

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО  
ФАКУЛЬТЕТУ

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

## **МАТЕРІАЛИ**

Всеукраїнської науково-практичної конференції  
19-20 травня 2023 року

Одеса  
ФОП Бєлий А.Є  
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

**Актуальні проблеми життєвого та професійного само-**  
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

#### **Редакційна колегія**

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

УДК: 159.923

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

**Гордієнко І. О.**

*кандидат психологічних наук, старший викладач  
кафедри загальної та диференціальної психології,  
Університет Ушинського*

**Давидова К. В.**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Університет Ушинського*

**Анотація.** У цій статті ми досліджуємо психологічні чинники, які можуть впливати на порушення харчової поведінки підлітків. Ці чинники включають емоційний стан, самооцінку, соціальний контекст та культурні фактори. Теоретична і практична значущість статті полягає в тому, що в ній запропоновані технології дослідження особливостей впливу родинних відносин на формування порушень харчової поведінки в підлітків.

За методикою визначення особистісних рис констатовано, що показник «самодостатність» має прямий кореляційний зв'язок із низьким рівнем вияву незадоволеності власним тілом ( $p \leq 0,643$ ,  $t \leq 0,001$ ). Високий рівень незадоволеності власним тілом, у свою чергу, позитивно корелює із низьким рівнем оцінки власної самодостатності ( $p \leq 0,465$ ,  $t \leq 0,005$ ).

**Ключові слова:** образ свого тіла, харчова поведінка, самоставлення, незадоволеність власним тілом, підлітковий вік.

**Вступ.** Харчова поведінка – це загальний термін, що використовується для позначення системи активностей, пов'язаних із задоволенням потреби людини у їжі. Незважаючи на те, що харчова поведінка пов'язана із задоволенням вітальної потреби, важливу роль у її формуванні відіграють психологічні та соціокультурні фактори – незадоволення своїм тілом, особливості характеру та самооцінки, культурне середовище, сімейні традиції, вплив моди, захоплення дієтами та ін. [5; 6; 7]. Харчова поведінка спрямована й на образ свого тіла. Відтак, харчова поведінка містить у собі не тільки відношення та супутні характеристики при виборі продуктів харчування, але також і емоційну складову, яка супроводжує цей процес вибору. Загальна типологія харчової по-

ведінки передбачає її поділ на адекватну та девіантну. Така категоризація спричинена тим, яке місце посідає харчування у ієрархії цінностей людини, які культурні норми щодо вибору та споживання їжі вона приймає від суспільства, які відкидає; яка емоційна складова детермінує її вибір чи відмову, що пов'язані з низкою параметрів, як от: місце харчування у ієрархії особистісних цінностей; які механізми беруть участь у процесі вибору їжі; яка складова традицій (ритуалів), присутніх у суспільстві, та як саме вони впливають на харчову поведінку [4; 5]. Найбільш очевидними критеріями відмінності осіб із порушеннями харчової поведінки з погляду психологічної кваліфікації є стать та вік.

**Огляд публікацій.** Риси характеру також тісно пов'язані з розладами харчової поведінки та можуть бути залучені до їх розвитку. Зокрема, П. Райнал із колегами [10] довели, що пацієнти із розладами харчової поведінки частіше демонструють шизотипічні, циклотимічні, межові риси порівняно зі здоровими людьми.

Дослідження патернів реагування у ситуаціях соціальної фрустрації пацієнтів із розладами харчової поведінки продемонструвало наявність низки специфічних особливостей [8; 9]. Для хворих з нервовою анорексією характерним постало переважання інтрапунітивної спрямованості агресії, на відміну від екстрапунітивності пацієнтів з булімією. Для обох груп пацієнтів характерні загальні порушення регуляторних механізмів (відгальмовування потреб, що ситуативно виникають) і непродуктивність компенсаторних стратегій (заперечення фрустраційного характеру переживань) [10].

Необхідно відзначити, що стиль харчової поведінки є не тільки відображенням фізіологічних і когнітивних процесів, а й відображенням афективних потреб (передусім – у коханні та прийнятті, у безпеці) та душевного стану людини [7; 8]. Якщо ці потреби не задовольняються своєчасно повною мірою у сфері взаємовідносин, відбувається компенсація через процес харчування. Несвідомі механізми, які керують цим процесом, зароджуються у особи в контакт з суспільством – первинною групою, насамперед – із сім'єю [10; 11].

За В. В. Століним, у структурі самоствавлення, де прийняття себе виступає одним з компонентів, пропонується, як мінімум, три типи відносин: до себе, до іншого і очікуване ставлення від

нього до себе [1]. Специфіка прояву та поєднання цих складових дозволяє виділити чотири типи самоставлення суб'єкта. У найбільш розвиненої особистості передбачається симпатія, прийняття і повага до себе та іншого, і очікування взаємної симпатії. У менш розвиненому варіанті, позитивне, уважне ставлення до себе поєднується з відсутністю поваги до іншого та очікуванням ворожисть до себе з боку іншого. Третій тип відрізняється від інших свідомою відсутністю поваги до себе, антипатією до іншого та очікуванням презирством до себе. Останнім, з визначених В. В. Століним типом самоставлення, є несвідоме неприйняття себе, яке може поєднуватися з перебільшеним пієтетом до іншого, який є втіленням «Не-Я»-рис, невпізнання себе в іншому, який є схожим, подібним, характеризують глибоко конфліктну особистість.

Аналіз результатів опублікованих досліджень дозволяє підтвердити тезу про те, що порушення харчової поведінки пов'язані з різними психічними та соматичними розладами [6; 7; 8; 10]. Неадаптивні типи харчової поведінки є фактором розвитку різних патологій, основною (і найбільш вивченою) з яких є група метаболічних розладів, і насамперед ожиріння.

Найважливішою ланкою у зв'язку нейро- та психофізіологічних процесів є система стресового реагування, що опосередковує формування патології харчової поведінки та соматичних, психосоматичних, психічних та поведінкових розладів [6; 7; 9].

Харчова поведінка особистості оцінюється, як гармонійна (адекватна) або девіантна відповідно до багатьох параметрів, але, передусім, від місця в ієрархії цінностей індивіда, якісних і кількісних показників харчування, культури та естетики. Ризик порушень харчової поведінки пов'язаний із низькою соціальною адаптацією, труднощами в налагодженні міжособистісних взаємин, сімейною ситуацією тощо [8].

В. Сутчук, розглядаючи сім'ю як визначальний фактор формування особистості підлітка, вважає за необхідне звернути увагу на стосунки членів сім'ї, уявлення батьків і дітей про сімейні ролі, на батьківські настанови, узгодженість потреб, емоційне благополуччя підлітка, сімейну харчову поведінку. Дослідниця наголошує, що сімейні взаємини можуть вплинути не лише на деструктивні способи самосприйняття та самоусвідомлення, а й на ризик виникнення розладів у харчовій поведінці в підлітковому віці [9].

Зокрема, депривація батьківського позитивного ставлення призводить до тривожності за себе й своє майбутнє, а відсутність довірливих стосунків із матір'ю спричиняє негативні та руйнівні прояви поведінки: відмови від дій, хворобливих станів, прагнення покращити своє самопочуття штучно-стимуляційними засобами тощо. Із часом такі підлітки втрачають здатність бачити себе об'єктивно, а нав'язливі ідеї щодо харчування та ваги стають для них домінуючими над усім іншим у житті [3; 4].

Дж. Д. Ліхтенберг підтримує формулювання З. Фрейда щодо першого самосприйняття через дотик однієї частини тіла іншою частиною тіла – процес, якому він приписує інтегративну функцію: «Соматична активність розширює сферу самовідбиття, інтенсифікуючи той спосіб самопереживання, статус «об'єкта», тоді як інша частина самості у ситуації помірковано сильного емоційного напруження зберігає чинний статус» [10; 11]. Інтеграція цих обох аспектів самості (індукованого реагуючого і пестить) в єдине ціле сприяє переживанню цілісної самості як «місця», як «контейнера», в який вміщуються як самість як об'єкт, так і діюча самість». Таким чином, власна соматична самість вже природно бере на себе ті функції, які досі були притаманні материнській частині діади. Так що самодеструктивна соматична ажитація має саме це підґрунтя, що переходить у розряд патологічного і містить руйнівний гнів.

Вже У. МакДугалл вважав за необхідне вести досить хороший діалог із матір'ю, щоб могли символізуватися соматичні кордони та, зокрема, функціонування фізіологічних отворів. Уявлення батьків у тому, «який ментальний досвід набуває дитина», дуже важливі для «основ його власного міцного почуття». Ця думка описана в концепції контейнера У. Біона, а також доповнюється гіпотезою П. Фоаги про те, що відбувається первинна символізація; тобто. мати інтерпретує не лише тілесний прояв немовляти, але й повертає дитині придатну версію, яку він їй повідомив у комунікації [4; 8; 10]. Результати емпіричних досліджень А. Шабанової свідчать, що сім'ї дівчат із ризиком розладу харчової поведінки характеризуються емоційним дискомфортом, порушенням сімейних стосунків, домінуючою роллю матері та бабусі по материнсь-

кій лінії, а самі підлітки почуваються недостатньо захищеними й потребують батьківської любові [3].

М. Малер в своїх дослідженнях визначала те, що саме впливає на формування інтрапсихічних структур дитини, які в одних випадках дозволяють їй нормально функціонувати незалежно від об'єкта, в інших викликають патологічні зміни. З одного боку, дитина відчуває тісноту (в тому числі і тілесну) прихильність до матері, але з іншого – докладає зусиль по встановленню чітких поділів і меж свого «Я» [2; 5]. Якщо ж мати виявиться не готовою прийняти дитину з його непослідовними реакціями, це, з великою ймовірністю, може привести до розвитку дефіцитарного або нарцисично-уразливого образу «Я» [7; 8].

К. Р. Айслер теж вказує на появу психічних розладів з нарцисичною регресією через насильницьку дію в ранньому віці. Дитячі психічні травми, як і ранньому дитинстві, і у пізнішому віці здатні порушити розвиток первинної довіри, прихильності і здатність до символізації [10]. Цей факт відзначив у своїх працях Ш. Ференці і так само він винахідливий в концепції алекситимії. Т. Вернер досліджував і фізіологічну складову, яка зазнавала сильної люті або ставала об'єктом аутодеструктивного сплеску емоцій.

**Метою** даної статті є встановити психологічні чинники порушення харчової поведінки підлітків.

**Методи дослідження.** Для дослідження закономірностей харчової поведінки підлітків були обрані методики, що були найбільш доцільно аргументовані відповідно до встановленої мети:

1. Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire). Розроблений голландськими психологами для виявлення обмежувальної, емоціогенної та екстернальної харчової поведінки. Опитувальник містить 33 запитання із 5 варіантами відповідей (від «ніколи» до «дуже часто») [Т. VanStrien ET AL., 1986].

2. Опитувальник образу власного тіла. Дозволяє визначити рівень задоволеності образом власного тіла [О. А. Скугаревський, С. В. Сивуха, 2006].

3. Шкала оцінки харчової поведінки. Використовується для оцінки складових незадовільного образу тіла [Д. Гарнер та інш., 1991].

4. Тест-опитувальник самоствавлення. Цей опитувальник ставить на меті визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе [В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, 1988].

5. Нарцисичний опитувальник особистості. Використовується для вимірювання рівня нарцисизму як властивості особистості в соціально-психологічних дослідженнях [R. Raskin, H. Terry, 1988].

Дослідження психологічних детермінант харчової поведінки підлітків проводилося у першому півріччі 2021-23 рр. через онлайн-анкетування, що розміщалося у вільному доступі та, посилання на яке розповсюджувалося через соціальні мережі серед підлітків. Вибірку склали 50 підлітків. Вік досліджуваних підлітків склав 14-16 років.

**Результати та їх обговорення.** На першому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми, розроблено методику та програму дослідження. На другому етапі емпірично досліджено відмінності психологічних детермінант харчової поведінки підлітків та їх зв'язок із особистісними чинниками.

Ретельно проаналізувавши літературні джерела стосовно феномену харчової поведінки, відносин у родині, особливостей підліткового віку, міжособистісної взаємодії та чинників її успішності обрано лише ті, що найповніше розкривають сутність понять та представляють різні точки зору на природу даних феноменів. Підсумовуючи проведену роботу зроблено висновки на основі таких методів як аналіз та синтез.

За підсумками застосування методики «Голландський опитувальник харчової поведінки» були виокремлені такі закономірності. Опитані підлітки переважно продемонстрували високі показники за всіма шкалами методики. Так, вони схильні до застосування навмисних зусиль (дієт, обмежень у харчуванні) для підтримання бажаної ваги чи її корекції в необхідному напрямку. При цьому опитані підлітки часто реагують переїданням на переживання стресових станів. Украй важливим для них постає зовнішній вигляд їжі, аж до того, що вони можуть відмовитися від споживання їжі через те, що вона не виглядає естетично або має неприємний для них запах.

За підсумками застосування методики «Шкала оцінки харчової поведінки» було виявлено перевагу високих показників схильності підлітків до негативної оцінки власної харчової



поведінки. Вони не відчують упевненості в доречності прийомів їжі, поєднуючи це із незадоволеністю власним тілом, яка викликає постійне бажання схуднути. Опитані підлітки переважно оцінюють себе як людей неефективних, нездатних до самостійного керування власним життям. Вони відчують відстороненість від соціуму, намагаються уникати нових знайомств.

За підсумками використання методики «Опитувальник образу тіла» були виокремлені такі тенденції. Переважна більшість опитаних підлітків демонструє незадоволеність образом власного тіла. Здебільшого їх не влаштовує поточний стан власної ваги, статури, зовнішній вигляд окремих частин тіла, наприклад, занадто довгий ніс, великий живіт, маленькі груди тощо. Власна зовнішність викликає в них переважно негативні емоції. Через негативне ставлення до образу власного тіла представники цієї групи підлітків намагаються уникати багатолюдних товариств, не хочуть зайвий раз дивитися на себе у дзеркало, соромляться відвідувати тренажерні зали.

За результатами застосування методики самоставлення необхідно зауважити наявність певних особливостей у структурі самоставлення особистості у підлітків. Показники, отримані після оцінювання їх відповідей, свідчать про наявність негативних тенденцій. Так, опитані підлітки є переважно зовсім не впевненими в собі, більш схильними до самозвинувачень та сумнівів, які не завжди є обґрунтованими; частіше вони воліють самоусуватися від відповідальності, перекладаючи її на інших. Якщо за фактором самоповаги у представників зазначеної групи домінують середні показники, то такий фактор, як аутосимпатія, вже демонструє тяжіння до показників, співвідносних із низьким рівнем. За фактором самоприниження, натомість, наявна перевага високого рівня, що засвідчує негативне самоставлення.

За підсумками застосування методики «Нарцисичний опитувальник особистості» можна виокремити такі провідні тенденції. У групі підлітків відзначається перевага низьких та середніх показників практично за всіма шкалами зазначеної методики. Так, підлітками скептично оцінюється важливість таких понять, як авторитет та обраність особистості, вони не схильні до демонстративності в поведінці, вважають, що не

здатні та не мають морального права маніпулювати людьми у власних інтересах, не оцінюють себе як самодостатніх та наділених перевагами особистостей. Наслідком проблем із харчовою поведінкою за цією методикою, на наш погляд, постає значна перевага показників низького рівня за шкалою «Марнославство», що означає небажання демонструвати власне тіло, яке межує із відчуттям сорому стосовно його зовнішнього вигляду.

Отримані результати за методиками щодо визначення зв'язків між показниками незадоволеності власним тілом та нарцисичності в підлітковому віці підтверджує кореляційний зв'язок за допомогою програми IBM Statistica SPSS 24.0 за методом Пірсона (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Таблиця розрахунку кореляції між показниками незадоволеності власним тілом та нарцисичності в підлітковому віці

Рівень	Показники						
	Авт	Дем	Обр	ВЛ	Пер	Сам	Мар
Вис	1	,186	-,096	,128	,186	-,096	,128
Сер	,186	1	,479**	,442**	1	,479**	,442**
Низ	-,096	,479**	1	,559**	,479**	1	,559**

*Умовні позначки: Вис – високий рівень незадоволеності власним тілом, Сер – середній рівень, Низ – низький рівень; Авт – авторитетність, Дем – демонстративність, Обр – обраність, ВЛ – використання людей, Пер – перевага, Сам – самодостатність, Мар – марнославство,*

**Висновки.** За методикою визначення особистісних рис констатовано, що показник «самодостатність» має прямий кореляційний зв'язок із низьким рівнем вияву незадоволеності власним тілом ( $p < 0,643$ ,  $t < 0,001$ ). Високий рівень незадоволеності власним тілом, у свою чергу, позитивно корелює із низьким рівнем оцінки власної самодостатності ( $p < 0,465$ ,  $t < 0,005$ ).

### Література

1. Абсаямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць*. 2019. № 25. С. 35. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%>

2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *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.

3. Гордієнко І. О. *Самоприйняття особистості як чинник толерантності*: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 255 с.

4. Джерієва І. С., Волкова Н. І., Панфілова Н. С., Шуліка М. В., Малахова В.А. Депресивні розлади та ризик розвитку порушень харчової поведінки. *Журнал наукових статей «Здоров'я та освіта у XXI ст.»*. 2011. № 2. С. 208-209.

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

6. Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я – особистості як складова її Я – концепції. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 1. С. 84-90.

7. Самойлова О. В., Яблонська Т. М. *Дослідження ролі матері у формуванні психологічних проблем дитини*. Шкільна бібліотека, 2016. С. 312.

8. Сутчук В. Вплив сім'ї на формування особистості підлітка. Виступ на батьківських зборах. *Психолог*. 2013. № 18. С. 19-23.

9. Хірш М. Тіло як об'єкт психоаналізу: [Електронний ресурс]. *Журнал Практичної психології та психоаналізу*. 2017. № 1. URL : <https://cutt.ly/kwaOpe3R>.

10. Bouhhal S., McBride C.M., Trivedi N.S., Agurs-Collins T., Persky S. Identifying eating behavior phenotypes and their correlates: A novel direction toward improving weight management interventions. *Appetite*. 2016. № 111. Pp. 142-150.

11. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart : Klett-Cotta, 2018. 572 p.