживання?
- Які висновки з'явилися після вправи?

**Вправа «Ловець блага» [53].** Щоб із вами не трапилося, у всьому намагайтеся знаходити позитив. Пропоную потренуватися. Знайдіть і запишіть, будь – ласка, позитивні моменти у поданих ситуаціях:

- Ви збираєтесь на роботу, а за вікном рясний дощ;
- У вас не має грошей, щоб поїхати куди – небудь у відпустку;
- Вас не привітав зі святом друг;
- Ви спізнюєтесь на роботу, а автобус від'їжджає майже перед вашим приходом на зупинку;
- Керівництво не оцінило ваших зусиль, але оцінило такі самі зусилля інших колег;
- Ваша дитина побилась у школі;
- Ви вклали багато сил в заняття, але учні поставилися до ваших ідей байдуже.

(Учасники пишуть для кожної ситуації свої позитивні моменти. Кожен по черзі промовляє ці моменти. Учасникам, які вказали позитивні

моменти в кожній запропонованій ситуації, вручається медаль «Ловець блага»).

Рефлексія.

### **Заняття №6**

**Мета:** перегляд та обговорення соціального ролика, аналіз особистого досвіду учасниць.

- підвищити мотивацію до роботи на тренінгових заняттях;
- знизити емоційну напругу;
- обговорити та проаналізувати ролик,
- проаналізувати власний досвід учасниць.

#### **Хід заняття:**

#### **Ритуал привітання (10 хв).**

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одне–два слова, образи, мелодії, картини).

#### **Вправа «Передай предмет» (10 хвилин) [70].**

Ціль: зняття емоційної напруги.

Учасники передають по колу предмет. Але спосіб передачі щоразу, для кожного учасника має бути новим. Якщо предмет падає, гра починається заново.

#### **Перегляд та обговорення соціальних роликів (40 хвилин).**

Ціль: ілюстрація реальних проблем за напрямками тренінгових занять, аналіз особистого досвіду учасниць.

1. Перегляд ролика «дієти, переїдання і тривога: розлади харчової поведінки – як їсти без вини».

<https://www.youtube.com/watch?v=HelR5nxkwyg&t=12s>

Обговорення ролику.

**Вправа «Оволодіння собою»** спрямована на розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення своїх можливостей. Учасницям пропонується зручно сісти та розслабитись, після чого повторювати за ведучим ряд позитивних тверджень. Наприклад: „У мене є почуття, але я – це не мої почуття, я можу їх спостерігати та розуміти. У мене є контроль над своїми почуттями. Я керую своїми емоціями.

1. У мене є тіло. Але я – це не моє тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, втомленим або відпочилим. Моє тіло – це лише інструмент пізнання та діяльності в навколишньому світі. Я бережу його, але я – це не моє тіло. Я маю своє тіло, я можу керувати своїм тілом, я – господар свого тіла.

2. У мене є почуття, але я – це не мої почуття. Мої почуття різноманітні та мінливі. Я можу переживати любов і ненависть, радість та горе, гнів та захоплення. Я можу спостерігати та розуміти свої почуття, користуватися ними та поєднувати їх у собі. Але я – це не почуття. Я маю свої почуття, я можу керувати ними, я – господар своїх почуттів.

3. У мене є розум, але я – це не мій розум. Мій розум – це цінний інструмент дослідження та самовираження. Його зміст постійно змінюється, збагачується новими ідеями, знаннями та досвідом. Це орган пізнання зовнішнього та внутрішнього світу. Але я – це не мій розум. Я маю свій розум, я можу керувати своїми думками, я – господар свого розуму.

4. У мене є безліч стосунків із різними людьми. Але я – це не мої стосунки. Я – син (дочка) своїх батьків. Я добрий друг. Я залучений до різних видів діяльності, спілкуюся з різними людьми. Але я – це не мої стосунки. Я маю стосунки з людьми, можу керувати цими стосунками, я – господар своїх стосунків.

5. Я – це людина, яка має тіло, почуття, розум, стосунки. Я можу керувати всім, що маю. Я господар свого тіла, своїх почуттів, розуму та



своїх стосунків. Я господар собі. Я можу керувати собою та своїм життям. І я розумію відповідальність перед собою [71].

Після кількох подібних афірмацій, учасникам запитують про їх враження та про те, що було найскладніше під час вправи.

Рефлексія.

### Заняття №7

**Мета:** підвищення самооцінки учасниць, оволодіння техніками медитації.

#### Хід заняття:

#### Ритуал привітання (10 хв).

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одне–два слова, образи, мелодії, картини).

#### Вправа «Мої сильні та слабкі сторони» (30 хв.)

Мета: Визначення учасниками своїх сильних та слабких сторін, розвиток адекватної самооцінки.

*Сильні сторони*

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

*Слабкі сторони*

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

#### Вправа «Концентричні кола» (20 хв.) [70].

Мета: розвиток самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Учасники, розбившись на пари, об'єднуються у дві групи. Створюють зовнішнє коло та внутрішній. Всі повертаються обличчям один до одного. Учасники, спілкуючись у парах, продовжують незакінчені пропозиції:

- Мені подобається у моїй зовнішності ...
- Мої найбільші здобутки ...
- Мені б хотілось ...
- Моя мета у житті ...

– Ти досягнеш своєї мети, тому що ...

Після обговорення кожної пропозиції учасники зовнішнього кола роблять крок ліворуч, таким чином створюючи нові пари [70].

**Вправа «Мій дракон, мої недоліки» [70]. (25 хв.)**

Ціль: 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. Для написання історії відводиться 15 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

**Ритуал прощання. Вправа «Всі, ми разом!»(5 хв.).**

Учасники беруться за руки, підносять їх угору і вимовляють: «Все, ми разом!», роблячи крок до центру кола.

**Заняття №8**

**Тема: «Навіщо треба знати себе?»**

Мета заняття: створити в учнів мотивацію на самопізнання, сприяти самопізнанню та рефлексії учнів.

Матеріали: зошити, ручки, олівці, різнокольорова коробка з прорізами, обклеєна смужками із шести різних кольорів.

**Вправа «Колір настрою». (5 хв.) [53]**

Ціль: визначення емоційного стану.

Кожен учасник вибирає колір свого настрою в даний момент і кидає картонний квадратик у проріз тієї смужки на коробці, яка відповідає вибраному кольору.

Психолог відкриває коробку та повідомляє (не називаючи дітям позначення кольорів і не підраховуючи їх точну кількість), з яким настроєм прийшли сьогодні на заняття більшість хлопців. Потім з'ясовує в учасників, чи відповідає цей результат їхньому настрою.

### **Вправа «Я радий спілкуватися з тобою» (5 хв.) [53]**

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи.

Психолог. Зараз виконайте таке завдання: простягніть поруч зі словом: «Я радий спілкуватися з тобою», а той, кому ви простягли руку, простягне її наступному з цими ж словами.

Так „по ланцюжку” всі беруться за руки і утворюють коло.

### **Бесіда « Чи добре ти себе знаєш?» (10 хв.)**

Ціль: саморозкриття, робота з образом «Я».

Психолог. Як ви вважаєте, чи можна змінити думку одногрупників?

Як це зробити?

Ви помічали, що з різними людьми ви поведетеся по-різному?

А хто знає себе дуже добре?

Чи все у собі вам подобається?

Чим ми відрізняємось від інших?

Чи потрібно знати себе?

### **Вправа «Самоаналіз» Хто я? Який я?» (10 хв.)**

Ціль: саморозкриття, робота з образом «Я».

Психолог. Продовжіть письмово пропозиції:

- Я думаю що я...
- Інші вважають, що...
- Мені хочеться бути...

- Для кожної пропозиції підберіть від 5 до 10 визначень зі списку слів на плакаті.
- Психолог вивішує список слів, які допомагають учням відповідати на запитання.

#### Список слів

Симпатичний, слабкий, приємний, грубий, справедливий, хвалькуватий, працьовитий, нудний, дотепний, сміливий, жадібний, хитрий, смішний, терплячий, надійний, неприємний, задумливий, добрий, здоровий, ввічливий, боязкий, чесний, дурний, різкий, ніжний, сильний, задиристий, брехливий, кмітливий, доброзичливий [53].

#### **Вправа «Гарячий стілець» (10 хв.)**

Ціль: емоційна підтримка, підвищення самооцінки.

Психолог. Зараз кожен із вас зможе перевірити, наскільки збігається уявлення про нього однокласників із його власним уявленням про себе.

Кожен (по черзі) займатиме місце на стільці в центрі, і учасники дадуть відповідь на запитання: «Який він?» Для цього вони повинні підібрати одне або кілька визначень із того ж списку слів на плакаті (див. вище). Той, хто сидить у центрі, відзначає ті слова, які збігаються з його визначенням (думаю, що я...) [70].

Кількість збігів підраховується.

#### **Ритуал прощання. Вправа «Колір настрою» (5 хв.)**

Ціль: визначення емоційного стану підлітків на завершальній стадії заняття.

Кожен учасник вибирає колір свого настрою в даний момент і кидає картонний квадратик у проріз тієї смужки на коробці, яка відповідає вибраному кольору.

Психолог відкриває коробку та повідомляє (не називаючи дітям позначення кольорів і не підраховуючи їх точну кількість), як змінилося

настрій у хлопців. Потім з'ясовує в учасників, чи цей результат відповідає їх настрою [35].

### **Заняття №9**

Ціль: дослідження власних джерел задоволення; навчання навичок регулювання свого емоційного стану, освоєння технік релаксації.

Завдання:

- Дослідити власні джерела задоволення,
- сприяти усвідомленому використанню різних способів отримання задоволення,
- знизити емоційну напругу групи,
- допомогти учасникам зосередитися на розслабленні та досягти стану заспокоєння.

#### **Хід заняття:**

Ритуал привітання (10 хвилин)

Обладнання: іграшка у вигляді футбольного м'яча.

Процедура: Передача іграшки кожному з учасників групи, що супроводжується описом свого емоційного стану (одно–два слова, образи, мелодії, картини та тощо).

#### **Вправа «Я в групі» (10 хвилин) [7].**

Ціль: освоєння техніки релаксації, формування довірчого ставлення друг до друга. «Заплющте очі.. Нехай тепер кожен візьме правою рукою руку сусіда Потримає його руку у своїй. Постарайтеся, не розплющуючи очей, зосередитися на звуках довкола вас, нехай кожен зосередить свою увагу на тому, що чує, що б це не було, нехай деякий час послухає і постарается дізнатися про звуки, які до нього долітають.. А тепер, все ще не розплющуючи очей, сконцентруйте свою увагу на долонях сусідів ліворуч і праворуч, долонях, яких ви торкаєтесь... Постарайтеся зрозуміти, яка долоня тепліша, яка – холодніша, і запам'ятайте чи була це долоня

сусіда справа чи ліворуч... А тепер, як і раніше, із заплющеними очима, розніміть руки та зосередьтеся на своєму диханні, відчуйте, як повітря входить і виходить через ніздрі та губи, як рухається грудна клітка і живіт при кожному вдиху видиху... А тепер спробуйте порахувати кожен вдих і на п'ятому розплющте очі».

**Вправа «М'язова релаксація» (30 хвилин) [7].**

Ціль: освоєння прийомів релаксації, розслаблення, зниження нервового напруження.

Головне завдання – зосередитись на глибокому, повільному вдиху, напружувати певну групу м'язів, потім затримати дихання на 5 секунд. А на повільному видиху максимально розслабити ці м'язи. Потім відновити дихання і протягом 30–ти секунд зосередити увагу на розслаблення. У такому режимі дихання ми будемо виконувати наступні вправи:

Групи м'язів	Вправи
1. Кисті рук	1. Стиснути кисті рук
2. Руки (кисть, передпліччя, плече)	2. Спробувати дотягнутися руками до протилежної стіни, сильно розчепірівши пальці.
3. Шия та надпліччя	3. Плечами дотягнутися до мочок вух
4. М'язи спини	4. Звести лопатки та потягнути їх трохи вниз
5. Стопи	5. Спробувати дотягнутися пальцями стоп до гомілки
6. Ноги	6. Встати навшпиньки і напружити м'язи ніг
7. М'язи чола	7. Підняти брови високо вгору
8. М'язи носа, щік	8. Зморщити ніс
9. М'язи щік, шиї	9. Розтягнути куточки губ («Посмішка Буратіно»)
10. М'язи губ	10. Витягнути губи трубочкою.

Усі вправи повторюються двічі.

**Вправа «Коло задоволень» (20 хв.) [70]**

Мета: дослідження власних джерел задоволення, їх пріоритетність та кількість; сприяння свідомому використанню можливих способів отримання задоволення.

Вправа виконується сидячи в колі. На кожного учасника – аркуші паперу А4 та набір олівців.

Інструкція: візьміть аркуш паперу та намалюйте свій власний «коло задовольень». Розділіть його на сектори, що відповідають часу та інтенсивності одержуваних вами задовольень. Яку частину кола займає задоволення від їди? Якщо це задоволення зменшити, чим заповнити частину, що залишилася? Якщо порожні місця будуть заповнені не тільки на аркуші паперу, але і у вашому житті, то ви зробили дуже великий крок на шляху до стрункості.

Тільки не рекомендуємо вдаватися до іншої деструктивної залежності – алкогольної, ніотинової і т. д. Звичайно, це найпростіше. Важливо знайти щонайменше трьох способів заміщення задовольень їжі.

Питання для обговорення:

- які почуття та переживання викликало вправу?
- оцініть своє «коло задовольень», які складові туди увійшли і чому?
- що є для вас важливим, які джерела задоволення приносять вам велику радість?
- що б ви хотіли додати і чого виключити через непотрібність?

### **Рефлексія, ритуал прощання (10 хв.)**

Мета: усвідомлення процесів та змін, що відбуваються з учасниками; посилення позитивного емоційного стану, створення умов підтримки цього стану поза занять, підбиття підсумків заняття.

## **Заняття №10 «Перетворення».**

Мета заняття: Осмислити зміни, що відбулися під час групових занять, та зміни, які хотілося б здійснити.

**Привітання (5 хв.)** Етюд « Посмішка по колу».

**Вправа «Старий я, новий я» (30 хв.) [53].**

Члени групи ілюструють зміни, що відбулися з ними під час занять, шляхом створення колажів. Одна половина картону символізує „мою минулу особистість”, інша – „нового мене”. Картинки, символи та слова вирізуються з журналів та приклеюються на картон. Після того, як колажі закінчені, кожен учасник демонструє свій твір групі, потім проводиться аналіз кожної роботи через зворотний зв'язок та обговорення.

**Вправа «Промені сонця» (10 хв.)**

Ціль: саморозкриття, робота з образом «Я».

Учасники вивішують малюнок під назвою «Я в променях сонця». Йде засудження позитивних та негативних якостей, властивих кожному учаснику [7].

**Вправа «Фотографія на згадку» (10 хвилин)**

Мета: підбиття підсумків тренінгу, зняття емоційної напруги.

Той, хто грає роль фотографа, розставляє учасників групи близько один до одного, просить їх прийняти певні пози, зробити необхідний вираз обличчя. Далі «фотограф» пояснює, чому він розташував учасників саме в такому порядку та в таких позах, розповідає історію цієї фотографії. Після цього він займає заздалегідь підготовлене місце серед інших учасників. Фотографія на згадку готова! Вправу можна повторити кілька разів. Заключним акордом тренінгу може бути ще одна, остання фотографія, але у її створенні вже не бере участі фотограф. Кожен займає те становище, в якому йому комфортно виглядає так, як він хоче, щоб його запам'ятали інші. Бажано, щоб ведучий теж брав участь у цій вправі. Після того, як усі знайшли своє місце на фотографії, ведучий просить учасників озирнутися і відобразити у своїй пам'яті цей образ [70].



### **Вправа «Зміни способу життя» (15 хвилин)**

Мета: усвідомлення процесів та змін, що відбуваються з учасниками; посилення позитивного емоційного стану, створення умов підтримки цього стану поза заняття.

Інструкція: Усі учасники тренінгу отримують за карткою, після чого вислуховують наступну інструкцію: «На тренінгу ми отримали багато знань та навичок, ціль яких – полегшити наше життя. На жаль, навички, здобуті на тренінгу, мають тенденцію йти, якщо не докласти додаткових зусиль до того, щоб більше використовувати та тренувати їх у реальних умовах. Для того, щоб продумати, що і як ви будете застосовувати на практиці найближчим часом, ми і пропонуємо написати на своїй картці три зміни, які кожен зробить у себе в найближчий тиждень після тренінгу».

Кожен напише на картках своє ім'я та телефон. Учасники у парах обмінюються картками та домовляються про те, що через тиждень зателефонують для того, щоб дізнатися, як справи в іншого, чи виконані цілі [53].

**Підбиття підсумків тренінгу (10 хв.).** Обговорення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку, підбиття підсумків корекційної програми.

Рефлексія, ритуал прощання (10 хвилин)

### **3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента**

Психокорекційна програма проводилася в 2 етапи: психокорекція порушень харчової поведінки та тренінгова програма, спрямована на зменшення дії психологічних чинників порушень харчової поведінки (10

занять). У психокорекцій програмі взяли участь 30 здобувачів вищої освіти.

На першому етапі проводилися власне психокорекція порушень харчової поведінки. Другий етап включав тренінгові заняття, спрямовані на зменшення дії чинників порушень харчової поведінки.

Після реалізації корекційної програми, спрямованої на корекцію саморегуляції, був проведений аналіз результатів та оцінки ефективності корекційних заходів, з метою виявлення змін у показниках саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику типів порушень харчової поведінки за допомогою методики «Стиль саморегуляції поведінки» та другого тестування з використанням *t*-критерію Стьюдента для залежних вибірок представлені нижче (див. табл. 3.1, Додаток Д).

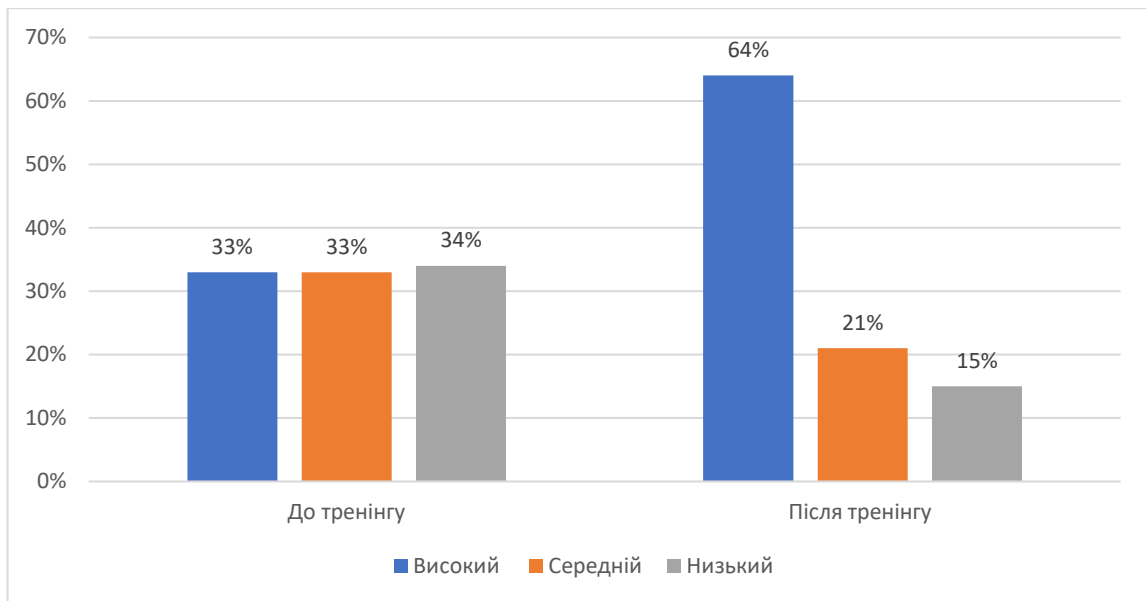
Можна зазначити, що рівень всіх видів порушень харчової поведінки зменшився.

**Таблиця 3.1**

**Динаміка порушень «Стилю саморегуляції поведінки» після психокорекції програми, n=30 (після корекції)**

Типи саморегуляції	Середні показники		Значимість <i>t</i> -критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Високий рівень	33%	64%	0,33
Середній рівень	33%	21%	0,43
Низький рівень	34%	15%	0,92

Дослідження розвитку загального рівня саморегуляції отриманої в ході тестування респондентів наочно зображено на діаграмі (див. рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Гістограма показників рівня саморегуляції (після корекції)**

Після проходження тренінгу збільшилися показники високого рівню саморегуляції: до тренінгу – 33%, після – 64% (значення  $t$ -критерію Стьюдента – 0,33), це свідчить про те що корекційна програма виявилась ефективною.

Отже, дівчата після проходження психокорекційної програми стали усвідомлювати потреби в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки.

Для підтвердження ефективності тренінгової програми було проведено методику «Шкала оцінки харчової поведінки». Встановлено значущі відмінності між результатами першого та другого тестування за окремими показниками (див. табл. 3.2, Додадок Ж).

Таблиця 3.2

## «Шкала оцінки харчової поведінки», n=30 (після корекції)

Тип	Рівень					
	В.р.		Н.р.		Ступінь t-критерію Стьюдента	
	До	Після	До	Після	В.р.	Н.р.
1.Прагнення худоби	74%	35%	26%	11%	0,034	0,030
2.Булімія	10%	4%	90%	95%	0,045	0,003
3.Незадоволеність тілом	56%	23%	44%	25%	0,037	0,032
4.Неефективність	33%	12%	67%	19%	0,031	0,042
5.Перфекціонізм	53%	20%	47%	25%	0,035	0,031
6.Недовіра	11%	5%	89%	80%	0,015	0,024
7.Некомпетентність	34%	21%	66%	24%	0,012	0,021

Відмінності між результатами 1 ого і 2 ого зрізу статистично значущим є високий рівень при  $p \leq 0,01$  та низький рівень при  $p \leq 0,05$ .

Можемо зробити висновок, що в результаті проходження тренінгової терапії, ми спостерігаємо, що показники щодо харчової поведінки респондентів покращилися.

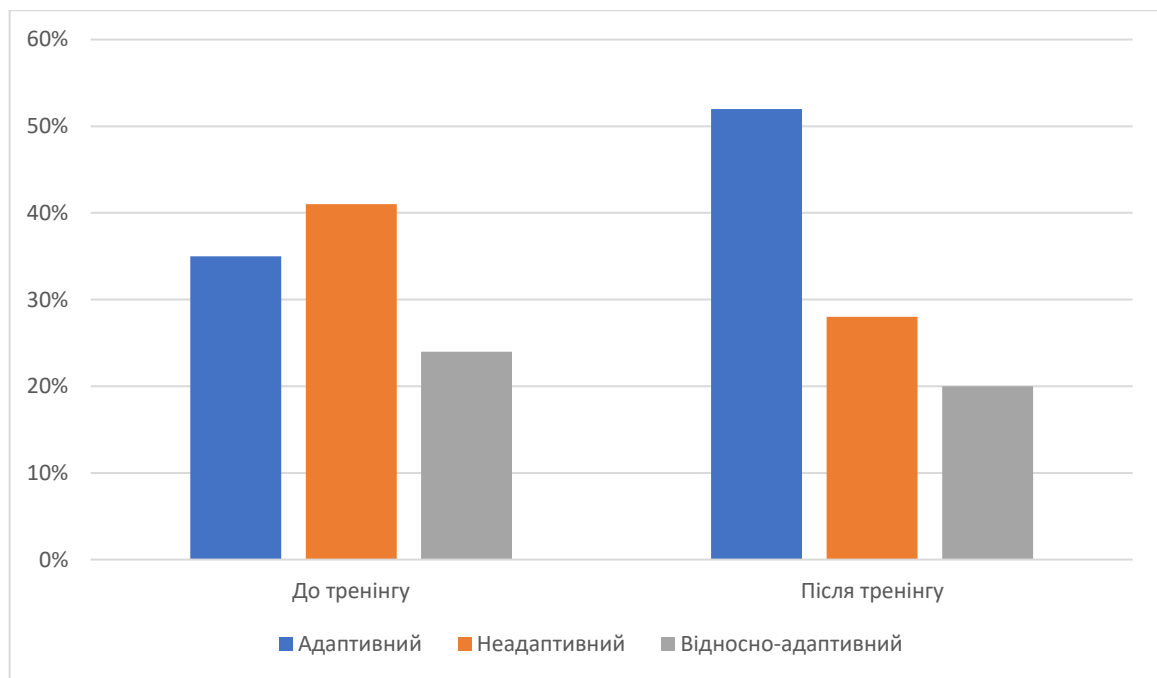
Для підтвердження користі тренінгової програми було повторно проведено методику «Психологічна діагностика копінг-механізмів» та порівняно результати першого та другого тестування за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. Додаток 3, табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка результаті дослідження після проведення тренінгу за методикою «Психологічна діагностика копінг–механізмів», n=30 (після корекції)**

Тип	До тренінгу	Після тренінгу	Значимість t–критерію Стьюдента
Адаптивний	35%	52%	0,03
Неадаптивний	41%	28%	0,039
Відносно–адаптивні	24%	20%	0,023

Результати представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження копінг–механізмів (після корекції)**

Можемо зробити висновок, що в результаті проходження тренінгової програми у дівчат значимо збільшився показник адаптивного механізму поведінки, а саме 52% респондентів до проходження психокорекційної програми був 35%, то після неї він значимо виріс (значимість t–критерію Стьюдента становить 0,03, що вказує на статистично значущу динаміку показника).

Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику типів порушень харчової поведінки за допомогою Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ) та співставлено результати першого та другого тестування з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок (див. Додаток К, табл. 3.4)

**Таблиця 3.4**

**Динаміка порушень харчовою поведінки після проведення психокорекційної програми, n=30 (після корекції)**

Типи порушень	Середні показники		Значення t- критерію Стьюдента
	До	Після	
Емоціогенний	12	8	0,033
Екстернальний	8	6	0,039
Обмежувальний	10	16	0,112

Отже, жінки після проходження психокорекційної програми стали звертати менше уваги на зовнішні стимули, що підштовхують їх до їжі, а стали більше прислухатися до своїх відчуттів (голоду, апетиту та насичення). Також вони менше підвладні впливу негативних емоцій та намагаються не «заїдати» їх, а змінювати свій емоційний стан інакше.

Також всі показники змінилися в кращу сторону, проте ці зміни не є статистично значимими. Отже, можемо стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з порушеннями харчової поведінки у жінок.

Отже, постійний самоконтроль та участь в тренінгових заняттях підштовхували респондентів до дотримання дієти і сприяли їх вираженій мотивації до контролю з'їденого та до схуднення. Після закінчення психокорекційної програми можливе повернення до попереднього паттерну харчової поведінки, що обговорювалося з дівчатами на останньому занятті.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Програма психокорекції була розроблена на основі результатів дослідження психологічних особливостей жінок із порушеннями харчової поведінки. Головною метою цієї програми є створення нового шаблону харчової поведінки і зменшення впливу факторів, які призводять до порушень у харчуванні.

Зроблено аналіз результатів формувального експерименту та оцінено ефективність корекційних заходів. Отже дівчата після проходження психокорекційної програми респондентки стали звертати менше уваги на зовнішні стимули, що підштовхують їх до їжі, стали більше прислухатися до своїх відчуттів (голоду, апетиту та насичення). Також вони менше підвладні впливу негативних емоцій та намагаються не «заїдати» їх, а змінювати свій емоційний стан інакше.

Також всі показники змінилися в кращу сторону, проте ці зміни не є статистично значущими. Можемо стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з порушеннями харчової поведінки у дівчат.

Отже, постійний самоконтроль та участь в тренінгових заняттях підштовхували респондентів до дотримання дієти і сприяли їх вираженій мотивації до контролю з'їденого. Після закінчення психокорекційної програми можливе повернення до попереднього паттерну харчової поведінки, що обговорювалося з жінками на останньому занятті.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано наукову літератури, що стосується порушень харчової поведінки та її впливових факторів у дівчат. Стало очевидним, що розлади харчової поведінки – це відхилення порівняно з нормальною харчовою поведінкою. Під нормальністю розуміють регулярне здорове харчування, що не викликає жодного фізичного і психологічного дискомфорту у людини. Але у випадку з харчовими розладами акцент зміщується або на урізання свого раціону або з його гіпертрофоване збільшення.

Можна підкреслити, що питання щодо харчування та харчової поведінки стають дуже актуальними в сучасному світі, особливо серед жінок. Проте високий темп життя ускладнює здійснення належного харчування, що може призводити до численних психосоматичних проблем, таких як ожиріння, булімія та анорексія. Ці розлади, в свою чергу, можуть призводити до психологічних та соціальних проблем у багатьох жінок.

Було встановлено, що особливістю порушення харчової поведінки є відхилення від нормальної саморегуляції, яка включає в себе здатність особистості свідомо контролювати свої емоції та дії, дотримуючись соціально відповідних мотивів. Це означає, що у людини з порушенням харчової поведінки можуть бути проблеми зі здатністю стримувати миттєві імпульси і враховувати віддалені наслідки, а також з підпорядкуванням актуальних спонукань загальній ієрархії своїх особистих мотивів.

Від рівня саморегуляції людини не може залежати його ставлення до їжі, страви тощо, але існує взаємозв'язок з типом харчової поведінки та обирається стратегія прийняття їжі, що згодом формує здорову або нездорову харчову поведінку.



2. Описано особливості саморегуляції у дівчат, схильних до порушення харчової поведінки. Дівчата, схильні до порушення харчової поведінки, часто мають проблеми з саморегуляцією. Вони можуть мати труднощі з усвідомленням своїх емоцій, контролем своїх думок і поведінки. Це може призводити до розвитку різних форм порушення харчової поведінки, таких як анорексія, булімія і компульсивне переїдання.

Особливістю розладів харчової поведінки є порушення саморегуляції, як можливості довільно опанувати своїми емоціями і поведінкою при реалізації соціально адекватних мотивів особистості, опосередковувати миттєві спонукання, враховуючи віддалені наслідки, підпорядковувати актуальні спонукання з наявною ієрархією мотивів особистості. Характерно зниження опосередкування спонукання до контролю ваги або вживання їжі, зміна ієрархії мотивів особистості, згодом, – редукація мотивів особистості та зниження їхньої опосередкованості поведінку ролі.

3. Підібрано методики та проведено емпіричне дослідження: методика «стиль саморегуляції поведінки ССМД»; «Шкала оцінки харчової поведінки» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy); «Тест ставлення до їжі» EAT-26 (D.M. Garner в адаптації О.А. Скугаревського, С.В. Сивухи; «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (T. Van Strein). Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей здобувачок вищої освіти щодо схильностей порушень харчової поведінки.

4. Отже, у ході дослідження (до корекції) виявлено індивідуально-психологічні особливості (компоненти самоставлення, особистісні характеристики) порушень харчової поведінки серед молодих дівчат. Був виявлений відсоток респондентів з обмежувальним типом харчової поведінки тісно пов'язаний з високими проявами прагнення до

худоби (74%), незадоволеності власним тілом, самоконтролю, а також низькими результатами самовпевненості і самоприйняття.

Також у даній групі респондентів спостерігаються особи з порушеннями екстернального типу, таких як компульсивне переїдання, характерним є взаємозв'язок з низьким рівнем неефективності (33%). Виявлено, що дівчата з подібними розладами мають тенденцію до надмірного споживання їжі, яке спричинене зовнішніми факторами, такими як запахи та вигляд їжі. Водночас спостерігається відсутність здатності контролювати себе під час періодів надмірного споживання їжі, коли особа не може визначити свій рівень голоду та насиченості.

Отримані результати дослідження підтверджують потребу формування системи превентивних заходів, які були б спрямовані на адиктивну харчову поведінку.

5. Програма психокорекції була розроблена на основі результатів дослідження психологічних особливостей жінок із порушеннями харчової поведінки. Головною метою цієї програми є створення нового шаблону харчової поведінки і зменшення впливу факторів, які призводять до порушень у харчуванні.

6. Зроблено аналіз результатів формувального експерименту та оцінено ефективність корекційних заходів. Отже дівчата після проходження психокорекційної програми респондентки стали звертати менше уваги на зовнішні стимули, що підштовхують їх до їжі, стали більше прислухатися до своїх відчуттів (голоду, апетиту та насичення). Також вони менше підвладні впливу негативних емоцій та намагаються не «заїдати» їх, а змінювати свій емоційний стан інакше.

Також всі показники змінилися в кращу сторону, проте ці зміни не є статистично значущими. Можемо стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з порушеннями харчової поведінки у дівчат.

Отже, постійний самоконтроль та участь в тренінгових заняттях підштовхували респондентів до дотримання дієти і сприяли їх вираженій мотивації до контролю з'їденого. Після закінчення психокорекційної програми можливе повернення до попереднього паттерну харчової поведінки, що обговорювалося з жінками на останньому занятті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я - тілесного». / Л. М. Абсалямова. //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т. VII, вип. 38. – Київ, 2015. – С. 24–39.
2. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. / Л. М. Абсалямова. // Науковий вісник Херсонського державного університету: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 3. – Т. 1. – С. 8–13.
3. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз проблем харчової поведінки особистості. / Л. М. Абсалямова. // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2017. – Вип. 55. – С. 5–12.
4. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини : навчально-методичний посібник. / Л. М. Абсалямова. – Харків : Смугаста типографія. – 2017. – 181 с.
5. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. Автореф. дис... д. психол. н. 19.00.01. / Л. М. Абсалямова. – Київ. –2019. – 32 с.
6. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. / Л. М. Абсалямова. // Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології». – 2019. – №25. – С. 28-35. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%p>
7. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих: Навчально-методичний посібник./ Олена Анатоліївна Мірошниченко. – Житомир : Вид-во «Рута». – 2019. – 239 с.
8. Антонова З. О. Психологічні чинники ризику виникнення порушень харчової поведінки в жінок. / З. О. Антонова, Н. В. Ханецька. – Габітус. Сер. Психологія особистості. – Вип. 27. 2021. С. 125-130.

9. Балабанова Л. М. Психолого-педагогічні проблеми студентського віку/ Л. М. Балабанова. // Психологія: Зб. наук. праць. – К.: НПУ, 1999. Вип. 4(7). – С. 169-170.

10. Балашов Е. М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. / Е. М. Балашов. // Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень–2019: Тези III міжнародної науковопрактичної конференції, м. Київ. – 2019. – 130 с.

11. Боришевський М. Й. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник / М. Й. Боришевський, І. М. Галян. – Дрогобич: Відродження, 2001. – 74 с.

12. Бурлачук Л. Ф. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. / Л. Ф. Бурлачук, В. І. Шебанова. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки: Зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. №1 С. 53–66

13. Ваколюк Л. М. Ожиріння: профілактичні та медико-соціальні аспекти. / Л. М. Ваколюк, С. О. Сокур, Т. В. Секрет. // Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015. Т. 19. № 21. С. 197–201. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm\\_u\\_2015\\_19\\_1\\_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm_u_2015_19_1_54)

14. Варипаєв О. М. Філософія їжі: концептуальні підходи до осмислення феномену. / О. М. Варишаєв. // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг, 2012. Вип. 1 С. 319-325.

15. Вашека Т. В. Психологія девіантної поведінки: Навчальний посібник. / Т. В. Вашека, О. М. Долгова. – Київ, 2018. 203 с.

16. Володькіна А. В. Комплексний підхід до корекції форм тіла та профілактика розвитку целюліту. / А. В. Володькіна, О. А. Присяжнюк, В.

В. Фетісова. // Вісник Запорізького національного університету. 2010. № С. 65-68.

17. Волонтир Ж. Л. Проблема розладів харчової поведінки у спеціалістів морегосподарської галузі. / Л. Ж. Волонтир, Л. І. Котляр. // Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНМУ, 13-14 травня 2022 р. / Редкол. : Р. П. Шевченко, О. А. Діколь-Кобріна. 2022. С. 197-201.

18. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. / Л. М. Вольнова. // Посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. – 188 с.

19. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності // Збірник наукових праць. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 15–20

20. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності / І. М. Галян // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.

21. Гриньова М. В. Роль збалансованого харчування у забезпеченні здорового способу життя студентства. / М. В. Гриньова, М. В. Коновал. // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 131. С. 3–5. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nz\\_o\\_2014\\_131\\_3.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nz_o_2014_131_3.pdf).

22. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник / М.В. Гриньова / Полтава: АСМІ, 2008. – 268 с.

23. Дудар Л. В. Роль харчової поведінки та режиму харчування в розвитку надлишкової маси тіла в осіб молодого віку. Сучасна гастроентерологія. / Л. В. Дудар, М. О. Овдій. – 2013. – №4. – С.31–34.

24. Жданова І. В. Проблема саморегуляції в контексті девіантної поведінки особистості: психологічні аспекти [Електронний ресурс] / І. В. Жданова // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. 2012. № 43 (2).

URL : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/1047>.

25. Загородній В. В. Продукти та технологія функціонального харчування. / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська. // Матеріали першої міжнародної науковопрактичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрямки розвитку харчової індустрії». 2018. – С. 130-134.

26. Зайченко І. В. Педагогіка: підручник / І. В. Зайченко. - 3-є видання, перероблене та доповнене — К.: Вид. Ліра-К, 2016. - 608 с.

27. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування. / Н. М. Зубар. – Київ: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.

28. Зливков В. Л. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. / В. Л. Зливков, С. О. Лукомсюка. – Київ. 2022. – 184 с

29. Ільницька Т. В. Розлади харчової поведінки: міфи та факти. / Т. В. Ільницька. – ТОВ «Медичний журнал «Нейроньюс». 2018. №4. – С. 6-7.

30. Кириленко М. І. Харчові розлади як наслідок жорстких стандартів краси. / М. І. Кириленко. – Фармацевт-практик. 2019. № 5. - С. 46.

31. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. / Т. В. Кириченко. – Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2017, (1), 82-87.

32. Кірячок М. В. Популяризація збалансованого харчування та поширення харчової культури як один із визначальних факторів громадського здоров'я. / М. В. Кірячок, В. О. Іщенко. – Магістр медсестринства. – № 2. 2020. – С.101-105.

33. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. / З. Я. Ковальчук. – Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. – С. 91-99.
34. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : моногр. / авт. кол.; під наук. ред. Лозової О.М. – Вінниця: Віндрук, 2014. – 184 с.
35. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
36. Кульчицька А. В. Соціально-психологічні особливості поведінки споживача. / А. В. Кульчицька. – Психологічні перспективи. – 2017. – С. 151–161
37. Кульчицька А. В. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. / А. В. Кульчинська, Т. О. Федотова // Психологічні перспективи, 2019. № 33. – С. 178–191
38. Левченко Д. О. Проблема розладів харчової поведінки в сучасному світі. / Д. О. Левченко. – Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. 2020. С. 81-84.
39. Литвин М. А. Харчова поведінка сучасної молоді. / М. А. Литвин, А. Б. Бородай. – Полтавський університет економіки і торгівлі, 2021. – 31 с.
40. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. / Литвин-Кіндратюк С. Д. // Зб. наук. праць: філософія, соціологія, 76 психологія. Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160-165.
41. Маліновська І. В. Причини виникнення розладів харчової поведінки у підлітків. / І. В. Маліновська. // Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 11. Переяслав. 2022. С. 148-155
42. Матеріали Міжнародної наукової конференції 14-15 жовтня 2013 р. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 376 с.



43. Мойріст О. М. Види порушень харчової поведінки. / О. М. Мойріст. // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К.-Подільського національного ун-ту ім. І. Огієнка. К.-Подільський, 2009. Вип. 6. Ч.2. С. 56-70.
44. Моросанова В. І. Самосвідомість і саморегуляція поведінки / В.І. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Вид. ІП РАН, 2007. – 214 с.
45. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи» / А. С. Москальова : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». – К., 2019. – 60 с.
46. Нещадим Л. М. Правильне збалансоване харчування як основний фактор здоров'я молоді. / Л. М. Нещадим, І. М. Поворознюк, О. В. Литвин. – Економічні горизонти. 2021, С. 73–81.
47. Нижник А. Є. Харчова поведінка молоді як предмет психологічного дослідження. / А. Є. Нижник. – Наукові записки. Серія «Психологія та педагогіка». 2013. Вип. 22. С. 136-140
48. Нікіфорова Я. В. Взаємозв'язок харчової поведінки з метаболічними чинниками ризику. / Я. В. Нікіфорова. – Сучасна гастроентерологія. 2015. №23. С. 113-121.
49. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини. / Я. І. Олексієнко, В. А. Шамотова, Р. П. Верещагіна. – Черкаси: 2014. – 42 с.
50. Основи психології та педагогіки вищої школи (пам'ятка для аспірантів) // Навчально-методичний посібник / О. Є. Коваль. – Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2013. – 90 с.

51. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: Філ-студія, 2006. – 320 с.
52. Пosaцький О. В. Особливості образу майбутнього в юнацькому віці / Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка / За ред. Максименка С. Д. – К., 2004. - Т. 6. - Вип. 3. - с. 264 – 272.
53. Програми тренінгів з розвитку комунікативності: Посібник / Автор-уклад. Н. В. Лук'янчук. – К.: Інформаційні системи, 2012. – 130 с.
54. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
55. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник / А. Б. Мудрик. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с
56. Радчук Г. К. Проблема становлення суб'єктності студентів у процесі вищої професійної освіти. / Г. К. Радчук. // Професійна компетентність учителя Нової української школи: формування, розвиток та удосконалення: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2020. – Тернопіль : ТНПУ. 147-150.
57. Рахубовська Х. Г. Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. / Х. Г. Рахубовська. // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44. С. 184-191
58. Рудич М. В. Проблема психологічної допомоги особистості з розладами харчової поведінки. / М. В. Рудич, О. В. Літвінова. – Молодий вчений. 2022.С. 82-85.
59. Самостійна робота з курсу «Педагогіка та психологія вищої школи»: навч.-метод. посібник / Автори-упорядники В.І. Староста, О.Ф. Яцина; за ред. В.І. Старости. – Ужгород : ШАРК-АУТДОР, 2014. – 136 с. – Бібліогр.: с. 64-69; 100-102.

60. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл.з англійської; упор. Та наук ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с

61. Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. Посібник. / З.І. Слепкань. – К.:Вища шк., 2005. — 239 с.

62. Смашна О. Є. Порушення харчової поведінки при нервовій анорексії: системний погляд. / О. Є. Смашна. – Архів психіатрії. 2012. Т. 18. №3 С. 32.

63. Смоляр В. І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. Проблеми харчування. №3-4. 2010. / В. І. Смоляр. – С. 16-25. Режим доступу: <http://www.medved.kiev.ua> (дата звернення 09.10.2022 р.)

64. Смоляр В. І. Контамінація харчування, ендоекологія і здоров'я населення. / В. І. Смоляр, Г. І. Петрашенко, О. В. Головаха. – Проблеми харчування. 2015. №1. С. 18-22.

65. Сорокман Т. В. Фактори, що впливають на розвиток розладів харчової поведінки. / Т. В. Сорокман. // Перспективи розвитку медичної науки і освіти : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету.2017. С. 109.

66. Сучасні виміри практичної психології : збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології / відп. ред. М. В. Папуча. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2012. – 319 с.

67. Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Миколаїв, 23 квітня 2021 р. / За заг.ред. А.М. Старєвої; упоряд. А.В. Завгородній, С.В. Кандюк-Лебідь, О.А. Шевченко. Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2021. 306 с

68. Таран О. О. Психологічні відмінності харчової поведінки серед сучасної молоді./ О. О. Таран. – Житомирський Державний університет імені Івана Франка. 2014. 46 с.
69. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посібн. / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
70. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. – К.: Альфа Реклама, 2015. — 82 с.
71. Фатєєва М.С. Психологічні особливості самоусвідомлення осіб з орторексією. / М. С. Фатєєва. // Дис.... д. філос. за спеціальністю 053 «Психологія». Київський ун-т ім. Б. Грінченка, Київ, 2021. 236 с.
72. Чубарова Н. О. Психологічні чинники харчової поведінки у юнацькому віці. / Н. О. Чубарова. // Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2020. С. 34-52.
73. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки. / В. І. Шебанова. // Автореф. дис. доктора психол. наук. 19.00.01, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 40 с.
74. Шебанова В.І. Корекція розладів харчової поведінки за екстернальним типом. / В. І. Шебанова. // Український науковий журнал «Освіта регіону». №4, 2016. С. 256. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1138>
75. Шопша О. Л. Психологічні особливості порушень харчової поведінки. / О. Л. Шопша. // The 9th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research. Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p
76. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. / G. Allport. – New Haven: Yale University Press, 1959 – 118 p.
77. American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV). Washington. D.C.: American Psychiatric Association. [ISBN 0-89042-061-0](https://doi.org/10.1176/00007075093900130000000000000000), [ISBN 0-89042-062-9](https://doi.org/10.1176/00007075093900130000000000000000)

78. Baker J. Eating disorders in midlife women: a perimenopausal eating disorder? / J. Baker, C. Runfola. – *Maturitas*. 2016. Vol.85. P.112-118.

79. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. / A. Bandura. – 1991. 50(2), 248-287 [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

80. Boerner L. M. Similarities and differences between women and men on eating disorder risk factors and symptom measures *Eating Behaviors*. / L. M. Boerner, N. S. Spillane. – 2004. № 5. P. 209-222.

81. Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition.- Published by the American Psychiatric Association Washington DC. October 1 1996:729-731.

82. Hewett P. L. Perfectionism traits and perfectionistic selfpresentation in eating disorders attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. / P. L. Hewett, G. L. Flett. –1995. 18(4). P. 7-26.

83. Kaplan H. L. The psychosomatic concept of obesity. / H. L. Kaplan. *Journal of Neurology*. 1957. Vol. 125. № 2. P. 181-201.

84. Kohler R. Jean Piaget — Bloomsbury Academic. / R. Kohler. – 2008. — P. 50. — 326 p. — ISBN 978-1-4411-4444-7

85. Kreipe R. E. Eating disorders in adolescents and young adults. / R. E. Kreipe. – *Obstetrics and Gynecology Clinics*. 2000. T. 27, № 1.

86. Plutchik R. *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. – Washington, DC: American Psychological Association, 2002. – 382 p.

87. Polivy J., Herman C.P. Distress and eating: Why do dieters overeat? / J. Polivy. – *International Journal of Eating Disorders*. 1999. № 26. P. 153-164.

88. Tay Ch. T., Teede H. J., Hill B., Loxton D., Joham A. E. Increased prevalence of eating disorders, low self-esteem, and psychological distress in women with polycystic ovary syndrome: a community-based cohort study. / Ch. T. Tay, H. J. Teede. – *Fertility and Sterility*. Vol. 112, Is. 2, 2019. P. 353-361.

89. Van Strien T. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal Eating Disorder.* / T. Van Strien, J. E. Frijters, G. Bergers, P. B. Defares. – 1986; 5 (2): 295- 315.

## Додаток А

**Методика «стиль саморегуляції поведінки»**

## Стимульний матеріал

- 1 Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
- 2 Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
- 3 Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
- 4 Дотримуюся девізу «Вислухай раду, але зроби по–своєму».
- 5 Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
- 6 Навколишні відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
- 7 Напередодні контрольних чи іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що не вистачило 1–2 днів для підготовки.
- 8 Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає тебе завтра.
- 9 Мені важко себе змусити що–небудь переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
- 10 Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
- 11 Перехід на нову систему роботи не заподіює мені особливих незручностей.
- 12 Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
- 13 Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
- 14 Я не виношу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
- 15 Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
- 16 У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.

## Продовження Додатку А

17 Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.

18 Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.

19 Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то строю райдушні плани, то майбутнє здається мені похмурим.

20 Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.

21 Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.

22 Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.

23 У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.

24 При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.

25 Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.

26 Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.

27 Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.

28 Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.

29 Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.

30 У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.

31 Не люблю присвячувати будь –кого у свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.

32 Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.

33 Люблю помріяти про майбутнє, але це швидше фантазії, ніж реальність.



## Продовження Додатку А

34 Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.

35 Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.

36 В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

37 Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання та супутніх обставин.

38 Рідко відступати від розпочатої справи.

39 Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття.

40 Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.

41 Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.

42 Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43 Якщо в роботі не вдалося домогтися влаштовує мене якості, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.

44 Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю ще вжиті дії та результати.

45 Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46 Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

## Додаток Б

**Стимульний матеріал до методики «Шкала оцінки харчової поведінки» (D.M. Garner, M.P. Olmstead, J.P. Polivy).**

1. Я їм цукерки та вуглеводи, не відчуваючи напруги.
2. Я вважаю, що мій живіт надто товстий.
3. Я їм, коли схвильований (розгублений).
4. Я об'їдаюся.
5. Я боюся відчувати сильні емоції.
6. Я вважаю, що мої стегна надто товсті.
7. Я почуваюся марним.
8. Я почуваюся надмірно винним після того, як занадто багато з'їв.
9. Я вважаю, що розмір мого шлунка у межах норми.
10. У моїй сім'ї враховуються лише величезні здобутки.
11. Я висловлюю мої емоції відкрито.
12. Я відчуваю жах від можливості погладшати.
13. Я довіряю іншим.
14. Я задоволений моєю зовнішністю.
15. Загалом я відчуваю, що контролюю моє життя.
16. При зіткненні з власними емоціями я відчуваю замішання.
17. Я легко спілкуюсь з іншими.
18. Я перебільшую важливість ваги.
19. Я можу чітко визначати емоції, які відчуваю.
20. Я не почуваюся на висоті.
21. У мене були такі прийоми їжі, при яких я відчував, що не можу зупинитись.
22. Коли я був маленьким, робив усе, щоб не розчарувати своїх батьків та вчителів.
23. У мене близькі стосунки з людьми.
24. Мені подобається форма моїх сідниць.

**Продовження Додатку Б**

25. Я весь час думаю про схуднення.
26. Я не знаю, що зі мною відбувається.
27. Я турбуюся, висловлюючи мої емоції іншим.
28. Коли я щось роблю, то хочу бути кращим за інших.
29. Я впевнений у собі.
30. Я думаю про переїдання.
31. Я не можу точно зрозуміти, голодний я чи ні.
32. Я низько оцінюю себе.
33. Я відчуваю, що можу досягати своєї мети.
34. Мої батьки завжди очікують, що я буду найкращим.
35. Я турбуюся, що мої почуття вийдуть з-під контролю.
36. Я знаходжу, що мої боки надто товсті.
37. Я їм нормально в присутності інших людей і набиваю живіт, коли вони йдуть.
38. Я відчуваю здуття живота після невеликого перекушування.
39. Коли я сильно схвилюваний, то не знаю: чи мені сумно, чи мені страшно, чи я злюсь.
40. Я думаю, що я повинен щось робити ідеально, або взагалі не робити.
41. Я думаю викликати блювання, щоб знижувати вагу.
42. Мені потрібно тримати людей на певній дистанції (мені неприємно, якщо хтось намагається наблизитися до мене).
43. Я вважаю, що мої стегна нормального розміру.
44. Я відчуваю емоційно спустошеним.
45. Я можу говорити про свої думки та почуття.
46. Я знаходжу, що мої сідниці надто товсті.
47. Я маю почуття, які я не можу точно визначити. 48. Я їм чи п'ю потай.
49. Я вважаю, що мої боки нормального розміру.
50. У мене надзвичайно високі (амбітні) цілі.

## Додаток В

**Стимульний матеріал до методики для психологічної діагностики  
копінг-механізмів (Е. Хайм)**

1. «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі»
  2. „Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися”
  3. „Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре”
  4. «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
  5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що
  6. «Я кажу собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
  7. «Якщо щось сталося, то так завгодно Богові»
  8. „Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів”
  9. «Я надаю своїм труднощам особливий зміст, долаючи їх, я вдосконалюю сам»»
  10. «На даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».
- Б 1. „Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую” 2. «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
3. «Я пригнічую емоції у собі»
  4. «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації»
  5. „Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені” 6. «Я впадаю у стан безнадійності»
  7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугах»
  8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»
- У 1. «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикроці»

**Продовження Додатку В**

3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)»
6. «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою»
7. «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

## Додаток Г

**Стимульний матеріал до методики «Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (T. Van Strein);**

1. Якщо Ваша вага починає наростати, чи їсте Ви менше звичайного?
- 2 Чи намагаєтесь Ви їсти менше, чим Вам хотілося б, під час звичайного прийому їжі (сніданок, обід вечеря)?
- 3 Чи часто Ви відмовляєтесь від їжі та пиття через те, що турбуєтесь про Вашу вагу?
- 4 Чи акуратно Ви контролюєте кількість з'їденого?
- 5 Чи вибираєте Ви їжу навмисно, щоб схуднути?
- 6 Якщо Ви переїли, чи Ви будете наступного дня є менше?
- 7 Чи намагаєтесь Ви їсти менше, щоб не одужати?
- 8 Чи часто Ви намагаєтесь не їсти між звичайними прийомами їжі через те, що стежите за своєю вагою?
- 9 Чи часто Ви намагаєтесь не їсти вечорами, тому що стежите за своєю вагою?
- 10 Чи має значення Ваша вага, коли Ви щось їсте?
- 11 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви роздратовані?
- 12 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам нема чого робити?
- 13 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви пригнічені чи збентежені?
- 14 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам самотньо?
- 15 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вас хтось підвів?
- 16 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Вам щось перешкоджає, встає на Вашому шляху, або порушуються Ваші плани, або щось не вдається?
- 17 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви відчуваєте якусь неприємність?
- 18 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви стривожені, стурбовані чи напружені?

**Продовження Додатку Г**

19 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли «все не так», «все валиться з рук»?

20 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви налякані?

21 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви розчаровані, коли зруйновані Ваші надії?

22 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви схвильовані, засмучені?

23 Чи виникає у Вас бажання їсти, коли Ви сумуєте, стомлені, неспокійні?

24 Чи їсте Ви більше, ніж зазвичай, коли їжа смачна?

25 Якщо їжа добре виглядає і добре пахне, чи їсте Ви більше звичайного?

26 Якщо Ви бачите смачну їжу та відчуваєте її запах, з'являється у Вас є бажання?

27 Якщо у Вас є щось смачненьке, чи з'їсте Ви це негайно?

28 Якщо ви проходите повз булочної (кондитерської), чи хочеться Вам купити щось смачне?

29 Якщо Ви проходите повз закусочної або кафе Вам купити щось смачне?

30 Коли Ви бачите, як їдять інші, чи з'являється у Вас бажання є?

31 Чи можете Ви зупинитися, якщо їсте щось смачне?

32 Чи їсте більше, ніж зазвичай, у компанії (коли їдять інші)?

33 Коли Ви готуєте їжу, чи часто пробуєте її?

**Додаток Д**  
**Таблиця Д. 1**

**Таблиця психологічної корекції та саморегуляції поведінки в  
сфері харчової активності**  
Статистика парних вибірок

Типи саморегуляції	Середні показники			Значимість t– критерію Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	N	
Високий рівень	33%	15%	30	0,33
Середній рівень	33%	21%	30	0,43
Низький рівень	34%	64%	30	0,92



**Додаток Ж**  
**Таблиця Ж.1**

**Перевірка ефективності програми психокорекції «Шкала оцінки харчової поведінки»**  
**Статистика парних вибірок**

Тип	Рівень							
	В.р.		Н.р.			Ступінь t- критерію Стьюдента		
	До	Після	До	Після	N	В.р.	Н.р.	Стд.відхилення
1.Прагнення худоби	74%	35%	26%	11%	30	0,034	0,030	2,54919
2.Булімія	10%	4%	90%	95%	30	0,045	0,003	3,25167
3.Незадоволеність тілом	56%	23%	44%	25%	30	0,037	0,032	1,64655
4.Неефективність	33%	12%	67%	19%	30	0,031	0,042	1,15470
5.Перфекціонізм	53%	20%	47%	25%	30	0,035	0,031	2,11870
6.Недовіра	11%	5%	89%	80%	30	0,015	0,024	1,75119
7.Некомпетентність	34%	21%	66%	24%	30	0,012	0,021	1,57530

## Додаток З

Таблиця 3. 1

**Перевірка ефективності програми психокорекції дослідження за  
методикою «Психологічні діагностики копінг–механізмів»**

Тип	До тренінгу	Після тренінг у	Значимість t– критерію Стьюдента	N	Стандартне відхилення	Стандартна помилка середнього
Адаптивний	35%	52%	0,03	30	1,54919	,48990
Неадаптивний	41%	28%	0,039	30	0,25167	,39581
Відносно– адаптивні	24%	20%	0,023	30	0,64655	,36515

## Продовження Додатку К

## Таблиця К.1

**Перевірка ефективності програми психокорекції порушень харчової поведінки у жінок (Голландський опитувальник харчової поведінки)**

**Статистика парних вибірок**

Типи порушень	Середні показники	Значимість t-критерію Стьюдента		N	Стандартне відхилення	Похибка середнього показника
		До	Після			
Емоціогенний	12	8	0,033	30	0,15470	,36515
Екстернальний	8	6	0,039	30	0,57530	,44684
Обмежувальний	10	16	0,112	30	0,66515	,15902

## Додаток Л

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ»**

**Респондент:** Діана І (20 років).

**Експериментатор:** Мартинова Г.

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

1.+	2.+	3.-	4.+	5.-	6.+	7.-	8.+	9.+	10.+
11.+	12.-	13.+	14.+	15.-	16.+	17.-	18.-	19.-	20.+
21.+	22.-	23.-	24.+	25.-	26.+	27.-	28.-	29.-	30.+
31.+	32.-	33.	34.	35.+	36.-	37.+	38.+	39.	40.-
41.-	42.+								

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За даною методикою респондентка набрала 25 балів.

**Висновок:**

За даною методикою у респондентки виявився середній рівень саморезуляції свідчить про те, що розвинені певні навички саморегуляції, але вони все ще можуть відчувати стрес і труднощі впоратися з ним.

**Продовження Додатку Л**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ОЦІНКИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ»**

**Респондент:** Діана І (20 років).

**Експериментатор:** Мартинова Г.

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

Номер питання	Відповідь		
1	завжди	25	зазвичай
2	рідко	26	ніколи
3	іноді	27	рідко
4	часто	28	іноді
5	зазвичай	29	часто
6	ніколи	30	зазвичай
7	рідко	31	ніколи
8	іноді	32	рідко
9	часто	33	іноді
10	зазвичай	34	часто
11	ніколи	35	зазвичай
12	рідко	36	ніколи
13	іноді	37	рідко
14	часто	38	іноді
15	зазвичай	39	часто
16	ніколи	40	зазвичай
17	рідко	41	ніколи
18	іноді	42	рідко
19	часто	43	іноді
20	зазвичай	44	часто
21	ніколи	45	зазвичай
22	рідко	46	ніколи
23	іноді	47	рідко
24	часто	48	іноді
		49	часто
		50	зазвичай

## Продовження Додатку Л

### Обробка та інтерпретація отриманих даних:

1. Прагнення до худоби – 6
2. Булімія – 1
3. Незадоволеність тілом – 7
4. Неефективність – 6
5. Перфекціонізм – 1
6. Недовіра – 8
7. Інтероцептивна некомпетентність – 6

### Висновки:

Прагнення до худоби. Оцінка 6 означає, що людина часто відчуває бажання схуднути. Вона може бути стурбована своєю вагою і розміром тіла, і може вдаватися до різних методів схуднення, таких як дієта, голодування, фізичні вправи або хірургічні втручання.

Булімія. Оцінка 1 означає, що людина рідко або ніколи не вживає надмірну кількість їжі, а потім намагається позбутися від неї, викликаючи блювання, приймаючи проносні засоби або сечогінні засоби, або займаючись фізичними вправами.

Незадоволеність тілом. Оцінка 7 означає, що людина дуже незадоволена своєю зовнішністю. Вона може вважати, що її тіло занадто товсте, худе, м'язисте або негарне.

Неефективність. Оцінка 6 означає, що людина часто відчуває себе некомпетентною. Вона може вважати, що не може досягти успіху в житті, і що вона не заслуговує на щастя.

Перфекціонізм. Оцінка 1 означає, що людина не є перфекціоністом. Вона може бути задоволена своїми досягненнями, і вона не ставить перед собою занадто високих вимог.

Недовіра. Оцінка 8 означає, що людина часто відчуває недовіру до інших людей. Вона може вважати, що інші люди не чесні з нею, і що вони хочуть їй нашкодити.

**Продовження Додатку Л****ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ КОПІНГ-  
МЕХАНІЗМІВ»**

**Респондент:** Діана І (20 років).

**Експериментатор:** Мартинова Г.

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

Дисимуляція – «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре».

Збереження самовладання – «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану».

Проблемний аналіз – «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося».

Співпраця – «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»

**Висновок:**

Респондентка використовує адаптивні варіанти копінг-поведінки. Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «проблемний аналіз», «Встановлення власної цінності», «збереження самовладання» – форми поведінки, створені задля аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу їх, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

## Продовження Додатку Л

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «ГОЛЛАНДСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК  
ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ DEBQ (Т. VAN STREIN)»**

**Респондент:** Діана І. (20 років).

**Експериментатор:** Мартинова Г.

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

Номер питання	Відповідь	18	іноді
1	часто	19	рідко
2	іноді	20	рідко
3	рідко	21	рідко
4	іноді	22	іноді
5	часто	23	іноді
6	рідко	24	часто
7	іноді	25	часто
8	рідко	26	часто
9	іноді	27	часто
10	іноді	28	часто
11	рідко	29	часто
12	іноді	30	іноді
13	іноді	31	рідко
14	рідко	32	часто
15	рідко	33	іноді
16	іноді		
17	рідко		



## Продовження Додатку Л

### Обробка та інтерпретація отриманих даних:

Усвідомлення голоду та ситості – 3

Контроль над їжею – 2

Вживання їжі в стресових ситуаціях – 3

Неадекватна оцінка тіла – 2

Емоційне реагування на їжу – 3

Переїдання – 2

Булімія – 1

### Висновок:

Загалом, результати тестування свідчать про те, що респондентка має відносно здорову харчову поведінку. Вона має хороше усвідомлення голоду та ситості, контроль над їжею та адекватну оцінку тіла. Однак, вона іноді може вживати їжу в стресових ситуаціях та емоційно реагувати на їжу.