

# ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

*А. В. Псамітій*

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, [prvrln016@gmail.com](mailto:prvrln016@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ю. Є. Кокоріна*

Проблема порушень харчової поведінки в психології стає все більш поширенішою. З кожним роком в Україні повільно, але неухильно зростає кількість людей із різноманітними варіантами патології харчової поведінки, зростає також кількість звернень за медичною і психологічною допомогою. Причин, пов'язаних зі зростанням порушень харчової поведінки безліч: соціально-культуральні – формування соціально прийнятного способу людини, який, в свою чергу, надає психоемоційний вплив на особистість, задаючи певну рамку конституювання суб'єкта.

Вивченню психологічних чинників харчової поведінки, її розладів та порушень присвятили свої роботи багато дослідників, зокрема Х. Е. Долл, Г. Ш. Ашурова, А. А. Марков, Дж. Терренс Уілсон, Кетлін М. Пайк, І. І. Федорова; Н. Ю. Красноперова, В. Д. Менделевич, І. Г. Малкіна-Пих [1], Ю. Л. Савчикова, С. Дж. Фрайберн, А. В. Вахмістров, П. Норман, Б. А. Девіс, В. Я. Семке; Т. Г. Вознесенська та інші [2]. В останні десятиліття фахівцями відзначається (Ю. Ф. Антропов [3], Д. М. Ісаєв [4], М. В. Коркіна, М. О. Цивілько, В. В. Марілов, О. М. Мойзріст [5], О. О. Скугаревський, В. К. Чайка та інші) стрімкий ріст (у переважному ступені у дівчат і молодих жінок - 95%) порушень харчової поведінки, що обумовлено різними соціально-психологічними факторами. Але, незважаючи на те, що накопичено багатий досвід із вивчення чинників харчової поведінки, ця проблема потребує подальшого вивчення.

В даній роботі пропонується розглянути та вивчити взаємозв'язок типу харчової поведінки зі ставленням до себе. Відомо, що ставлення/відношення до себе може демонструватися різними способами: через систему ціннісно-

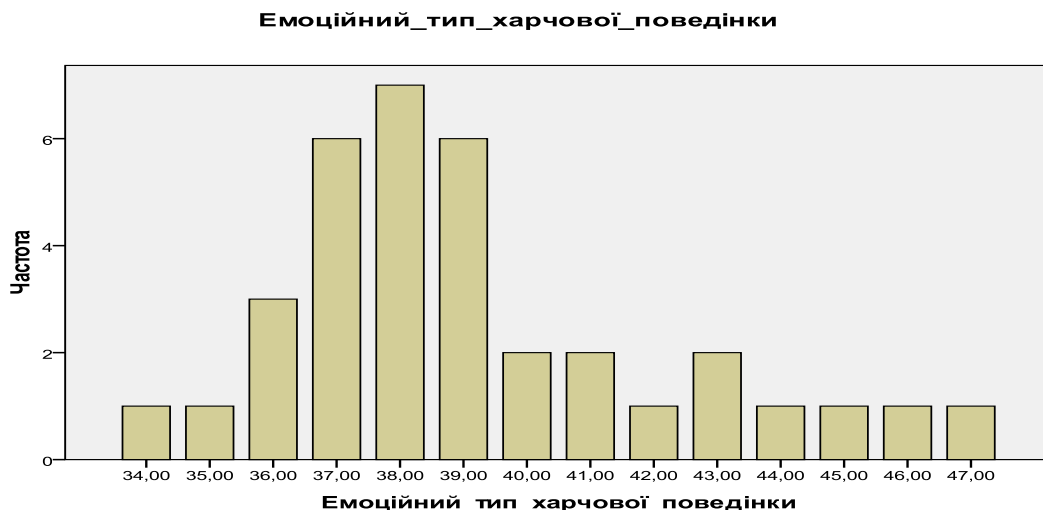
сміслової сфери, яка проявляється в тому числі і в поведінці людини, зокрема в харчовій поведінці. Досить часто їжа набуває характеру метафори відносин і спрямована не тільки на задоволення біологічних та фізіологічних, але й психологічних та соціальних потреб. Іншими словами кажучи, харчова поведінка є невід'ємною складовою функціонування особистості.

З метою вивчення типів харчової поведінки та особливостей самоставлення особистості було проведено дослідження, в якому взяли участь 70 респондентів, які, в свою чергу, були поділені на дві групи: експериментальну (35 осіб, які звернулися за допомогою з приводу лікування розладів харчової поведінки) та контрольну (35 осіб, без діагностованих ознак порушення харчової поведінки), віком від 16 до 50 років.

За допомогою методики «Голландський опитувальник харчової поведінки» («DEBQ») було визначено типи харчової поведінки респондентів, та було виявлено, що серед досліджуваних експериментальної групи переважає емоційний тип харчової поведінки: середнє значення, отримане при інтерпретації даних становить 39,17, тобто середнє арифметичне складає 3,9, що суттєво вище нормативних показників емоціогенної поведінки для людей з нормальною вагою (2,4).

Відповідне значення за типом екстернальної харчової поведінки становить 26,57 (середнє арифметичне складає 2,04), що також вище нормативного показника для екстернального типу харчової поведінки (1,8), а аналогічний показник обмежувального типу харчової поведінки становить 29,80 (середнє арифметичне складає 2,9), що лише несуттєво вище нормативного показника (2,7).

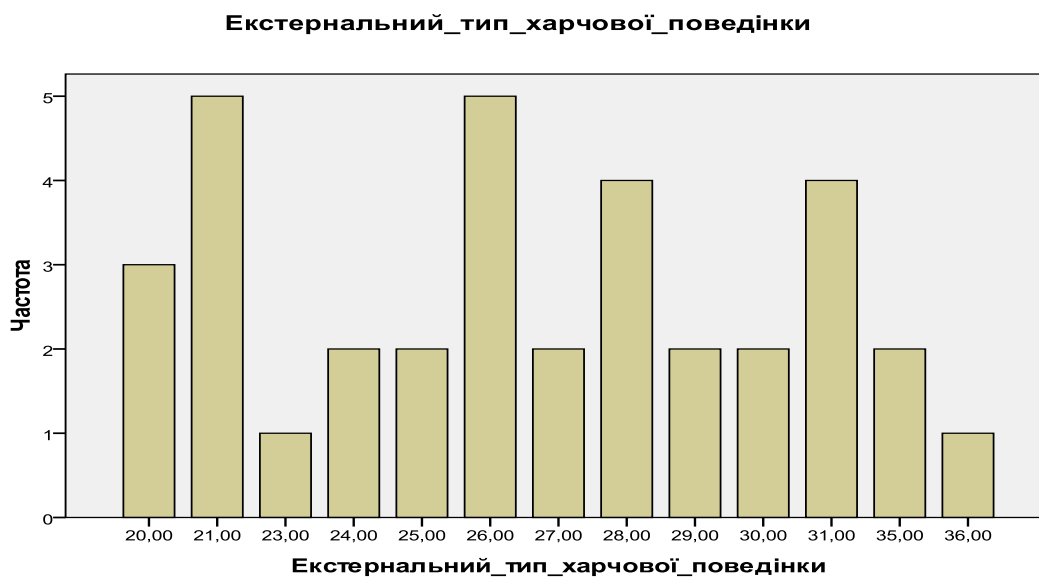
При якісному аналізі можна побачити, що сама структура відповідей у респондентів експериментальної групи за шкалами, які відповідають за емоційний тип харчової поведінки носить більш стабільний характер з одиночним піком в проміжку 36-39 балів (рис. 1.).



**Рис. 1. Особливості прояву емоційного типу харчової поведінки в експериментальній групі**

Така динаміка може говорити про вплив яскравих / сильних емоцій, таких як: гнів, страх, тривога, які суттєво впливають на поведінку людини, зокрема харчову. Іншими словами, можна говорити про стратегію зсуву, тобто особистість шукає спосіб впоратися з негативними переживаннями, де їжа стає тим об'єктом, на якій переноситиметься смисловий акцент.

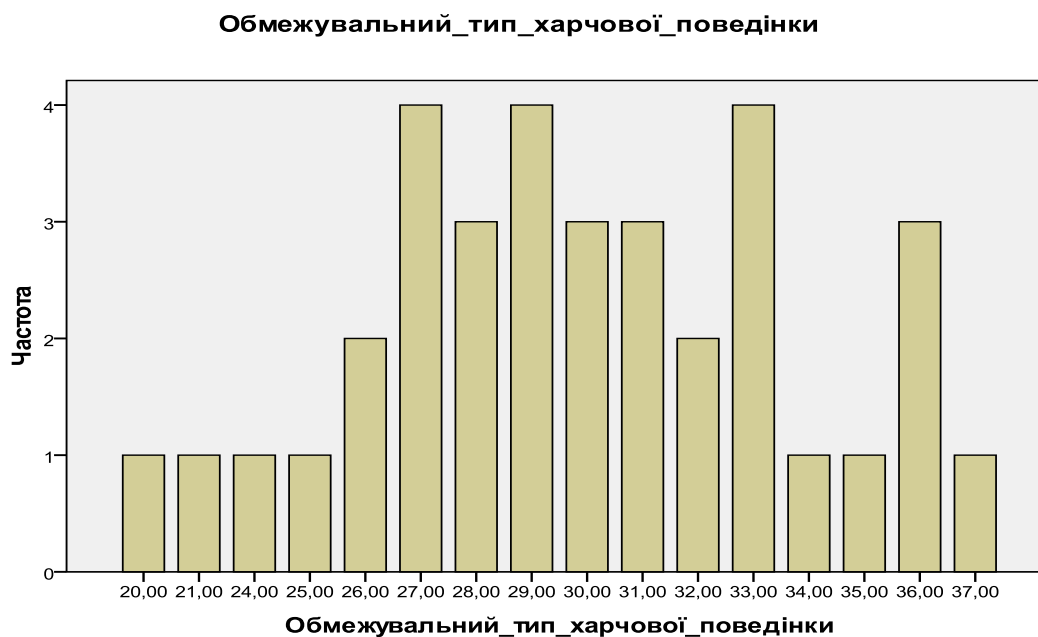
В той же час аналогічна структура відповідей, які позначають екстернальний тип харчової поведінки носить більш різноманітний характер з піками по всьому периметру відповідей (рис. 2.).



**Рис. 2. Особливості прояву екстернального типу харчової поведінки в експериментальній групі**

Така динаміка може демонструвати стратегію відреагування на зовнішні стимули, яка має різноманітний характер: вигляд людини, що приймає їжу, запах їжі, харчові продукти, вигляд їстівних страв та продуктів з рекламних щитів тощо, тобто такі люди «їдять» їжу очима. Слід зазначити, що вживання їжі для респондентів, яким притаманний даний тип харчової поведінки може ставати засобом комунікації і заохочення, оскільки їжа стає сполучною ланкою в міжособистісній комунікації.

Характеристика обмежувального типу харчової поведінки носить змішаний характер (рис. 3.). Така динаміка може демонструвати спроби респондентів проконтролювати себе, свій емоційний стан, тобто бути більш вимогливими до себе, що проявляється через даний тип харчової поведінки.



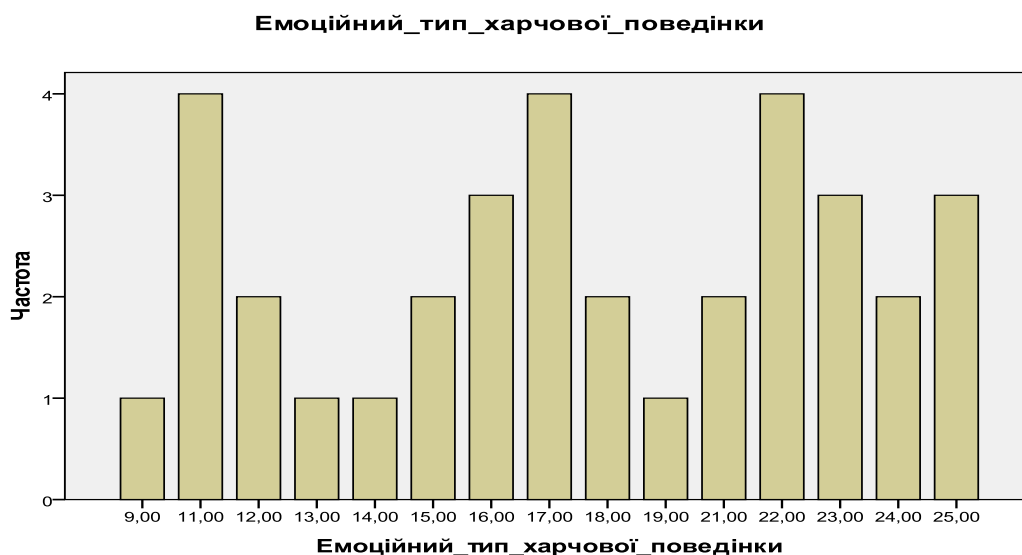
**Рис. 3. Особливості прояву обмежувального типу харчової поведінки (експериментальна група)**

При вивченні особливостей харчової поведінки в контрольній групі було встановлено, що для респондентів цієї групи також притаманний емоційний тип харчової поведінки. Середнє значення, отримане за шкалою емоційного типу харчової поведінки становить 17,91, тобто середнє арифметичне складає 1,8, що нижче нормативних показників емоціогенної поведінки для людей з нормальною вагою (2,4).

Відповідне значення за типом екстернальної харчової поведінки становить 17,83 (середнє арифметичне складає 1,4), що також нижче нормативного показника для екстернального типу харчової поведінки (1,8).

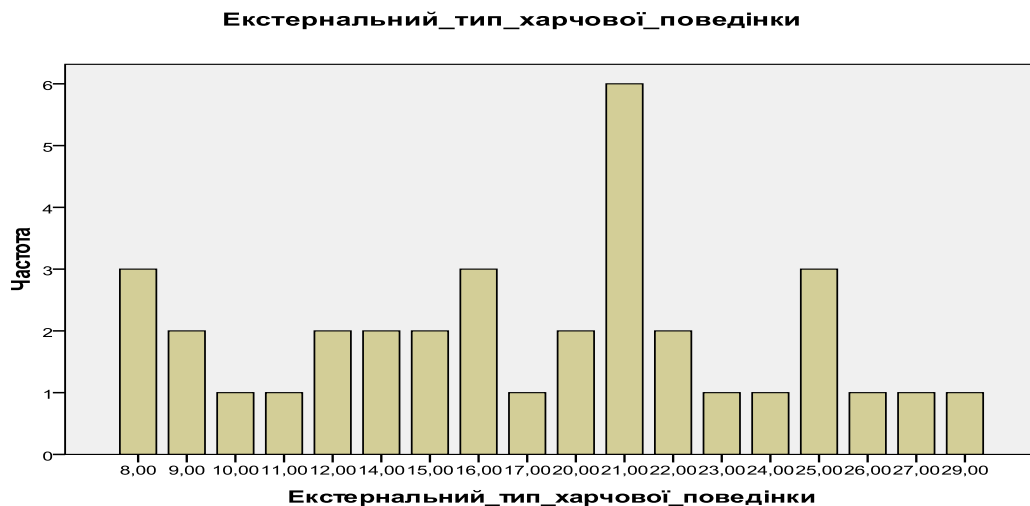
Показник обмежувального типу харчової поведінки становить 15,66 (середнє арифметичне складає 1,6), що також нижче нормативного показника (2,7).

Структура відповідей досліджуваних за шкалами, які відповідають за емоційний тип харчової поведінки носить більш стабільний характер з двома піками в 25 та 37 балів (рис.4.).



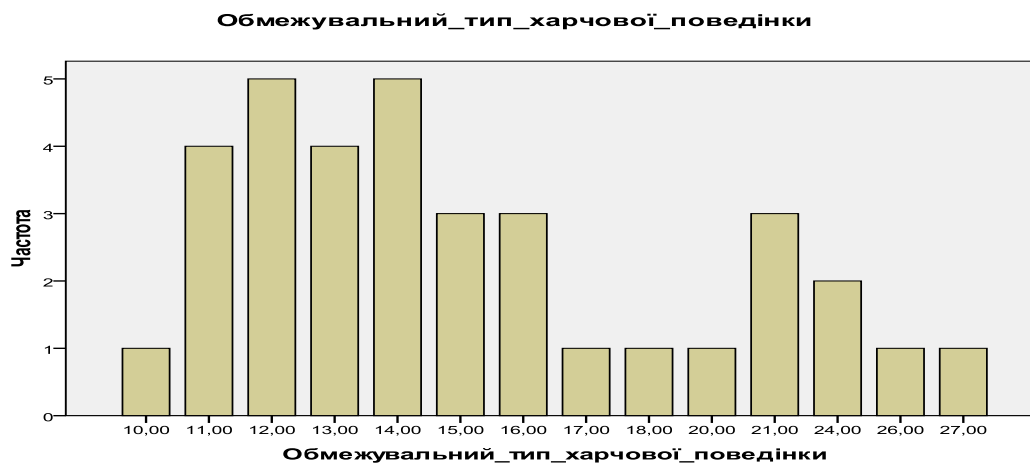
**Рис. 4. Особливості прояву емоційного типу харчової поведінки в контрольній групі**

Відповідна структура відповідей екстернального типу поведінки не відрізняється від попередньої відносною стабільністю (рис.5.). Така динаміка може свідчити, що респонденти контрольної групи не схильні реагувати на зовнішні подразники харчовою поведінкою.



**Рис. 5. Особливості прояву екстернального типу харчової поведінки в контрольній групі**

Також як і структура відповідей, які відповідають за обмежувальний тип харчової поведінки (рис.6.). Тобто, можна відмітити, що для респондентів даної групи характерна збалансованість контролю за тим, що і в якій кількості вони їдять.



**Рис. 6. Особливості прояву обмежувального типу харчової поведінки (контрольна група)**

Отже, інтерпретуючи отримані дані, можна говорити про вплив на людину сукупності факторів зовнішнього середовища/психічного стану/особистісно-сміслових характеристик, що корелює з поглядами науковців системно-структурного підходу (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтєв, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн та ін.).

Однак, при порівняльному аналізі отриманих даних експериментальної і контрольної груп, слід зазначити, що харчова поведінка для респондентів експериментальної групи відрізняється більшою напругою по всіх типах, ніж для респондентів контрольної групи.

Далі було перевірено статистична значимість відмінностей особливостей харчової поведінки і з цією метою було використано непараметричний критерій Манна-Уїтні.

В наведеної нижче таблиці (табл. 1) можна побачити, що середні ранги та їхні суми в експериментальній і контрольній групах мають різні значення.

*Таблиця 1*

**Відмінності середніх рангівв експериментальній та контрольній групах**

	Група	N	Середний ранг	Сумма рангов
Емоційний тип харчової поведінки	Експериментальна	35	53,00	1855,00
	Контрольна	35	18,00	630,00
	Всього	70		
Екстернальний тип харчової поведінки	Експериментальна	35	48,26	1689,00
	Контрольна	35	22,74	796,00
	Всього	70		
Обмежувальний тип харчової поведінки	Експериментальна	35	52,34	1832,00
	Контрольна	35	18,66	653,00
	Всього	70		

Наступним завдання був аналіз статистичної значимості цих відмінностей. Отримані данні зображені в таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Статистична значимість особливостей харчової поведінки в експериментальній та контрольній групах**

	Емоційний	Екстернальний	Обмежувальний
Статистика U Манна-Уїтні	,000	166,000	23,000
Статистика W Уїлкоксона	630,000	796,000	653,000
Z	-7,206	-5,260	-6,933
Асимпт. знч. (двохстороння)	,000	,000	,000
а. Групувальна змінна: група			

Таким чином, як можна побачити в вище наведеній таблиці, експериментальна та контрольна група відрізняються між собою усіма типами харчової поведінки: обмежувальним, емоційним та екстернальним із високим рівнем статистичної значимості ( $p \leq 0,001$ ).

Наступним кроком дослідження було вивчення особливостей самоствавлення особистості. Для цієї мети був застосований опитувальник В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва (ОСО).

Інтерпретація отриманих даних здійснювалася в залежності від їх вираженості. При цьому значення 1-3 стелю умовно вважаються низькими, 4-7 - середніми, 8-19 - високими.

Результати дослідження особливостей самоствавлення в експериментальній групі наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Особливості самоствавлення у досліджуваних експериментальної групи (середні значення)**

	Шкала S (інтегральна):	Шкала самоповаги(I):	Шкала аутосимпатии (II):	Шкала очікуваного відношення від інших (III):	Шкала самоінтересів (IV):	Шкала самовпевненості(1);	Шкала відношення інших (2):	Шкала самоприйняття(3)	Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):	Шкала самозвинування(5):	Шкала самоінтересу (6):	Шкала саморозуміння (7):
Середнє	<b>58,10</b> <b>40</b>	50,12 37	47,89 54	39,46 63	<b>67,13</b> <b>23</b>	47,45 78	34,09 46	54,77 31	<b>58,64</b> <b>77</b>	54,60 11	<b>64,06</b> <b>69</b>	45,94 26
Стд. похибка	3,979 21	4,092 34	4,260 30	4,026 35	3,631 33	3,653 27	3,965 51	5,583 88	3,741 40	4,981 60	4,149 43	4,244 26
Стд. відхил.	23,54 133	24,21 059	25,20 428	23,82 022	21,48 322	21,61 305	23,46 027	33,03 470	22,13 444	29,47 154	24,54 839	25,10 938



Як можна побачити із даної таблиці, яскраво виражених показників в групі досліджуваних не отримано – жоден із них не перевищує критичне значення (74).

Однак, за більшою частиною шкал відзначається вираженість показників. Середні показники по шкалі S (глобальне самовідношення) (58,10) можуть говорити про актуалізацію внутрішнього недиференційованого суперечливого почуття самого себе. Високі показники за шкалою IV «самоінтерес» (67,13), дозволяють говорити про вираженні інтереси щодо власних почуттів, думок, виразності бути цікавим для інших.

Отримані значення, які вказують на вираженість структурних компонентів / установок в адрес «Я» за наступними шкалами: середній показник по шкалі «самокерівництво» (58,65) розкривають особливості ставлення респондента до свого «Я», яка залежить від ступеня адаптації до різних ситуацій. Іншими словами, нова ситуація може викликати тривогу, напругу, що приводить до посилення схильності підкорятися впливу навколишнього середовища, що пов'язано з ослабленням регуляційних можливостей «Я» людини та може виражатися через харчову поведінку.

Високі показники за шкалою «самоінтерес» (64,07) і зниження показників за шкалою «саморозуміння» (45,94) можуть говорити про певну ригідність Я-концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді образ самого себе.

В ході якісного аналізу отриманих результатів було встановлено, що в експериментальній групі досліджуваних вираженою є шкала IV – «самоцікавість». Досліджувані мають сформовані уявлення про власну активність та відповідальність за неї - шкала 4 «самопослідовність», «самокерівництво». Спостерігається вираженість сприйняття власної цінності та цінності свого внутрішнього світу – шкала 6 «самоцікавість».

Аналогічний аналіз отриманих результатів дослідження особливостей самовідношення в контрольній групі показав схожі результати (табл.4.).

**Особливості самоствавлення у досліджуваних контрольної групи  
(середні значення)**

	Шкала S (інтегральна):	Шкала самоповаги(I):	Шкала аутосимпатії (II):	Шкала очікуваного відношення від інших (III):	Шкала самоінтересів (IV):	Шкала самовпевненості (1);	Шкала відношення інших (2):	Шкала самоприйняття (3)	Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):	Шкала самообвинення (5):	Шкала самоінтересу (6):	Шкала саморозуміння (7):
Середнє	45,94 17	44,09 57	39,11 40	36,59 97	<b>65,52</b> <b>31</b>	42,53 46	33,02 86	39,66 83	<b>54,32</b> <b>51</b>	<b>59,32</b> <b>49</b>	<b>57,46</b> <b>60</b>	42,26 60
Стд. похибка	2,976 78	3,761 38	3,359 93	3,870 02	3,734 76	3,096 42	3,955 32	4,346 39	4,632 07	4,833 06	3,849 66	3,261 98
Стд. відхилення	17,61 085	22,25 265	19,87 762	22,89 537	22,09 511	18,31 869	23,40 000	25,71 360	27,40 368	28,59 280	22,77 487	19,29 812

Як можна побачити із даної таблиці яскраво виражених показників в групі досліджуваних не отримано – жоден із них не перевищує критичне значення (74). Однак, за більшою частиною шкал відзначається вираженість показників.

Найвищі значення отримані за шкалою «самоінтереси» (65,52), а також по шкалам: «самокерівництво» (54,33), «самоінтерес» (57,47) та «самозвинувачення» (59,32), які відносяться до структурних компонентів/установок в адрес «Я». А також зниження показників по шкалі S (глобальне самоствавлення) – 54,94.

Отримані данні можуть свідчити, що респонденти мають сформовані уявлення про власну активність та відповідальність за неї (шкала 4 «самопослідовність»), спостерігається вираженість сприйняття власної цінності та цінності свого внутрішнього світу (шкала 6 «самоцікавість») і, водночас, виражена внутрішня готовність до вибіркового ставлення до себе (шкала 5 «самозвинувачення»), схильність приймати не всі свої переваги і критикувати не всі свої недоліки (зниження показників по шкалі S).

Попри схожість отриманих результатів було також перевірено статистична значимість відмінностей між результатами дослідження самовідношення в контрольній та експериментальній групах за допомогою непараметричного критерію Манна-Уїтні (табл. 5.).

Таблиця 5

**Відмінності рангів**

Ранги				
	Група	N	Средній ранг	Сумма рангов
Шкала S (інтегральна):	Експериментальна	35	40,80	1428,00
	Контрольна	35	30,20	1057,00
	Всього	70		
Шкала самоповаги (I):	Експериментальна	35	37,90	1326,50
	Контрольна	35	33,10	1158,50
	Всього	70		
Шкала аутосимпатії (II):	Експериментальна	35	38,43	1345,00
	Контрольна	35	32,57	1140,00
	Всього	70		
Шкала очікуваного відношення від інших (III):	Експериментальна	35	37,34	1307,00
	Контрольна	35	33,66	1178,00
	Всього	70		
Шкала самоінтересів (IV):	Експериментальна	35	35,70	1249,50
	Контрольна	35	35,30	1235,50
	Всього	70		
Шкала самовпевненості (1):	Експериментальна	35	38,04	1331,50
	Контрольна	35	32,96	1153,50
	Всього	70		
Шкала відношення інших (2):	Експериментальна	35	35,93	1257,50
	Контрольна	35	35,07	1227,50
	Всього	70		
Шкала самоприйняття (3)	Експериментальна	35	40,49	1417,00
	Контрольна	35	30,51	1068,00
	Всього	70		
Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):	Експериментальна	35	36,81	1288,50
	Контрольна	35	34,19	1196,50
	Всього	70		
Шкала самообвинувачення (5):	Експериментальна	35	33,79	1182,50
	Контрольна	35	37,21	1302,50
	Всього	70		
Шкала самоінтересу (6):	Експериментальна	35	38,53	1348,50
	Контрольна	35	32,47	1136,50
	Всього	70		
Шкала саморозуміння (7):	Експериментальна	35	37,27	1304,50
	Контрольна	35	33,73	1180,50
	Всього	70		

Отже, як можна побачити в наведеної вище таблиці середні ранги та їхні суми в експериментальній і контрольній групах мають різні значення.

Далі було проаналізовано статистичну значимість цих відмінностей (табл.6.).

Таблиця 6

**Статистична значимість особливостей самоствавлення в експериментальній та контрольній групах**

Статистики критерія <sup>а</sup>												
	Шкала S (інтегральна):	Шкала самоповаги (I):	Шкала аутосимпатії(II):	Шкала очікуваного відношення від інших (III):	Шкала самоінтересів (IV):	Шкала самовпевненості (1);	Шкала відношення інших (2):	Шкала самоприйняття (3)	Шкала самопослдовності (самокерівництва) (4):	Шкала самозвинування (5):	Шкала самоінтересу (6):	Шкала саморозуміння (7):
Статистика U Манна-Уїтні	27,000	28,500	10,000	48,000	05,500	23,500	97,500	38,000	66,500	52,500	06,500	50,500
Статистика W Уїлкоксона	057,000	158,500	140,000	178,000	235,500	153,500	227,500	068,000	196,500	182,500	136,500	180,500
Z	2,186	,995	1,213	,763	,083	1,057	,178	2,066	,546	,708	1,258	,738
Асимпт. знч. (двохстороння)	<b>029</b>	320	225	446	934	290	859	<b>039</b>	585	479	208	460
а. Груована змінна: група												

Як можна побачити з наведеної таблиці експериментальна та контрольна група відрізняються між собою за інтегральною шкалою S «самовідношення» – контрольна група має більш позитивні характеристики самовідношення ( $p \leq 0,029$ ), та за шкалою 3 («самоприйняття») із рівнем статистичної значимості ( $p \leq 0,039$ ).

**Висновки.** В ході проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку типів харчової поведінки з особливостями самовідношення особистості було встановлено, що експериментальна та контрольна група відрізняються між собою усіма типами харчової поведінки: обмежувальним, емоційним та екстернальним. При порівняльному аналізі отриманих даних експериментальної і контрольної груп харчова поведінка для респондентів експериментальної групи відрізняється більшою напругою по всіх типах, ніж для респондентів контрольної групи.

В ході якісного аналізу особливостей самоствавлення особистості було встановлено, що експериментальна та контрольна група відрізняються між собою за інтегральною шкалою S «самоствавлення» ( $p \leq 0,029$ ) та за шкалою Z «самоприйняття» ( $p \leq 0,039$ ) – контрольна група має більш позитивні характеристики самоствавлення.

### **Література:**

1. Малкина-Пых И. Г. Терапия пищевого поведения. М. : Эксмо, 2007. С. 617-639.
2. Вознесенская Т. Г., Дорожевец А. Н. Роль особенностей личности в патогенезе церебрального ожирения. Советская медицина. 1987. № 3. С. 28-32.
3. Антропов Ю. Ф., Шевченко Ю. С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М. : ИИП, 1999. 256 с.
4. Исаченкова О. А. Пищевое поведение как важный фактор развития ожирения и коморбидных с ним заболеваний. *Ожирение и метаболизм*. 2015. 12 (4). С.14-17.
5. Мойзріст О. М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85-94.