

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ХАРЧОВОЇ
ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу, 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Анастасія ГРОМИТКО

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Ігор ПОПОВИЧ

Рецензентка: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри психології та
соціології Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ	6
1.1. Психофізіологічні механізми харчової поведінки	6
1.2. Поняття харчової поведінки: психологічний і соціокультурний аспекти	8
1.3. Особливості адаптації мігрантів у новому середовищі	10
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ	15
2.1. Методичні особливості дослідження психологічних змістових параметрів харчової поведінки вимушено переселених осіб.....	15
2.2. Аналізування та інтерпретація психологічних змістових параметрів харчової поведінки вимушено переселених осіб.....	21
2.3. Тренінгова програма розвитку навичок інтуїтивного харчування та менталізації	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТКИ	49
Додаток А.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Від початку 2024 року станом на квітень 7,8 млн українців виїхали за кордон, 69 тисяч з них не повернулись. Хоча, якщо порівнювати з попередніми даними, це був перший місяць, коли повернулося більше громадян, аніж виїхало з різницею у 56 тисяч. Попри це загалом від 24 лютого 2024 року за кордоном проживає близько 2,5 млн українців, що були змушені виїхати через війну.

Нові умови проживання, правила та звичаї могли стати для вимушено переселених осіб складними, деколи надмірно важкими психологічними викликами, що у сумі з такими станами як тривожність, соціальна ізоляція, невизначеність та перманентна напруга, створюють значний рівень стресу. Його безперервний вплив не дає можливості людям відновити внутрішні ресурси, що призводить до застосування деструктивних копінг-стратегій, які орієнтовані на відчуття задоволеності у конкретний момент часу, а не на вирішення проблемної ситуації та пристосування. Здебільшого такою є стратегія «втеча-уникнення», яка може реалізовуватися через різного роду адикції. Одними з таких є харчові адикції пов'язані з біологічно процесом вживання їжі та викривленням сприйняття життєво необхідної потреби у відповідь на соціальні норми та психологічний стан особистості.

Звертаючи увагу на переселення, будь-яка зміна місця проживання веде за собою процес адаптації. Враховуючи, що велика кількість українців, що виїхали, були змушені певний час проживати під одним дахом з незнайомими людьми та знаходитися під їхньою опікою, деякі практично залежали від них. Це стосується також і їжі, що могло призвести до відчуття повної втрати контролю над своїм життям та зміни харчових звичок як в позитивну, так і в негативну сторону.

Дослідженням харчової поведінки, її порушень та корекції займалися Л. Абсалямова, Д. Бойко, О. Кихтюк, Т. Крючихін, А.

Кульчицька, У. Михайлишин, В. Огоренко, Д. Писаренко, М. Фатєєва, Т. Федотова, І. Шмідзен, А. Шорніков, Т. Щербак, І. Юхименко, Ю. Яцишина та ін.

Оскільки харчова поведінка є не тільки задоволенням біологічної потреби, але й містить вербальний та невербальний компоненти комунікації її дослідження у контексті вимушеної зміни місця проживання має важливе значення для більшого розуміння емоційного, соціокультурного, когнітивного та поведінкового аспектів харчування мігрантів. Враховуючи вищесказане нами була сформована тема «Психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб».

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб; розробити корекційно-розвивальну програму харчових звичок та стереотипів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз предметного поля досліджень поняття харчової поведінки, її різновидів та порушень.
2. Сформувати батарею надійних психодіагностичних методик для дослідження психологічних змістових параметрів харчової поведінки.
3. Здійснити кореляційний аналіз та емпірично дослідити психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб.
4. Розробити тренінгову програму розвитку навичок інтуїтивного харчування з урахуванням рівня соціальної адаптації та рівня менталізації.

Об'єкт дослідження: харчова поведінка вимушено переселених осіб.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб.

Методи дослідження: теоретичне аналізування предметного поля дослідження; Шкала інтуїтивного харчування – 2 (IES-2 Т. Tylka) (адаптовано Ю. Ящишиною, М. Фатєєвою), Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Опитувальник здатності до менталізації MZQ Е. Бейтмана і П. Фонагі (апробовано Х. І. Турецькою, Б. І. Кунікевич), «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (апробовано Е.Л. Носенко, А.Г Четверик-Бурчак).

Апробація результатів дослідження: результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17. Результати дослідження представлені у статті «Психологічні змістові параметри харчової поведінки вимушено переселених осіб», котра увійшла до збірки матеріалів міжнародної наукової конференції «XV Сіверянські соціально-психологічні читання» (м. Чернігів 25 квітня 2025 р.).

Структура роботи: кваліфікаційний проєкт включає вступ, теоретичний та емпіричний розділи, висновки, список використаних джерел у кількості 37 найменувань та додатки. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 42 сторінках. Загальний обсяг дипломного проєкту становить 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ

1.1. Психофізіологічні механізми харчової поведінки

Нормальна життєдіяльність організму може бути реалізована лише за умови наявності достатньої кількості речовин. Центри, що відповідають за регуляцію голоду та насиченості розташовані у проміжному мозку, а саме в гіпоталамусі, куди надходить інформація про загальний стан організму. Так відчуття голоду з'являється, коли надходить сигнал про нестачу нутрієнтів і навпаки після відновлення запасів формується відчуття ситості через отримання інформації про задоволення потреби. Важливо зазначити, що центри насичення і голоду стимулюються не поперемінно, а функціонують взаємопов'язано: стимуляція одного знижує активність іншого.

Сигнали, за допомогою яких здійснюється регуляція можна умовно поділити на кілька груп:

- Теплові – передають інформацію про температуру тіла та навколишнього середовища. Споживання їжі, так само як фізична активність або нервові напруження викликає теплопродукцію, що спрямована на терморегуляцію. Інакше кажучи, для підтримки постійної температури тіла організм потребує енергії, яка виділяється через харчування.
- Моторні – рецептори розташовані у стінках шлунку інформують про рівень його розтягнення. При сильному розтягненні, яке свідчить про нещодавню трапезу, активується центр насичення, а при стисненні стимулюється центр голоду.
- Метаболічні – для пояснення цих сигналів існує дві теорії. Перша ліпостатична теорія: вільні жирові кислоти не можуть довго

знаходиться в організмі й при їх нестачі, вони забираються з жирової тканини, що провокує голод. Друга аміностатична теорія: для побудови нейромедіаторів мозок потребує амінокислот, саме тому при їх дефіциті виникає голод.

- Гормональні – виділені ендокринною системою гормони здійснюють вплив на почуття голоду та насичення, а саме: грелін (гормон голоду) – стимулює нейрони, що безпосередньо змушують до їди; лептин (гормон ситости) – стимулює центр насичення та знижує голод; інсулін – здійснює регуляцію спожитих калорій.

Вищеописані механізми пояснюють фізичний голод – стан який виникає через дефіцит поживних речовин та супроводжується неприємними відчуттями у шлунку, слабкістю, (Плахтій П., Коваль Т., Dudzic K.) [18, 32]. Проте, враховуючи вплив різного роду чинників на значну кількість біологічних процесів окрім фізичного, виділяють й інші види голоду: сенсорний та емоційний.

Сенсорний голод – тип голоду, що виникає у відповідь на зовнішні подразники (сигнали), які активують рецептори. Тобто людина відчуває бажання спожити їжу навіть за умови відсутності фізіологічної потреби, через вигляд страви, аромат чи звук (Kelvas D.) [34]. Іншими словами сенсорний голод можна назвати екстернальною харчовою поведінкою, адже це поняття описує стимуляцію до їди через отриману аналізаторами інформацію. Таку особливість нашої психіки доволі легко помітити. Яскравим прикладом є надмірне вживання їжі у компаніях знайомих, у закладах харчування або після перегляду специфічного роду відео.

Емоційний голод – відчуття голоду зумовлене емоційною реакцією індивіда (Бугославська О., Kelvas D.) [3, 34]. Неприємні емоції та стани (сум, самотність, нудьга) сприймаються мозком як деструктивний стрес та викликають викид кортизолу, що провокує голод. Тоді продукти можуть виступати як спосіб стабілізацію емоційного настрою. При цьому здорова їжа рідко є одним з варіантів, адже через відсутність фізіологічної

потреби та загальну достатність насичення в організмі, вона не викликає той самий ефект. Саме тому використовуються солоних, жирних та солодких продуктів, які стимулюють вивільнення дофаміну (Calechman S.) [31]. Варто зауважити, що приємні емоції як-от радість можуть ставати таким самим чинником, наприклад часто досягаючи успіху люди святкують це застіллям через що їжа, залежно від величини цілі, може ставати стимулом та винагородою за виконане завдання у випадку якщо це відбувається за кожен невеликий здобуток.

1.2. Поняття харчової поведінки: психологічний і соціокультурний аспекти

Харчова поведінка формується та змінюється протягом усього життя людини під впливом таких чинників як спадковість, виховання та соціум. Особливу увагу варто звернути на останні два, оскільки у сучасної людини їда виходить за рамки суто біологічної потреби та має соціокультурне й психологічне значення.

У формуванні стилю харчування українців важливу роль зіграв історичний контекст, оскільки події відобразилися на сучасному мисленні та поведінці. Однією з тих, що вплинули найбільше є Голодомор. Попри те, що сама трагедія сталася понад 80 років тому, її наслідком стало формування трансгенераційної травми, що виражається у механізмі витісненні та когнітивних установках. Витіснення відбувається на особистісному рівні, коли кожна окрема людина обирає відкидати спогади й згадки про події, ігнорувати будь-які існуючі заходи стосовно цього та придушувати емоції. І чим більше таких індивідів, тим ймовірніше, що на рівні спільноти «тема вважатиметься закритою» або ж табуованою. Щодо когнітивних установок, їхнє відображення можна побачити у фразах старшого покоління, наприклад «Вчися та їдь звідси, бо тут життя не буде» – такі слова пов'язані не з однією трагедією, а з

усіма, що, сталися протягом сторіч, бо ж українцям важко виокремити бодай 10 років без репресій, переслідувань, політичних зрад тощо; «Який ти худий, певно не годують чи може хворієш» – при голодуванні люди сильно худнуть, тому велика маса тіла та статура стали асоціюватись зі здоров'ям, щастям, ситістю та достатком; «Доїсти треба все до останньої крихти» або «Викидати їжу, навіть зіпсуту, це гріх» – ці вирази безпосередньо пов'язані зі страхом, що людину позбавлять провізії, попри те, що на сьогодні він не є актуальним, вживаючи такі слова люди ймовірно не мають цього на увазі, це було релевантно у минулому і збереглося як рудимент (Яцула М.) [28].

У своєму дослідженні Лариса Абсолямова описала інформування про здорові та деструктивні патерни харчування як звичний підхід, котрий використовується для корекції харчової поведінки та наголосила на його неефективності. Вона виділила три причини недієвості такої стратегії: 1. інформація сама по собі не може подолати низку соціальних, психологічних та поведінкових бар'єрів, які вже були сформовані; 2. вироблення звички є процесом, що триває понад кілька тижнів, а іноді й місяців, тому лише отримання знань не є причиною їх створення; 3. усвідомлення ризиків та набуття інформації не гарантує наявності практичних дій (Абсалямова Л.) [1].

Науковиця також визначила дев'ять чинників, котрі впливають на формування та зміни патернів харчування: 1) культурні цінності – народжена у певному народі людина переймає від минулих поколінь традиційні страви, стиль харчування та звичні продукти; 2) сприйняття та переконання щодо їжі та споживчої поведінки на основі наявних знань та особистих установок; 3) соціальний вплив (друзів, сім'ї та оточення) на сприйняття як себе, так і свого харчування; 4) медіа – реклама формує попит на певні продукти роблячи їх популярними, чим зумовлює їхню присутність у раціоні деяких людей; 5) доступність продуктів – дешевші продукти, що часто мають неякісний склад, є доступними для більшої

кількості покупців; 6) різноманіття – велика варіативність нездорової їжі у яскравому пакуванні призводить до її переїдання; 7) смакові вподобання – природна схильність до певних смаків впливає на вибір провізії; 8) соціальне наочіння – стиль харчування інтерналізується змалечку через спостереження; 9) знання про здорове харчування – наразі на просторах інтернету можна знайти велике різноманіття як правдивої, так і неправдивої інформації, спираючись на це людина може змінювати або не змінювати свої звички (Абсалямова Л., Бугославська О., Ганзуля А., Михайлишин У., Шмідзен І.) [1, 3, 6, 14].

1.3. Особливості адаптації мігрантів у новому середовищі

«Міграція — це процес переміщення або через міжнародні кордони, або в межах однієї країни, що включає будь-які пересування людей, незалежно від причин.» [15]. Це поняття вживається у правовому полі та є доволі широким. Якщо конкретизувати його, то міграція — це територіальне переміщення в межах або за межі держави, що супроводжується зміною постійного місця проживання, соціальних контактів та громадського середовища (Кривошеєва К.) [13]. Цей термін охоплює лише тих осіб, що виїхали на тривалий час та виключає короткострокові візити або туристичні поїздки.

Наступним важливим поняттям є «мігрант» і, згідно з трактуванням Міжнародної організації з міграції (МОМ), — це особа, яка добровільно прийняла рішення змінити місце проживання на основі певних отриманих особистих переваг у майбутньому за відсутності примусу [15]. Таке визначення приводить нас до розмежування добровільного переміщення та інших його видів.

Загалом існує велика кількість класифікацій видів міграції за різними критеріями. Якщо говорити з огляду на організацію можна виділити 3 види:

- Добровільна міграція – описує явище зміни місця проживання, рішення про яке мігрант ухвалив самостійно. До чинників здійснення цього виду переміщення можемо віднести ті, що покращують життя людини за умови, що в поточній ситуації вона не відчуває дискомфорту, наприклад кар’єрний зріст, отримання освіти чи участь у міжнародних проєктах.

- Примусова міграція – переміщення, через дії державної влади, які позбавляють людину свободи вибору. До таких залічують депортацію, політичні репресії, примусове переміщення через конфлікти, екологічні катастрофи чи інфраструктурні проєкти.

- Вимушена міграція – зміна місця проживання при якому людина обмежена у часі та напрямі переїзду у зв’язку з війною, катастрофою тощо. Мігрантів цього виду додатково поділяють на 3 категорії: особи, що шукають притулку – ті, хто претендують на статус біженця, тобто подали документи, але поки не мають підтвердження; особи з тимчасовим статусом біженця – ті, хто отримали тимчасовий захист на конкретно визначений період; біженці – ті, хто покинули країну, визнані приймаючою державою та мають право на захист, працевлаштування та проживання на необмежений термін (Швагер О.) [24].

Враховуючи, що активні бойові дії ведуться здебільшого у південних та східних регіонах України може здаватися, що ті, хто раніше мешкав у західних областях і переїхав підпадають під категорію добровільних переселенців, але це не так. Військові дії впливають на всю територію держави без виключення, тому будь-яке місто не можна назвати захищеним.

Під час переселення людина часто залишає значну частину свого життя і на новому місці вона починає процес адаптації. Соціально-психологічна адаптація – це процес пристосування індивіда до нового для нього соціального середовища, що передбачає засвоєння соціокультурних

норм, цінностей та принципів сформованих у спільноті та має на меті інтеграцію та ефективну взаємодію з її представниками. У наукових працях у царинах психології та соціології описана велика кількість різноманітних концепцій соціокультурної адаптації. Соціологиня Валентина Плющ у своїй статті описала 7 концепції та зазначила «...найбільш наближеною до універсальної автор вважає концепцію багатоваріативної кривої адаптації сучасного американського соціального психолога С. Райнсмита, котрий використовує багатоальтернативний підхід до можливих адаптаційних станів мігранта на кожному з етапів адаптаційного процесу.» (Плющ В.) [19]. Ідеться про модифіковану W-криву Стівена Райнсмита, котра сформована з 5 етапів. Багатоальтернативною концепція є через її варіативність – щонайменше 2 сценарії (реакції) проживання кожної стадії пристосування до нового соціокультурного середовища мігрантом.

1. Етап первинного стресу: захват від нових обставин та оточення або несприйняття, можливо ворожість до нового середовища.

2. Етап попередньої адаптації: ентузіазм щодо прийняття нових реалій, вивчення правил та зближення з корінним населенням, так званий «медовий місяць» або захист – мінімізація будь-яких контактів з громадянами приймаючої країни, що призводить до геттоїзації – «захисту свого на чужині».

3. Етап внутрішніх протиріч: сумніви та розгубленість, що спровоковано/провокує почуття невизначеності майбутнього або початкова депресія, відчуття пригніченості, самотності та ізольованості.

4. Етап внутрішньої кризи: нове натхнення на продовження інтеграції та подолання кризи за допомогою вивчення мови, культури та формування мережі зв'язків з місцевими або зневіра у власні можливості до подолання кризи, що супроводжується бездіяльністю та поглиблює стан.

5. Етап відновлення та зцілення: пошук можливостей для самореалізації у соціумі, оцінка власних ресурсів та ймовірності досягнення успіху або прийняття правил, звичаїв та законів середовища, як правильних та фактичне пристосування; або прийняття рішення припинити будь-які спроби та дії щодо інтеграції, що продовжує тривалість кризи або поглиблення геттоїзації без наміру адаптуватися; повернення на батьківщину або здійснення міграції до іншої країни (Плющ В.) [19].

Значний вплив на сприйняття переселення та адаптацію здійснює вік. Діти легше переживають міграцію, не залежно від того вимушена вона чи ні, адже є пластичнішими та можуть відчувати це як звичайну подорож, так адаптація до нових умов може проходити достатньо швидко, як і вивчення мови. Щодо підлітків та дорослих: перші часто стикаються зі специфічними викликами емоційного та поведінкового характеру, що зумовлено саме віковим періодом, адже у віці 12 – 17 років відбувається перебудова світо- та самосприйняття через що вони можуть відчувати відторгненість у новому для них суспільстві (Вольнова Л., Кабанова Д., Єфімова А.) [5, 9]. Другі ж маючи нажиті певні зв'язки та майно ймовірно відчуватимуть втрату та стикнуться з екзистенційною кризою.

За результатами щорічного опитування, що проводиться у Латвії, у 2023 році – 49% опитаних вважаються потенційними репатріантами – особами, що були змушені покинути батьківщину через певні причини (у цьому контексті війну) і тепер повертаються туди – у зв'язку з від'їздом до України на строк, що перевищує місяць. З них у 47% основною мотивацією стало возз'єднання з сім'єю, 38% – відчували тугу за домом, а 8% причиною зазначили дефіцит ресурсів. Тоді як 23% пов'язують від'їзд з відвідинами інших, 18% з бажанням допомогти близьким та 10% з потребою перевірити стан власного майна [35]. З цього можемо припустити, що більшість можливих репатріантів не змогли здійснити

соціально-психологічну адаптацію до нової країни, що, окрім вимушеної міграції, може також бути пов'язано з геттоїзацією.

Геттоїзація – явище пошуку земляків за межами власної країни та утворення власної закритої для інших національностей групи (гетто). Таким чином люди справляються із труднощами та полегшують власне перебування у чужій для них країні, адже знаходять лікарів, перукарів, офіціантів та крамарів з їхньої батьківщини. Так, наприклад у Польщі поширеним явищем є групи у Facebook та Viber де є лише українці. На початку це дійсно може бути допоміжним, адже доволі важко оформити документи, знайти житло та виконати інші важливі для життя завдання не знаючи мови та певних процедур, у цьому випадку звернутись до спільноти за допомогою є великим полегшенням. Проте, дивлячись на це явище у перспективі, вчені сходять до висновку, що геттоїзація є негативним явищем. Очевидно, зміна соціального середовища викликає сильний дискомфорт, але цей дистрес і є початком адаптації. Закриваючись у групі собі подібних, мігрант позбавляє себе можливості інтегруватися у соціум. При недовготривалому перебуванні закордоном це імовірно не матиме значних негативних наслідків, але певна кількість мігрантів, що не мають наміру повертатися на батьківщину таким чином не просто не адаптуються до нової країни, вони можуть відчувати сильні негативні емоції як до себе, так і в сторону приймаючої держави (Єфімова А.) [9, 36].

Загалом, якщо окреслювати саме явище, геттоїзація є варіантом норми у процесі соціально-психологічної адаптації мігранта, хоча звісно ж це залежить від її вираженості, адже може перешкоджати повноцінній інтеграції у нове соціальне середовище та затягнути цей процес на довгі роки, через створення такої собі екосистеми, яка забезпечить надання будь-яких послуг співвітчизникам та зменшення потреби в адаптації.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ

2.1. Методичні особливості дослідження психологічних змістових параметрів харчової поведінки вимушено переселених осіб

Збір даних для проведення дослідження відбувався за допомогою платформи Google Forms, де було створено форму з 4 методик та анкети.

Під час дослідження загальна кількість учасника опитування налічувала 52 особи. Зважаючи на головний критерій – респондент має бути зовнішньо або внутрішньо переміщеною особою – сама вибірка, після аналізу відповідей на анкетування, налічувала 44 респонденти.

Склад вибірки можна схарактеризувати за наступними критеріями: стать, вік, область проживання до вимушеного переселення та країна поточного перебування. Більшу частину опитаних склали жінки – 29 осіб (65.9%), тоді як кількість чоловіків становила 15 осіб (34.1%).

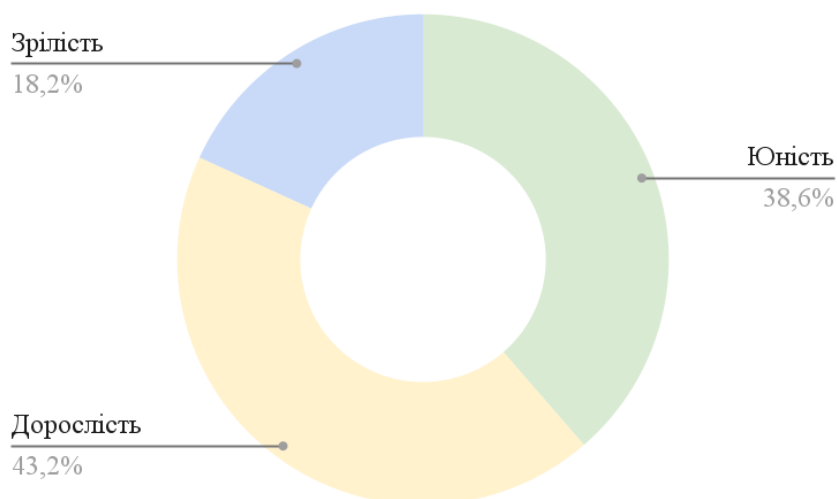


Рисунок 2.1 – Графічне зображення вікового розподілу

Для визначення вікового розподілу використовувалась футурреальна вікова періодизація Ярослава Васильєва. Таким чином вибірку можна описати шістьма віковими періодами, але для зручності

розрахунків було вирішено об'єднати опитаних за трьома макроциклами юність (6-20 років), дорослість (21-44 роки), зрілість (45-77 років) – 17, 19 та 8 досліджуваних відповідно (Васильєв Я.) [4].

Більшість респондентів є зовнішньо переселеними особами – 28 (63.6%) опитаних наразі проживають закордоном у країнах Європейського союзу, а саме у Польщі, Німеччині та Іспанії. Таким чином частка внутрішньо переселених склала 16 (36.4%) осіб.

В опитуванні взяли участь громадяни з 13 областей, зокрема з Херсонської, Дніпропетровської, Запорізької, Харківської, Київської, Луганської, Донецької, Черкаської, Полтавської, Хмельницької, Чернігівської, Рівненської та Закарпатської.

Харчування є феноменом, що може залежати від індивідуальних особливостей людини, виховання, емоційного стану, соціального благополуччя та рівня пристосування. Саме тому дослідження психологічних змістових параметрів вимушено переміщених осіб має включати вивчення й аспектів впливу на харчову поведінку або їх частини. Нашою метою було проаналізувати, окрім самого стилю харчування, здатність до оцінки, інтерпретації та розуміння впливу емоційних станів, а також пристосування до соціуму. Для виконання поставлених задач було сформовано психодіагностичний інструментарій, що включає такі методики:

1. Методика «Шкала інтуїтивного харчування-2» (Intuitive Eating Scale-2, IES-2) була сформована Т. Tylka та А. Kroon Van Diest у 2006 році. Її суть полягає в дослідженні харчової поведінки людини та оцінці спроможності до орієнтації на сигнали голоду та ситості при споживанні їжі. Теоретичною базою є саме явище інтуїтивного харчування, як набору харчових звичок (стилю харчової поведінки), що виконує одразу дві функції: 1) сприяє уникненню обмеження кількості та категорій продуктів; 2) здійснює свого роду превенцію розладів харчової поведінки. Опитувальник складається з 23 питань, що відповідають 4 підшкалам:

1. Безумовний дозвіл на їжу – демонструє наявність обмежень щодо певних категорій продуктів, які можуть бути наявні з різних причин, наприклад вплив соціальних мереж або медичні показання, при чому, на відміну від другого, у першому випадку це може призвести до розвитку РХП. Відсутність заборон з іншого боку дає можливість дотримуватись збалансованого раціону.

2. Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний – відображає рівень спроможності розрізняти фізіологічний голод від того, що стимулюється емоційними станами чи зовнішньою привабливістю. Внаслідок цього їжа не стає способом емоційного заспокоєння.

3. Покладаюся на сигнали голоду та ситості – показує здатність розрізняти та ідентифікувати внутрішні фізіологічні сигнали про голод та насичення, що зменшує ймовірність появи епізодів переїдання.

4. Гармонія їжі та тіла – оцінює вміння обирати продукти відповідно до фізіологічної потреби, що сприяє усвідомленому харчуванню.

Методика була адаптована в Україні Юлією Ящишиною та Мариною Фатєєвою у 2019 році (Ящишина Ю.) [29]. Зважаючи на вище описані шкали та теоретичне підґрунтя, методика дозволить встановити наявність або відсутність схильності до дисфункційних моделей харчової поведінки.

2. «Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)» був розроблений голландськими вченими в 1986 році для виявлення та оцінки різних компонентів харчування та їх зв'язку з розладами харчової поведінки. Його теоретичною основою стали дослідження факультетів харчування людини та соціальної психології нідерландського Сільськогосподарського університету. Методика містить такі шкали:

- Обмежувальна харчова поведінка – відображає наявність когнітивного контролю над споживанням їжі, який спрямований на

досягнення та підтримку бажаної ваги шляхом обмеження порцій та уникнення певних категорій продуктів.

- Емоціогенна харчова поведінка – показує присутність схильності до вживання їжі, часто висококалорійної їжі (солоне, жирне, солодке), внаслідок проживання стресу, неприємних (тривога, роздратування тощо) або змішаних (нудьга, самотність тощо) станів.

- Екстернальна харчова поведінка – демонструє тенденцію споживання їжі через вплив зовнішніх стимулів – доступність, запах, вигляд, споглядання навколишніх, що їдять.

Опитувальник містить 33 питання, відповіді на які даються за допомогою шкали від «Ніколи» (1) до «Дуже часто» (5) (Кокашинський В.) [11]. За допомогою цієї методики ми зможемо виявити найбільш притаманний мігрантам стиль харчування.

3. «Опитувальник здатності до менталізації MZQ» розроблений у 2012 році М. Hausberg. Він фокусується на оцінці здатності індивіда до менталізації. Опитувальник складається з 15 тверджень, які можуть бути оцінені за шкалою від «Абсолютно не згоден» (1) до «Абсолютно згоден» (5). Питання ґрунтуються на концепції А. Bateman та Р. Fonagy щодо поняття менталізація, яке було введене у 1999 році для опису явища, яке дозволяє зрозуміти взаємозв'язок між внутрішніми переживаннями та поведінковими реакціями через уміння індивіда інтерпретувати поведінку навколишніх та свою власну на основі розуміння емоційних станів, думок, світогляду тощо (Турецька Х., Кунікевич Б., Hausberg М., Schulz Н., Piegler Т.) [21, 33]. На основі цього було сформовано чотири шкали, що відображають різні аспекти менталізації:

- Відмова від саморефлексії – визначає тенденцію уникнення аналізу та відмову у визнанні наявності певних думок, почуттів чи станів як своїх власних, так і у навколишніх.

- Емоційне усвідомлення – оцінює спроможність індивіда ідентифікувати та диференціювати власні емоційні стани та інших людей.

- Режим психічної еквівалентності – відображає схильність ототожнювати суб'єктивні переживання з об'єктивною реальністю, тобто якою мірою емоційна реакція на уявну ситуацію відповідає реакції на реальну.

- Регуляція афекту – характеризує вміння контролювати афективні стани навколишніх та свої власні.

Опитувальник був апробований на українській вибірці у 2020 році Христиною Турецькою та Богданою Кунікевич (Турецька Х., Кунікевич Б.) [21].

Враховуючи, що згідно з дослідженням Лариси Абсаямової, показники екстернальної та емоціогенної харчової поведінки в українській вибірці є вищими за оригінальні норми, поширеним є вживання їжі з огляду на емоційний стан та під впливом навколишніх (Абсаямова Л.) [2]. Саме тому ми припускаємо, що вміння ідентифікувати та диференціювати емоційні стани, а також розуміти їхній вплив на поведінку може бути причиною кращого розуміння фізіологічних процесів та звернення уваги на них. Опитувальник, що оцінює рівень менталізації допоможе визначити чи дійсно це явище пов'язане і якщо так, то який саме вплив воно може здійснювати.

4. Відповідно до теорії К. Кіза щодо соціального аспекту психічного здоров'я індивіда, для кожної людини, яка є психологічно стійкою та впевненою у собі здатна на підтримку рівноваги між вразливістю до впливу соціуму та силою власного впливу. Учений стверджував, що соціальне благополуччя відображає міру комфорту при взаємодії з членами суспільства та впевненість у спроможності реалізуватися у цьому оточенні, прийняття власної соціальної значущості та приналежності до соціуму, який здійснює і приймає вплив. На основі цієї концепції була створена методика «Шкала соціального благополуччя», яка дає можливість оцінити рівень соціального благополуччя людини (Четверик-Бурчак А.) [23]. У своїй структурі опитувальник містить 5

субшкал, кожна з яких описує певний компонент соціального благополуччя:

1. Соціальне прийняття – є тотожним самосприйняттю, але у контексті соціуму, а тому відображає рівень довіри до навколишніх, комфорту у взаємодії з ними та позитивного ставлення до них.

2. Соціальна актуалізація – показує віру індивіда у потенційно можливий розвиток суспільства та свій власний разом із ним, а також прийняття відповідальності за його здійснення.

3. Узгодженість з суспільством – визначає здатність людини зрозуміти загальну структуру світу та його організацію, замість його ідеалізації чи повної зневіри.

4. Соціальний внесок – власна оцінка особистої значущості у контексті соціального життя.

5. Соціальна інтеграція – міра відчуття приналежності до соціуму, іншими словами рівень інтеграції у суспільство.

Для розкриття цих аспектів Кіз використовує 15 тверджень, по 3 на кожную субшкалу, які, за ступенем відповідності, можна оцінити від «Абсолютно не згоден» (1) до «Абсолютно згоден» (7). Українською мовою методика була адаптована та описана Аліною Четверик-Бурчак у 2014 році (Четверик-Бурчак А.) [23].

Адикції є однією з форм прояву дезадаптивної копінг-стратегії «Втеча-уникнення», у тому числі й харчові адикції усіх видів. Зважаючи на це, можемо припустити, що рівень пристосування та соціального благополуччя можуть мати вплив на формування дисфункційних харчових патернів.

Підсумовуючи вищеописане сформований комплекс методик надасть нам змогу проаналізувати харчову поведінку та два пов'язані з нею аспекти. На основі результатів ми зможемо запропонувати рекомендації та стратегії, що допоможуть зменшити ризик розвитку розладів харчової поведінки. Таким чином, окрім аналізу параметрів

харчової поведінки вимушено переселених осіб результати дослідження можуть бути використані у створенні тренінгових програм та консультуванні.

2.2. Аналізування та інтерпретація психологічних змістових параметрів харчової поведінки вимушено переселених осіб

Обробка та статистичний аналіз отриманих у ході онлайн-опитування результатів відбувалися за допомогою програм «SPSS» v. 30.0 та Excel. Окрім отримання описових частотних характеристик за усією вибіркою, також було проведено вивчення показників за віковими категоріями.

Таблиця 2.1

Описові частотні характеристики шкал Шкала інтуїтивного харчування – 2 (IES-2 Т. Tylka) (N = 44)

Параметр	M	SD	Min	Max
Безумовний дозвіл на їжу	3,68	0,61	2,67	4,83
Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний	3,49	0,85	1,38	5
Покладаюся на сигнали голоду та ситості	3,51	0,74	1,5	5
Гармонія їжі та тіла	3,49	0,63	2,33	5
Загальний показник	3,54	0,5	2,35	4,57

Як можемо побачити на таблиці 2.1, середні значення (M) за кожною зі шкал відповідають середньому рівню. Попри це варто зауважити, що за шкалою «Гармонія їжі та тіла» превалюють низькі показники: 38,6%. Це може свідчити про те, що більшість респондентів попри нормальний рівень розвитку інтуїтивного харчування за загальним показником все ж керуються в основному зовнішніми впливами або емоційними станами при виборі харчових продуктів. За шкалами «Їжа з

огляду на фізичний голод, неемоційний» та «Покладаюся на сигнали голоду та ситості» більшу частину складають значення на рівні вище середнього та високий: 40,9% та 45,5% відповідно. Такі результати вказують на добре розвинені навички розрізнення фізіологічного голоду від емоційного та сенсорного, а також орієнтування на нього.

Звертаючи увагу на шкалу «Безумовний дозвіл на їжу» бачимо, що середній рівень переважає (38.6%) – це вказує на помірну заборону та може бути пов'язано не лише з внутрішніми чинниками, як от емоційний стан чи упередження, але й зовнішніми, наприклад медичні показання чи матеріальна ситуація. Такі самі результати отримані за самою шкалою інтуїтивного харчування. Зауважимо, що високих показників за нею не виявлено, на відміну від інших її аспектів, хоча вони й становлять меншість.

Таблиця 2.2

**Описові частотні характеристики шкал Голландського
опитувальника харчової поведінки (DEBQ) (N = 44)**

Параметр	M	SD	Min	Max
Обмежувальна харчова поведінка	2,02	0,96	1	3,9
Емоційна харчова поведінка	2,06	1,03	1	4,62
Екстернальна харчова поведінка	3,22	0,63	1,8	4,5

Звертаючи увагу на табл. 2.2 можемо побачити, що за Голландським опитувальником харчової поведінки (DEBQ) середні значення шкал «Емоційна харчова поведінка» ($M = 2,06$; $SD = 1,03$) та «Екстернальна харчова поведінка» ($M = 3,22$; $SD = 0,63$) є вищими за оригінальні показники норми опитувальника. Це може свідчити про схильність респондентів до вживання їжі спираючись на емоційний стан та під впливом зовнішніх чинників, таких як смак, нюх або споглядання

за їдою. Такий напрям можна побачити і за показниками окремих респондентів: за першою шкалою превалюють середні результати (38.6%), за другою високі (68.2%). На противагу цьому за шкалою «Обмежувальна харчова поведінка» ($M = 2,02$; $SD = 0,96$) показники навпаки менші – це є приводом припустити, що слідування різного роду діетам не є притаманним вибірці. Переважають низькі результати (43.2%). Слід зазначити, що така сама тенденція за другою та третьою шкалами прослідковується й у дослідженні Лариси Абсалямової (Абсалямова Л.) [2].

Таблиця 2.3

**Описові частотні характеристики шкал Методики
вимірювання здатності до менталізації MZQ M. Hausberg (N = 44)**

Параметр	M	SD	Min	Max
Відмова від саморефлексії	11,11	3,79	4	19
Емоційне усвідомлення	12,91	3,75	6	20
Режим психічної еквівалентності	11,84	3,27	5	19
Регуляція афекту	8,64	3,02	3	14
Загальний показник	44,5	10,14	22	67

Згідно з табл. 2.3 опитувальник менталізації показав однаково середні рівні результатів за усіма шкалами, як за середніми значеннями, так і за більшістю показників у групі респондентів. Спираючись на такі дані можемо зробити висновок, що респонденти не мають вираженої тенденції до ескапізму у вигляді втечі від думок та психологічних станів, тобто їхнє визнання та обговорення буде більш ймовірним, що своєю чергою є конструктивною стратегією поведінки, про це ж свідчить і наявність здатності до диференціації емоційних станів власних та

навколишніх. Окрім цього можемо сказати, що опитувані не схильні до перенесення власних емоційних станів та побоювань на зовнішню ситуацію та мають достатній рівень навичок й ресурс для модуляції афектів.

Таблиця 2.4

Описові частотні характеристики шкал методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіз (N = 44)

Параметр	M	SD	Min	Max
Соціальне прийняття	11,55	2,44	5	16
Соціальна актуалізація	12,32	3,93	4	21
Узгодженість з суспільством	11,68	3,48	4	21
Соціальний внесок	12,57	3,49	3	20
Соціальна інтеграція	13,34	3,58	7	21
Загальний показник	61,45	10,06	40	84

Дані методики для оцінки соціального благополуччя відображають середній рівень за кожною з представлених шкал, так само як і в попередньому описаному опитувальнику, маючи більшість показників з середніми рівнями прояву ознак, що відображено у табл. 2.4. Спираючись на це припускаємо – опитувані мають загалом достатній рівень відчуття потрібності та приналежності до того середовища у якому знаходяться, й окрім цього прийняття та розуміння способу мислення та життя навколишніх, що є позитивним чинником, враховуючи вимушену зміну місця проживання. З огляду на це також можемо говорити про обнадійливу перспективу, якщо врахувати віру більшості респондентів у власну значущість та можливість самореалізації у тих умовах, в яких вони

зараз знаходяться. Загалом у деяких «інформаційних бульбашках», як от на групах підтримки зовнішньо переселених осіб, можна почути про тривогу та неможливість пристосування до нової країни через «невизначеність». Під невизначеністю часто мається на увазі так зване «життя на валізах», тобто готовність у будь-який момент повернутися додому, але повертаючись до нашої вибірки, ми можемо дійти висновку, що досліджувані здебільшого не мають такого «підвішеного стану», адже, звертаючись до окремих результатів, за кожною шкалою високі значення кількісно переважають низькі.

За допомогою «SPSS» v. 30.0 було перевірено нормальність розподілу за кожною шкалою та проведено кореляцію. Виявлено, що жодна зі шкал не є симетрично, а отже не відповідає нормальності розподілу. Враховуючи це, кореляційні зв'язки були отримані шляхом застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для зручнішого аналізу виявлені зв'язки були розділені на 2 плеяди. Перша плеяда відображає взаємозв'язки шкал інтуїтивного харчування, які становлять більшість від загальної кількості. На другій плеяді зображені ті, що не включають раніше згаданих шкал.

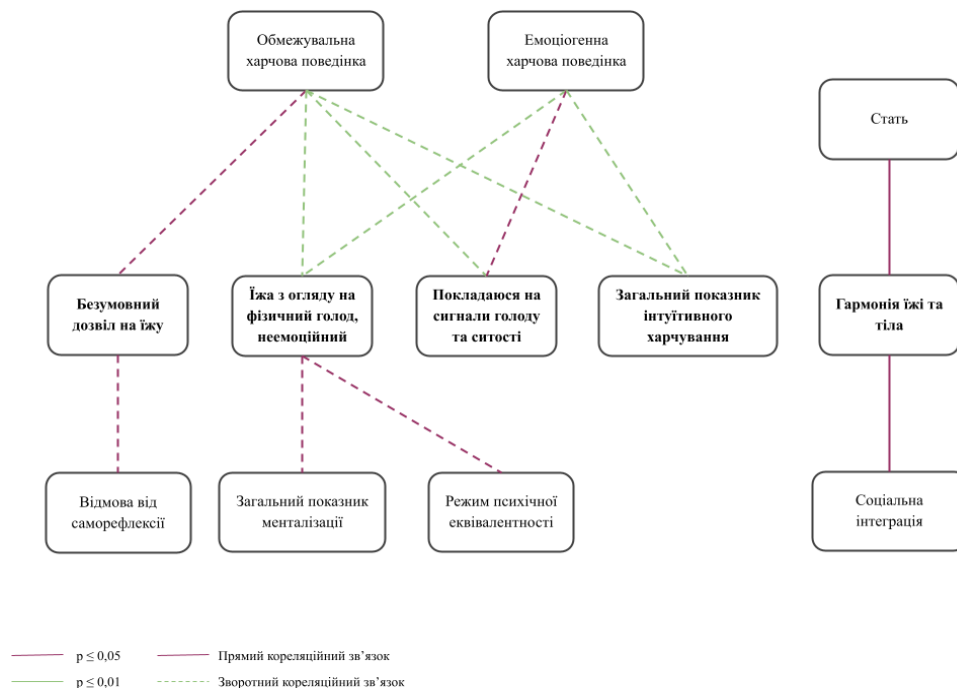


Рисунок 2.2 – Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників шкал інтуїтивного харчування (загальна вибірка, N = 44).

На рис. 2.2 зображені кореляційні зв'язки п'яти шкал методики «Шкала інтуїтивного харчування-2». З нього можемо побачити:

1. Негативні кореляційні зв'язки між шкалою «Безумовний дозвіл на їжу» та шкалами «Обмежувальна харчова поведінка» (-0.468 ; $p < 0,01$) й «Відмова від саморефлексії» (-0.359 ; $p < 0,05$). Відмова від певних категорій продуктів може бути зумовлена не лише бажанням відповідати стандартам краси, але й бажанням мати контроль над власним життям тоді, коли на думку людини вона не має безпосереднього впливу на ті події, що з нею відбуваються. Незалежно від причини, негативний кореляційний зв'язок є доволі очевидним, враховуючи, що представлені шкали можна помістити на одну вісь з протилежних боків. Щодо зв'язку зі шкалою «Відмова від саморефлексії», його можна пояснити спираючись на сам її опис. Вона оцінює уникнення почуттів та їх проговорення, отже можемо припустити, що чим більше індивід прагне пригнітити власні емоції, тим більших заборон він дотримується. Таким чином обидва зв'язки демонструють, що стиль харчування може і залежить від можливості відчувати контрольованість життєвої ситуації індивідом у побуті.

2. «Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний» має негативні кореляційні зв'язки зі шкалами «Обмежувальна харчова поведінка» (-0.449 ; $p < 0,01$) та «Емоціогенна харчова поведінка» (-0.695 ; $p < 0,01$) є очікуваними й показують низьку можливість розвитку порушень харчування, якщо людина керується фізіологічними процесами організму. Якщо говорити про зв'язок зі шкалою «Режим психічної еквівалентності» (-0.333 ; $p < 0,05$), то: чим менше людина схильна переносити власні переживання, особливо негативні, на реальну ситуацію, тим більша ймовірність того, що вона не використовуватиме

їжу як засіб полегшення емоційного напруження. Враховуючи, що шкала «Загальний показник менталізації» є оберненою, зворотною кореляцією (-0.347 ; $p < 0,05$) зі шкалою «Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний» розглядаємо як пряму та можемо припустити, що люди, котрі мають добре розвинену здатність до менталізації, тобто розуміння підґрунтя (думок та психічних станів) тих чи інших поведінкових реакцій, так само добре можуть відрізнити емоційний та сенсорний голод від фізіологічного й звертають більше уваги на останній, таким чином краще усвідомлюючи та задовольняючи цю біологічну потребу.

3. «Покладаюся на сигнали голоду та ситості» має негативні кореляційні зв'язки з «Обмежувальною харчовою поведінкою» (-0.412 ; $p < 0,01$) та «Емоціогенною харчовою поведінкою» (-0.320 ; $p < 0,05$), що є відображенням диференціації сигналів голоду та насичення від бажання слідувати за емоціями чи трендами. Іншими словами, вмюючи розуміти сигнали свого організму та маючи звичку харчуватись послуговуючись ними, людина тим самим убезпечує себе від харчових дисфункцій.

4. «Гармонія їжі та тіла» має позитивний кореляційний зв'язок з «Соціальна інтеграція» (0.303 ; $p < 0,05$), що дозволяє припустити наступне: інтеграція у суспільство є важливим складником уміння орієнтуватись на фізіологічні потреби. Враховуючи стрес з яким може стикатися певна частина переселенців під час міграції через проблеми та життєві виклики, що їх супроводжують, харчування може займати далеко не перше місце у рейтингу потреб та того за що варто хвилюватись. Таким чином люди скоріше нададуть перевагу швидкому насиченню аніж дійсно потрібним організму поживним речовинам, що потребують більшої витрати енергії та фінансових ресурсів. Саме тому за умови успішного процесу інтеграції увага може бути звернена не лише на нагальні потреби, що стосуються безпеки та проживання, але й продуктів споживання та осмисленої їди. Окрім цього зв'язку також виявлено пряму кореляцію зі

статтю (0,317; $p < 0,05$), що вказує на більшу схильність чоловіків керуватися фізіологічними потребами при виборі продуктів.

5. Негативні кореляційні зв'язки між шкалою «Загальний показник інтуїтивного харчування» та показниками шкал «Обмежувальна харчова поведінка» (-0.585 ; $p < 0,01$), «Емоціогенна харчова поведінка» (-0.656 ; $p < 0,01$) на такому рівні значущості фактично можна назвати підтвердження того, що люди, котрі практикують інтуїтивне харчування, в першу чергу є більш свідомими у задоволенні власних фізіологічних потреб, звертаючи увагу саме на них, розмежовуючи їх та зовнішній вплив медіа та оточення. Як наслідок є зменшення ризиків розвитку різного роду розладів харчової поведінки.

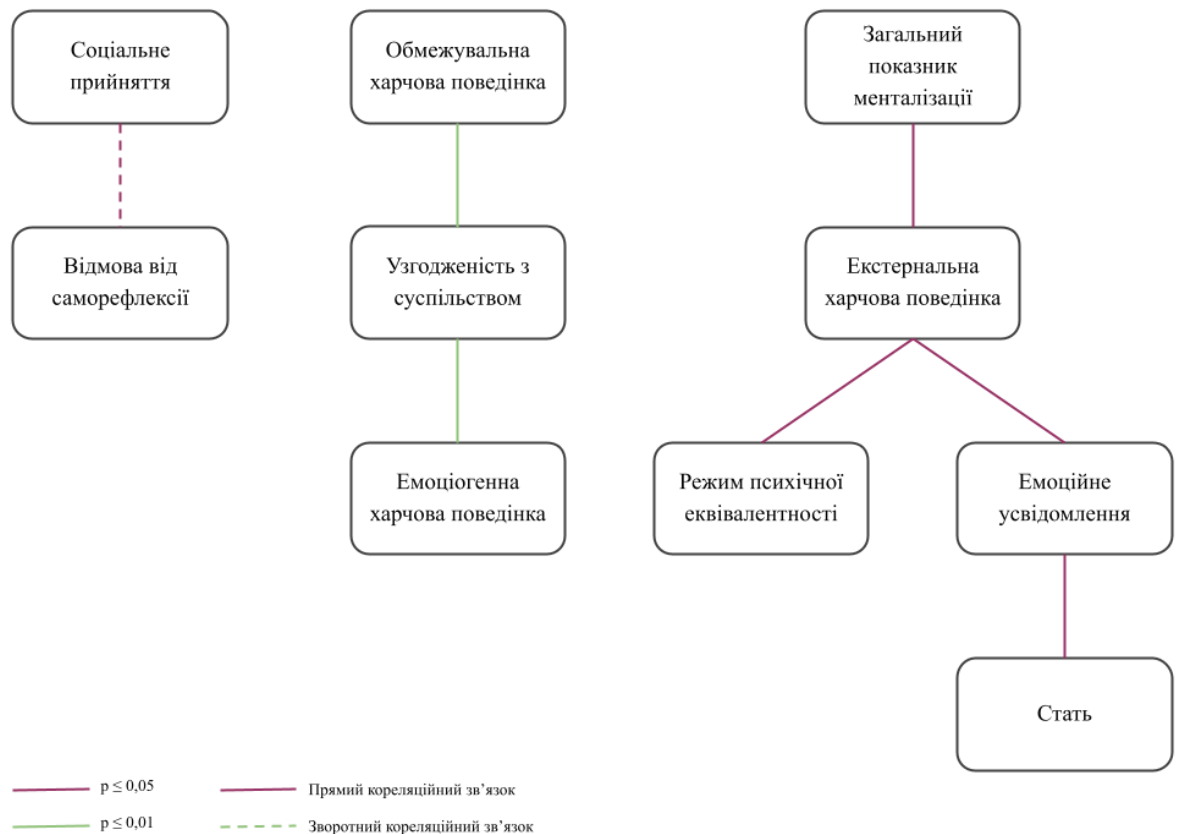


Рисунок 2.3 – Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників шкал голландського опитувальника, соціального благополуччя та менталізації (загальна вибірка, $N = 44$).

Звертаючись до другої плеяди можемо описати виявлені кореляційні зв'язки за шкалами методик Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Шкала соціального благополуччя та Опитувальник здатності до менталізації MZQ.

1. Пряма кореляція між шкалами «Обмежувальна харчова поведінка» та «Узгодженість з суспільством» (0.403; $p < 0,01$). Такий зв'язок можна пояснити наступним чином: респонденти, що схильні до когнітивного контролю власного харчування, тобто уникнення конкретних категорій продуктів та встановлення лімітів споживання їжі, можуть краще розуміти структуру та організацію суспільства. Зовнішня привабливість безперечно є важливою, якщо не для всіх, то для багатьох людей, і те кого саме вважати таким зумовлено не лише власними вподобаннями, але й тими ідеалами краси, що транслює суспільство. На відміну від кількох століть тому, зараз конвенційно привабливими вважаються жінки та чоловіки, котрі мають худорляву або спортивну фігуру. Однією з причин розвитку таких розладів харчової поведінки, як, наприклад анорексія чи булімія виступає саме бажання відповідати встановленим рамкам. Таким чином люди, що мають обмежувальний стиль харчування та стикаються з різного роду труднощами та неприйняттям, можуть краще зрозуміти правила сформовані суспільством та передбачати майбутні події, тому що вміють під нього підлаштовуватись.

Такий самий зв'язок узгодженості з суспільством можна спостерігати й зі шкалою «Емоціогенна харчова поведінка» (0.397; $p < 0,01$). Отже, люди, яким притаманним є вживання їжі під впливом стресу, можуть краще орієнтуватися у суспільному устрої та його правилах. Усвідомлюючи будову соціуму та механізми, які у ньому відбуваються можуть бути чутливими до змін та нав'язування стереотипів. Наприклад у медіа часто можна побачити використання їжі як засобу контролю емоцій, як наслідок відбувається нормалізація такого

роду поведінки. Відповідно зростаючи у соціальному контексті, де це є прийнятним та не засуджується, може сформуватися схильність емоційного переїдання, як засвоєна модель поведінки.

Варто зазначити, що обидва взаємозв'язки демонструють низьку здатність протистояти труднощам конструктивними способами, іншими словами, і в першому і в другому випадках можемо спостерігати конформність у відповідь на висунуті вимоги та стрес.

2. Наступні зв'язки, окрім першого, попри пряму кореляцію, оцінюємо як зворотну через оберненість шкал. Отже, виявлено зв'язки між шкалою «Екстернальна харчова поведінка» та шкалами «Режим психічної еквівалентності» (0.372; $p < 0,05$), «Емоційне усвідомлення» (0.332; $p < 0,05$), «Загальний показник менталізації» (0.377; $p < 0,05$). Цей результат дозволяє висунути припущення, що на зменшення ризику переїдання через зовнішні чинники впливає здатність розуміти підґрунтя (мотиви, думки, стани) поведінкових реакцій людини, а саме уміння розпізнавати власні емоції, яке дозволяє відрізнити їх, внутрішній та зовнішній вплив від фізіологічно зумовлених потреб, а також гнучкість у сприйнятті емоційних станів, як тимчасових, тоді як схильність ототожнювати суб'єктивні переживання з об'єктивною реальністю навпаки провокує чутливість до зовнішніх впливів.

3. Варто зазначити, що зв'язок між показниками шкал «Емоційне усвідомлення» та «Стать» (0.343; $p < 0,05$) є прямим, але інтерпретуємо ми його як зворотний, бо перша шкала є оберненою. Отже, можемо зробити висновок, що чоловіки, на відміну від жінок мають нижчий рівень розвитку навичок ідентифікації та диференціації емоційних станів. Наслідком може стати погіршення можливості контролювати власні емоції та здатності до співпереживання іншим. У випадку, якщо не зрозуміння емоції зумовлене їхнім контролем, це може мати, окрім очевидних мінусів, позитивне відображення на діях, наприклад такі

чоловіки при розв'язанні проблем ймовірніше оберуть проблемно орієнтований, аніж емоційно орієнтований копінг.

4. Зворотна кореляція між шкалами «Відмова від саморефлексії» та «Соціальне прийняття» (-0.355 ; $p < 0,05$) – чим більше людина заперечу та уникає розмірковування над думками та емоціями власними та навколишніх, тим нижчим є її рівень довіри до інших та комфорту у взаємодії з ними. Це демонструє важливість усвідомлення та прийняття своїх психічних станів та ставлення до оточення для побудови соціальних зв'язків. Такий зв'язок зумовлений тим, що без аналізу власних станів, зрозуміти почуття іншої людини може бути проблематичним, а це своєю чергою стає бар'єром для розвитку довіри у будь-якого роду взаєминах. Відчуження від себе може призводити до такої ж поведінки у відповідь на прояв почуттів іншої людини, тобто дистанціювання від неї або знецінення її почуттів.

Після аналізу усієї вибірки, було вирішено здійснити кореляційний аналіз розподіливши респондентів на дві групи: внутрішньо переселені та зовнішньо переселені особи. У результаті проведення процедури виявлені

були додаткові кореляційні зв'язки.

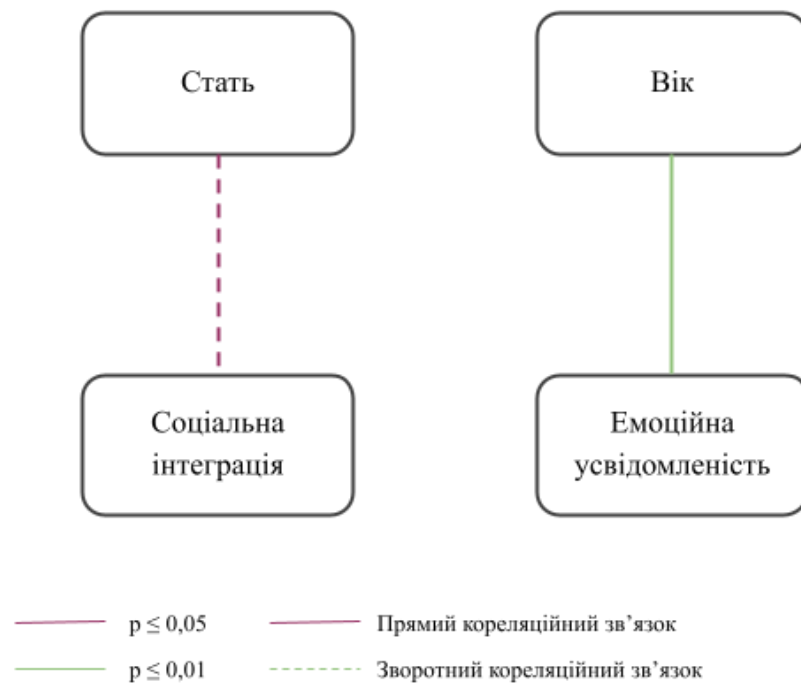


Рисунок 2.4 – Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників шкал соціодемографічних характеристик, соціального благополуччя та менталізації (вибірка внутрішньо переселених осіб, N = 16).

З представленої вище плеяди, яка відображає кореляційні зв'язки шкал у групі внутрішньо переселених осіб можемо побачити:

1. Зворотний зв'язок між шкалами «Стать» та «Соціальна інтеграції» (-0.510 ; $p < 0,05$) свідчить про те, що чоловіки демонструють вищу здатність до пристосування та інтеграції у нове соціальне оточення порівняно з жінками. Існує ймовірність, що соціальні очікування, котрі висуваються до чоловіків, можуть спонукати їх до демонстрації такого роду поведінки, а саме активного включення. На противагу цьому жінки можуть відчувати більшу емоційну та психологічну напругу, що ускладнює раніше згаданий процес.

2. Прямий зв'язок між шкалами «Вік» та «Емоційна усвідомленість» (0.670; $p < 0,01$) вказує на тенденцію до зниження здатності до ідентифікації та вираження емоцій в міру дорослішання. Чинниками, що сприяють цьому ймовірно є притуплення емоцій через підвищення виснажливості. Крім цього чи старшою є людина, тим більше коло родичів та знайомих вона може мати, а це сприяє зростанню відповідальності особливо, якщо враховувати ситуацію у країні та явні переживання за життя близьких.

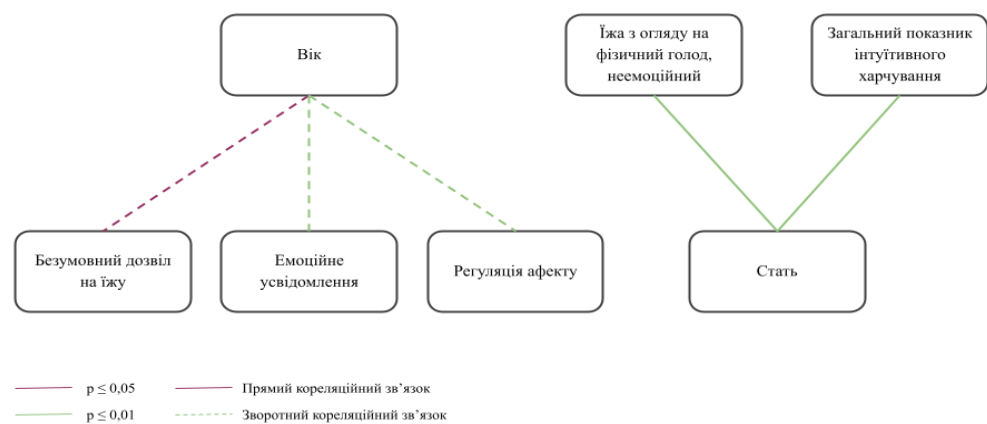


Рисунок 2.5 – Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників шкал соціодемографічних характеристик, соціального благополуччя та менталізації (вибірка зовнішньо переселених осіб, N = 28).

Орієнтуючись на зображену вище плеяду, що демонструє взаємозв'язки між шкалами у групі зовнішньо переміщених осіб, можемо описати наступне:

1. Зворотний зв'язок між шкалами «Вік» та «Безумовний дозвіл на їжу» (-0.383; $p < 0,05$) – у процесі дорослішання людина створює все більше правил та заборон стосовно певних категорій продуктів. Це може бути пов'язано зі станом здоров'я. Окрім цього бачимо відмінну від групи внутрішньо переміщених осіб тенденцію щодо «Емоційного усвідомлення» (-0.509; $p < 0,01$) та «Регуляції ефекту» (-0.496; $p < 0,01$) які

негативно корелюють. Це вказує на поступовий розвиток здатності до розуміння, а тим самим й контролю власних емоційних реакцій та станів. Поясненням цього є накопичення досвіду, з яким можуть зменшуватись імпульсивність та набуватись навички регуляції емоційних станів і їхньої рефлексії.

2. Прямі зв'язки між шкалою «Стать» та шкалами «Їжа з огляду на фізичний голод, неемоційний» (0.426; $p < 0,05$) та «Загальні показники інтуїтивного харчування» (0.534; $p < 0,01$) вказують на схильність жінок до переїдання через чутливість до емоційних станів, що може бути пов'язано з впливом медіа. Водночас чоловікам більш притаманною є орієнтація на фізіологічні сигнали голоду та насичення, у порівнянні з жінками.

2.3. Тренінгова програма розвитку навичок інтуїтивного харчування та менталізації

На основі результатів дослідження була розроблена тренінгова програма метою якої є розвиток інтуїтивного харчування та менталізації, що сприятиме підвищенню рівня фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Також при розробці були враховані базові принципи інтуїтивного харчування: 1) відмовтеся від культури дієт; 2) поважайте ваш голод; 3) помиріться з їжею; 4) відкрийте для себе фактор задоволення; 5) відчуйте ситість; 6) перестаньте контролювати харчування; 7) справлятися з емоціями за допомогою доброти; 8) поважайте ваше тіло; 9) рухайся – відчуй різницю; 10) поважайте ваше здоров'я – харчуйтеся дбайливо (Ящишина Ю., Бойко Д., Tribole E., Resch E.) [30, 37].

За допомогою лекцій з теоретичними основами нутриціології, технік емоційної регуляції, дискусій, практичних вправ з усвідомленості, прийняття рішень та диференціації емоційних й фізіологічних сигналів учасники зможуть отримати практичні навички та сформувати цілісну систему знань. Очікуваними результатами є формування стійких

харчових патернів, підвищення стресостійкості та усвідомленості, що виконає роль превенції деструктивних форм харчової поведінки.

Основні завдання програми сформовані на основі результатів діагностики та кореляційних зв'язків:

1. Сформувати, розширити та поглибити знання про харчування, вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на нього; важливість фізичної активності, режиму дня та сну для підтримки фізичної та психічної стабільності.
2. Навчити учасників розрізняти фізіологічний голод від емоційного та сенсорного та орієнтуватися на потреби організму.
3. Розвинути емоційне усвідомлення, здатність до регуляції афекту, аналізу та критичної оцінки емоційних станів.
4. Навчити методів стабілізації та саморегуляція емоційного стану за допомогою практичних вправ, технік саморефлексії, планування релаксації, рефрейму та позитивної самооцінки.

Структура корекційно-розвивальної програми:

- Кількість занять – 9 занять.
- Вікова категорія – 18 – 44 роки
- Тривалість заняття – 90 хвилин.
- Загальна кількість часу – 14 годин.
- Періодичність проведення занять – 1 раз на тиждень.
- Форму проведення: групова.

Нижче наведений план тренінгової програми, де описані два її блоки, напрями роботи на кожному занятті, комплекси методів та практичних вправи, що можуть бути застосовані для описаних вище мети та очікуваних результатів. Зважаючи на те, що розробка ґрунтувалась на результатах діагностики та виявлених кореляційних зв'язках, тому й варто розглядати як гнучкий інструмент. Під час безпосередньої реалізації кількість занять, їхнє тематичне наповнення та використані вправи можуть бути модифіковані відповідно до специфічних потреб,

очікувань, динаміки групи, рівня знань та підготовки учасників, що забезпечить максимальну ефективність.

Заняття 1

Мета: оцінка власного рівня стресостійкості та ресурсів, що наповнюють її компоненти, а також визначення та візуалізація особистих кордонів для розуміння взаємозв'язку між навичками резильєнтності та здатністю будувати та підтримувати здорові межі у міжособистісній взаємодії.

Вправа «Моя лялька»

Опис: учасники отримують аркуші паперу та рвучи папір створити ляльку, яка була б їхнім відображенням. На ній вони записують свою мрію та те, що кожен має про них знати. Після цього учасники представляються та описують ляльку.

Вправа «Ґрунт»

Опис: за допомогою отриманої схеми з 4 компонентів стресостійкості, учасники описують до кожної кілька прикладів їх наповнення.

Вправа «Межа»

Опис: завдання полягає у тому, щоб намалювати будь-яке існуюче або неіснуюче живе створіння, а навколо нього замкнуту лінію будь-якої форми, широти та кількості. Істота всередині є відображенням людини яка намалювала це, а лінія навколо символізує її кордони після цього ставиться питання: «Які ваші кордони?», «Скільки їх?», «Чи комфортно створінню всередині них?», «Чи дозволяють вони йому рости?».

Заняття 2

Мета: розвинути здатність учасників до ідентифікації та категоризації ситуацій відповідно до рівня їхнього впливу на них за допомогою розширення усвідомлення своєї ролі у їх вирішенні та власного емоційного стану.

Вправа «Кола моєї відповідальності»

Опис: учасники мають намалювати три кола одне навколо одного: внутрішнє – зона власної відповідальності, середнє – зона впливу, зовнішнє – зона, що поза впливом. Ведучий пропонує розподілити підготовлені ним ситуації у їхніх межах. Після чого учасники за тим самим принципом розподіляють свої приклади з життя.

Вправа «Двері»

Опис: Першим завданням учасників є намалювати двері. Після цього вони мають закривши очі чи опустивши їх уявити ці двері та кімнату за ними. Учасники досліджують кімнату та виходять з неї. Наступним кроком є розказати про уявлене та намалювати те, що допоможе вибратися з кімнати.

Заняття 3

Мета: розвиток навичок до самопізнання задля зниження психоемоційного напруження, що дасть змогу покращити розуміння внутрішнього стану та ефективність його контролю.

Вправа «Моя маска»

Опис: Ведучий просить намалювати маску та заповнити її фразами, які учасники говорили або говорять, щоб навколишні перестали питати про їхній емоційний стан чи висловлювати думку з цього приводу. Після чого треба перевернути листок та написати справжні почуття. Далі ведучий проводить медитативну вправу. Учасники розказують про те, що уявили. Ведучий пропонує доповнити малюнок за бажанням. Закінчується вправа обговоренням кінцевого результату.

Вправа «Динамічне дихання»

Опис: учасники стають на відстані 2 метри одне від одного та уважно спостерігає за технікою виконання. Після цього вони повторюють наступні рухи: 3 різкі вдихи розводячи руки в сторони, зводячи, піднімаючи вгору та опускаючи з різким видихом.

Заняття 4

Мета: освоєння навичок зосередження та усвідомленості для виявлення та інтеграції приємних та неприємних думок та емоцій для зменшення деструктивного впливу на загальне самопочуття.

Аутогенне тренування «Чашка»

Опис: учасникам пропонується взяти улюблену чашку з будь-яким напоєм та слідуючи інструкціям тренера дослідити її. Поступово їхня увага переміщується від одного аналізатора до іншого зосереджуються спочатку на дотику, потім на запаху, смаку, слуху та зору.

Вправа «На моєму небі хмари»

Опис: ведучий пропонує заплющити очі, уявити себе на пляжі чи галявині, а думки та емоції у вигляді хмарок на небі, які повільно пропливають. Таким чином учасники навчаються спокійно спостерігати за думками ніби зі сторони та приймати їх, що зменшує їхній вплив на психоемоційний стан.

Заняття 5

Мета: навчити диференціювати емоційний, сенсорний та фізіологічний голод, а також закріплення цих знань за допомогою створення інструменту для використання у повсякденному житті.

Вправа «Аналіз ситуацій»

Опис: учасники об'єднуються у пари. Їм роздаються аркуші паперу на яких зображена таблиця з характерними ознаками різних видів голоду. На основі них учасники готують кілька ситуацій, які пізніше представлять на розгляд групи. Закінчується вправа обговоренням.

Вправа «Шкала голоду-ситості»

Опис: на основі результатів попередньої вправи учасники формують власну шкалу голоду та ситості описуючи критерії, які будуть для них показниками того чи іншого стану.

Заняття 6

Мета: розвинути критичне ставлення до поширених тверджень щодо харчової поведінки та нутриціології, що сприятиме відмові від дихотомічної категоризації продуктів.

Вправа «Руйнівники мітів»

Опис: ведучий об'єднує учасників у групи та надає кожній по 3-4 міти. Завдання полягає у тому, щоб обговорити їх та підтвердити чи спростувати перед усією групою. Приклад мітів:

- Детокс дієти необхідні для очищення організму від токсинів
- Вживання вуглеводів ввечері призводить до набору ваги
- Органічні продукти значно корисніші за звичайні
- Глютен шкідливий для всіх людей

Вправа «Нейтральні продукти»

Опис: учасники отримують картки з назвами різних продуктів. Їхнє завдання – розподілити продукти на 3 категоріями «корисні» та «шкідливі». Після цього тренер проводить обговорення, демонструючи, що будь-який продукт може бути корисним і допомагає групі переосмислити своє ставлення до різних продуктів.

Заняття 7

Мета: розвинути навички ідентифікації та контролю деструктивних думок для формування здорового прийняття та поваги до свого тіла.

Вправа «Внутрішній критик»

Опис: на окремих аркушах учасники записують типові критичні думки, які виникають у них щодо їжі та свого тіла. Після чого усі фрази негативної конотації переформулюють на позитивні або нейтральні.

Вправа «Моє тіло»

Опис: учасники отримують аркуші паперу з силуетом тіла та за допомогою кольорових олівців мають розфарбувати кожную частину тіла так, як вони її відчують. Після цього відбувається обговорення кольорів, відчуттів та причин їх виникнення.

Заняття 8

Мета: сформувати цілісне уявлення про здоров'я за допомогою систематизації його аспектів.

Вправа «Колесо здоров'я»

Опис: учасникам пропонується поділити коло на сектори, кожен з яких відображає один з виділених аспектів, наприклад емоційний, когнітивний, фізичний, соціальний тощо. Після чого вони оцінюють їх та виділяють ті що потребують розвитку та покращення.

Вправа «Стоп дія – перевірка»

Опис: учасники отримують список питань, наприклад «Чи хочу я продовжувати їсти?», «Наскільки я голодний зараз?», які можуть поставити собі під час вживання їжі. Вони обговорюють їх, пропонують власні пропозиції та як їх можна впровадити у повсякденне життя.

Заняття 9

Мета: закріпити набуті знання через візуальне представлення та схематизацію, що дасть змогу узагальнити та актуалізувати різні канали сприйняття для кращого запам'ятовування матеріалу.

Вправа «Карта мого добре»

Опис: учасникам пропонується створити рекомендації щодо покращення свого фізичного та психологічного благополуччя за допомогою технік та вправ у формі карти. Таким чином кожен обирає те що буде ефективно саме для нього та у потрібний момент може звернутися до цієї пам'ятки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз предметного поля дослідження показав що харчова поведінка є багатокомпонентним явищем, яке містить, окрім біологічних, також психологічні та соціокультурні аспекти. Біологічний визначається механізмами регуляції голоду та насичення та ендогенними чинниками впливу, психологічний інтрапсихічними стимулами, тоді як соціокультурний інтерналізованими когнітивними схемами. Таким чином Виділяють три типи голоду, які під впливом стресових обставин та недостатнього розвитку навичок менталізації можуть бути неправильно ідентифіковані. Щодо вимушеної міграції, вона супроводжується зміною місця проживання та соціального середовища, що може сприйматися як втрата. У результаті цього таке переміщення є особливо важким як для соціальної, так і психологічної адаптації.

2. Відповідно до мети та об'єкта було підібрано чотири методики, що дали змогу повною мірою розкрити та дослідити тему кваліфікаційної роботи. Психодіагностичний інструментарій включає валідні та апробовані в Україні методики, які дали змогу оцінити рівень інтуїтивного харчування та соціального благополуччя, схильність до розладів харчової поведінки, а також навички розуміння та вираження емоційних станів.

3. У другому розділі описано результати здійснено емпіричне дослідження та їх інтерпретацію. Дослідження охопила 44 респонденти віком від 17 до 63 років, більшість з яких є жінками за статтю та зовнішньо переміщеними за статусом. За результатами проведеного опитування більшість респондентів мають середній рівень інтуїтивного харчування, але при цьому переважають низькі показники за деякими шкалами вказує на труднощі з орієнтацією на фізіологічні потреби. При цьому зафіксовано тенденцію до вживання їжі під впливом ендогенних (психологічних) та екзогенних (соціальних) чинників. У досліджуваній

вибірці переважають середні показники менталізації та соціального благополуччя, що вказує на відсутність вираженої тенденції до ескапізму, наявність здатності до ідентифікації та диференціації емоційних станів, а також на достатній рівень адаптації до нового соціального середовища.

Кореляційний аналіз дозволив виявити значущі взаємозв'язки між показниками харчової поведінки та здатністю до менталізації – дозволило висунути припущення, що усвідомлення та вміння керувати емоційними станами також дає змогу ефективніше розрізняти фізіологічні сигнали. Схожий зв'язок бачимо і з іншим параметром – соціальною інтеграцією, який підтверджує гіпотезу про вплив пристосування до соціуму на харчову поведінку.

Виявлено також характерні особливості у групах внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб. Так, наприклад чоловіки, що є ВПО мають вищі показники соціальної інтеграції ніж жінки. Окрім цього у групах помітно різні напрями кореляції між показниками віку та емоційним усвідомленням: у внутрішньо переміщених зв'язок зворотний, у зовнішньо переміщених – прямий.

4. На основі емпіричних результатів та принципах інтуїтивного харчування була розроблена тренінгова програма для осіб віком від 18 до 44 років, основними завданнями якої є розширити знання про інтуїтивне харчування, навчити учасників диференціювати типу голоду, а також розвинути емоційне усвідомлення та навчити методів стабілізації та саморегуляції емоційного стану без шкоди для здоров'я та психіки.

Отже, отримані дані слугують підтвердженням наявності взаємозв'язків між харчовою поведінкою вимушено переміщених осіб та психічними параметрами менталізацією та соціальним благополуччям. Такі результати мають практичне значення для розробки тренінгових програм, що спрямовані на просвітництво та превенцію деструктивних форм харчової поведінки серед мігрантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. Психологічний аналіз факторів, які впливають на харчову поведінку людини. *Psychological journal*. 2018. № 16 (6). С. 9-23.
2. Абсалямова Л. Харчова поведінка жінок у площині емпірико-психологічного аналізу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 2, № 3. С. 204-209.
3. Бугославська О., Мілютіна К. Тривожність особистості як чинник індивідуального стилю харчування в умовах невизначеності характерних карантинних обмежень. *Габітус*. 2021. № 25. С. 70-73. URL: <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.25.11>.
4. Васильєв Я. Футурреальна вікова періодизація розвитку та саморозвитку особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 14-18. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.2.3>.
5. Вольнова Л., Кабанова Д. Міграція за кордон як психотравмуюча ситуація. *Психологічні пошуки* : зб. наук. ст. наук. конф., м. Київ, 22 трав. 2023 р. Київ, 2023. С. 23-30.
6. Ганзуля А., Абсалямова Л. Психологія харчової поведінки жінок в умовах сучасного світу. *III Міжнародна науково-теоретична конференція «Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives»* : Зб. наук. пр. «SCIENTIA», м. Vilnius, 6 трав. 2022 р., Vilnius, 2022. С. 18-20 URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/201>.
7. Громитко А. Стресостійкість як чинник схильності до адикції. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами усеукр. наук.-практ. конф., м. Херсон-Івано-Франківськ, 5 квіт. 2024 р. Херсон-Івано-Франківськ 2024р. С. 27-31.

8. Громитко А. Стресостійкість як чинник схильності до адикції. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. конф., м. Херсон–Івано-Франківськ, 24 лист. 2023 р. Херсон–Івано-Франківськ 2023р. С. 19-22.

9. Єфімова А. Особливості психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2023. № 23(52). С. 41-56. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf.

10. Ковальчук З. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 91–98. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-13>.

11. Кокашинський В. Лікування та реабілітація хворих на тривожно-депресивні розлади з порушенням харчової поведінки : дис. ... д-ра філ. наук : 222. Дніпро, 2024. 189 с.

12. Колінько Л. Зміни харчової поведінки у молодих осіб із різною масою тіла. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2020. Т. 20, № 2(70). С. 138-144. DOI: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.20.2.138>.

13. Кривошеєва К. Адаптація емігрантів в умовах вимушеної міграції : магістерська робота. Запоріжжя, 2022. 46 с.

14. Михайлишин У., Шмідзен І., Юхименко І. Соціально-психологічні детермінанти формування харчової адикції. *The VI international scientific and practical conference «innovations technologies in science and practice»*, Haifa, 15-18 February 2022. 2022. Р. 445-448. DOI: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.I.VI>.

15. Міграція - посібник з освіти в області прав людини за участі молоді - www.coe.int. *Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді*. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/migration#2> (дата звернення: 23.01.2025).

16. Никоненко О., Іском А. Психологічні чинники розладів харчової поведінки у жінок. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4(72). С. 202-211. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-72-202-211>.
17. Огоренко В., Шорніков А., Крючихін Т. Харчова поведінка і образ тіла підлітків під час воєнного стану. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 9(43). С. 844-851. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-844-851](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-844-851).
18. Плахтій П., Коваль Т. Фізіологічні та біохімічні основи оздоровчого харчування. Теорія, практикум, тести. Кам'янець-Подільський : Віт'АДрук, 2024. 282 с. URL: <http://188.190.43.194:7980/jspui/bitstream/123456789/12856/1/Посібник.pdf>.
19. Плющ В. Соціокультурна адаптація мігрантів концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 31. С. 59-68. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i31.1004>.
20. Попович І., Дубчак А. Резильєнтність осіб в умовах військового стану. *Адаптивні технології управління навчанням* : зб. матеріалів десятої міжнар. конф., м. Одеса-Київ,, 23–25 жовт. 2024 р. Одеса, 2024. С. 29–31. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/20695/1/Adaptive%20learning%20management%20technologies.pdf#page=29>.
21. Турецька Х., Кунікевич Б. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*. 2020. № 17. С. 131-136. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.23>.
22. Федотова Т., Кихтюк О., Кульчицька А. Психологічна підтримка у формуванні харчової поведінки підлітків в роботі клінічного психолога. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія*

«Психологія», Серія «Медицина»). 2021. № 4(4). С. 410-422. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-410-422](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-410-422).

23. Четверик-Бурчак А. Опис та адаптація опитувальника «шкала соціального благополуччя» К.Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2014. Т. 1099, № 54. С. 28-33.

24. Швагер О. До питання визначення змісту поняття «вимушена міграція». *Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та історичні аспекти* : матер. наук.-практ. Конф., м. Суми, 24 черв. 2023 р. Суми, 2023. С. 60-62. URL: https://kmeep.law.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/10/kr_st_migration_2023.pdf#page=61 (дата звернення: 17.01.2025).

25. Шебанова В. Харчове насильство: наслідки та основні засади його запобігання. Толерантність у системі цінностей сучасної особистості : матер. Всеукр. наук. конф., м. Маріуполь, 12 листоп. 2021 р. Маріуполь, 2021. С. 202-204.

26. Шебанова В., Łodygowska E. Викривлення стратегій харчової поведінки як адаптаційно-компенсаторний процес тілесності та специфічне новоутворення. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 423-442.

27. Щербак Т. Психологічні особливості образу фізичного я у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 104-111. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-15>.

28. Яцула М. Трансгенераційна травма голодомору та її вплив на харчову поведінку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 15. С. 119-124. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.15>.

29. Ящишина Ю. Intuitive eating Scale-2 Т.Тылка: результати адаптації опитувальника в Україні. *Міжнародний спеціалізований*

науково-практичний журнал «Загальна і медична психологія». 2019. Т. 2, № 2. С. 100.

30. Яцишина Ю., Бойко Д. Розвиток навичок інтуїтивного харчування як засіб корекції порушень харчової поведінки. *Медикопсихологічні та інформаційні аспекти реабілітації й абілітації людини* : зб. наук. пр. Київ, 2020. С. 331-333. URL: https://www.researchgate.net/publication/346210594_ROZVITOK_NAVIKO_K_INTUITIVNOGO_HARCUVANNA_AK_ZASIB_KOREKCII_PORUSE_N_HARCOVOI_POVEDINKI_Ukraine_DEVELOPMENT_OF_INTUITIVE_NUTRITION_SKILLS_AS_A_MEANS_OF_CORRECTION_OF_FOOD_BEHAVIOR_DISORDERS.

31. Calechman S. Listening to your hunger cues. *Harvard Health*. URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-stop-eating-all-that-tasty-but-unhealthy-stuff-202109212597> (date of access: 15.01.2025).

32. Dudzic K. Ośrodek głodu i sytości jak działa? Co na niego wpływa? Jak panować nad głodem i zapewnić sytość?. *Testosterone Wiedza*. URL: <https://testosterone.pl/wiedza/osrodek-glodu-i-sytosci-jak-dziala-co-na-niego-wplywa-jak-panowac-nad-glodem-i-zapewnic-sytosc/> (data dostępu: 14.01.2025).

33. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699-709.

34. Kelvas D. Different types of hunger | physical, emotional, sensory. Virtual Eating Disorder Treatment & Therapy | Within Health. URL: <https://withinhealth.com/learn/articles/types-of-hunger#vidi-golodu> (date of access: 15.01.2025).

35. Latvia – on the way back: survey with ukrainian nationals – annual (2023). *Displacement Tracking Matrix*. URL:

<https://dtm.iom.int/reports/latvia-way-back-survey-ukrainian-nationals-annual-2023?close=true> (date of access: 31.01.2025).

36. Psychology of migration. *DR. Salih Murat Paker*. URL: <https://www.muratpaker.com/en/blog/psychology-of-migration> (date of access: 07.01.2025).

37. Tribole E., Resch E. *The Intuitive Eating Workbook: Ten Principles for Nourishing a Healthy Relationship with Food*. New Harbinger, 2017. 244 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Громишко Анастасія Віталіївна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не піддроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

07.03.2025
(дата)


(підпис)

Анастасія Громишко
(ім'я, прізвище)