

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

*Кваліфікаційна робота*

**Психологічні чинники схильності особистості до деструктивної  
харчової поведінки в юнацькому віці**

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»)

**Челбарах Марія Олександрівна**

Науковий керівник:

Кандидат медичних наук, доцент кафедри  
психодіагностики та клінічної психології

**Прокопович Євгеній Михайлович**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №4**

**Протокол №\_\_\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Кандидат медичних наук, доцент кафедри психології розвитку**

**\_\_\_\_\_ Євгеній ПРОКОПОВИЧ**

**Київ - 2024**

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                             | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕСТРУКТИВНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> | <b>6</b>  |
| 1.1 Підходи до дослідження розвитку осіб юнацького віку                                                                  | 6         |
| 1.2 Поняття харчової поведінки                                                                                           | 11        |
| 1.3 Причини виникнення деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці                                                 | 17        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I</b>                                                                                             | <b>23</b> |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>              | <b>24</b> |
| 2.1 Організація та хід дослідження                                                                                       | 24        |
| 2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів                                                                        | 30        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II</b>                                                                                            | <b>59</b> |
| <b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ</b>                                                  | <b>61</b> |
| 3.1 Підходи до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці                                  | 61        |
| 3.2 Рекомендації щодо проведення психологічної корекції                                                                  | 66        |
| <b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III</b>                                                                                           | <b>73</b> |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                          | <b>76</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>                                                                                    | <b>80</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                           | <b>88</b> |

## ВСТУП

Деструктивна харчова поведінка в юнацькому віці є значущим предметом для психологічного дослідження, оскільки вона впливає на фізичне та психологічне здоров'я молоді. Сучасні дослідження вказують на те, що юнацький вік є критичним періодом, коли формуються харчові звички, які можуть залишатися на все життя. Психологічні чинники, такі як самооцінка, стрес, та емоційне благополуччя, відіграють важливу роль у розвитку деструктивних харчових поведінок. Однак, необхідно більш глибоко зрозуміти, як ці чинники взаємодіють та впливають на харчову поведінку в цьому віковому періоді. Знання про ці взаємозв'язки може сприяти розробці ефективних методів корекції та профілактики деструктивної харчової поведінки серед юнацтва.

Актуальність дослідження полягає в зростаючій потребі в розумінні психологічних основ деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, що може сприяти розробці цілеспрямованих профілактичних та лікувальних програм. З огляду на поширеність проблем харчової поведінки серед підлітків, дослідження цієї теми набуває особливої актуальності в контексті громадського здоров'я. Вивчення психологічних аспектів може допомогти ідентифікувати основні фактори ризику та механізми, які сприяють розвитку деструктивної поведінки, що, в свою чергу, відкриває шлях для ефективної профілактики та інтервенцій. Крім того, зрозуміння психологічних чинників схильності до такої поведінки може сприяти розробці більш цілісних підходів до виховання та освіти у сфері харчування.

Дослідженням психологічних детермінант деструктивної харчової поведінки займалися такі науковці як Абсалямова Л. М., Абсалямова Л. Н. [1], Гринько Н. В., Сумарюк Б. М. [9], Корнєва Я. І. [17], Кульчицька А., Федотова Т. [19], Ланюш Ф. В., Урбанович А. М. [20], Литвин М. А., Бородай А. Б. [23], Серга Т., Білоусенко М. [42], Сорокман Т. В., Ткач В. В. [45], Теслюк В., Кулібаба Т. [47], Фоменко М. В. [50], Чернишов О. В. [53], Шебанова В. І [55].

У своїх дослідженнях ці науковці акцентували увагу на різних аспектах психологічних особливостей харчової поведінки. Вони вивчали особистісні детермінанти розладів харчової поведінки, розглядаючи взаємозв'язок між особистісними трейтами і харчовими звичками. Особлива увага приділялася психологічним особливостям осіб із порушеннями харчової поведінки, де аналізувалася роль емоційного стану та соціальних впливів. Дослідження також зосереджувалися на соціально-психологічних аспектах формування харчових звичок у підлітковому віці, включаючи вплив сім'ї та культурних факторів. Було розроблено і валідизовано інструменти для оцінки специфічних розладів, як-от синдром нічного переїдання. Вивчалися також гендерно-вікові особливості у харчовій поведінці та її взаємодія з психологічним благополуччям. Поряд з цим, дослідження включали аналіз психологічних факторів, що впливають на порушення харчової поведінки у різних вікових та соціальних групах.

Метою даного дослідження є вивчення психологічних факторів, що сприяють розвитку деструктивної харчової поведінки серед осіб юнацького віку. Аналізується, як різноманітні психологічні аспекти можуть впливати на формування такої поведінки, яка не асоціюється з клінічно визначеними розладами харчування, але може негативно впливати на якість життя та здоров'я.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Розглянути теоретичні засади поняття харчової поведінки та причини виникнення деструктивної складової серед юнаків.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей харчової поведінки у осіб юнацького віку
3. Проаналізувати отримані результати та зробити висновки.
4. Розробити рекомендації для психологічної корекції деструктивної харчової поведінки.

В рамках емпіричного дослідження були застосовані методики, такі як Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Особистісний

опитувальник Г. Айзенка ЕРІ, П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"), а також соціально-анамнестична анкета. Емпірична база дослідження включає 106 студентів віком від 18 до 25 років.

Об'єктом роботи є харчова поведінка осіб юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що впливають на формування деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до вивчення деструктивної харчової поведінки, зосередженні на юнацькому віці, що рідше було предметом подібних досліджень, використанні інтегрованої методології для аналізу психологічних чинників та розробці практичних рекомендацій для корекції поведінки.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань про психологічні аспекти формування харчової поведінки, внеску у розвиток психологічної науки про юнацтво, доповненні існуючих теорій поведінкової психології новими даними, а також у виявленні специфічних психологічних чинників, що впливають на харчову поведінку в юнацькому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та корекції для осіб юнацького віку з деструктивною харчовою поведінкою, у покращенні психологічного супроводу в освітніх установах, у формуванні здорових харчових звичок, а також у запобіганні потенційно негативних наслідків для фізичного та психологічного здоров'я.

Структура роботи включає вступ, три основні розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаної літератури та додатки.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДЕСТРУКТИВНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### **1.1 Підходи до дослідження розвитку осіб юнацького віку**

Юнацький вік є періодом, коли індивід переживає значні зміни як у фізіологічному, так і в психологічному аспектах. Ця стадія розвитку має важливе значення для формування особистості та її майбутнього життєвого шляху. В контексті дослідження деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, важливо розглядати як біологічні, так і психосоціальні аспекти розвитку.

Згідно Гринько Н. В. юнацький вік є періодом інтенсивного пошуку самоідентичності, що може впливати на харчову поведінку. Деструктивна харчова поведінка, така як булімія чи анорексія, може бути спробою контролювати частину свого життя в умовах, коли інші аспекти можуть здаватися неконтрольованими [10].

З психосоціальної точки зору, важливо враховувати вплив сім'ї, однолітків, ЗМІ та культурних норм на формування харчових звичок у юнацькому віці. Сучасні дослідження підкреслюють роль соціальних мереж і медіа у формуванні стандартів краси та ідеалів тіла, що може спричинити нездорове ставлення до їжі та свого тіла серед підлітків. Біологічний аспект також відіграє ключову роль у розвитку деструктивної харчової поведінки. Гормональні зміни, що відбуваються в організмі під час підліткового періоду, можуть впливати на настрій, сприйняття себе та харчові переваги [7, с. 5].

Вивчення психологічних аспектів юнацького віку є важливим елементом психологічної науки, який допомагає зрозуміти складні процеси, що відбуваються у цей критичний період розвитку людини. Різноманітні підходи до аналізу цього періоду, представлені в роботах відомих науковців, надають глибше розуміння динаміки психологічних змін та дозволяють ефективніше

підходити до вирішення проблем, пов'язаних з деструктивною харчовою поведінкою в юнацькому віці див. табл. 1.1.

Таблиця 1.1

## Підходи авторів до дослідження розвитку осіб юнацького віку

| Автор(и)                         | Підхід до дослідження розвитку осіб юнацького віку                                                                                                                   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Андріяш М. [4]                   | Досліджує особливості волі та вольових якостей, аналізуючи, як ці аспекти впливають на поведінку та рішення в юнацькому віці.                                        |
| Балєва Т. [5]                    | Зосереджується на аналізі страхів, їхнього впливу на психологічний стан та поведінку підлітків і юнаків.                                                             |
| Дзюба В. В. [11]                 | Вивчає переживання почуття самотності, його причини та наслідки в контексті юнацького віку.                                                                          |
| Ігумнова О., Михайлов А. [12]    | Аналізують самодеструктивну поведінку як суспільно-культурний феномен, зв'язок з психологічним розвитком у юнацькому віці.                                           |
| Кікінежді О. [14]                | Досліджує формування я-концепції, акцентуючи на становленні гендерної ідентичності в юнацькому віці.                                                                 |
| Корнієнко В., Косенко М. [18]    | Вивчають залежну поведінку як прояв психічної дезадаптації, аналізуючи її вплив на розвиток особистості в юнацькому віці.                                            |
| Луцик Г. [24]                    | Розглядає копінг-поведінку як фактор, що впливає на формування професійної готовності до роботи з юнаками.                                                           |
| Мельничук І., Близнюкова О. [26] | Аналізують кризу духовного розвитку, її особливості та вплив на формування особистості в юнацькому віці.                                                             |
| Наконечна М. [28]                | Фокусується на психологічних особливостях інтерсуб'єктної взаємодії, досліджуючи як ці взаємодії впливають на розвиток та соціалізацію особистості в юнацькому віці. |

Аналізуючи табл. 1.1, можна виявити різноманітність підходів до дослідження психологічних аспектів розвитку особистості в юнацькому віці. Характерним є зосередження на внутрішніх процесах особистості, таких як вольові якості, переживання страхів та почуття самотності, що вказує на поглиблений інтерес до інтимних аспектів психічного життя юнаків. Зокрема, дослідження волі та вольових якостей акцентує на здатності юнацької особистості керувати власними імпульсами та діями, що є важливим для формування автономної та відповідальної поведінки. В контексті страхів, акцент робиться на емоційному стані, що впливає на взаємодії з оточенням і самопочуття. Переживання почуття самотності розкривається як важливий фактор, що впливає на самооцінку та соціальні зв'язки, вказуючи на значення емоційної підтримки та розуміння з боку оточення. Самодеструктивна

поведінка розглядається як вияв внутрішніх конфліктів та проблем, що вимагають уваги та інтервенції. Аналіз «Я»-концепції вказує на процеси самоідентифікації, що є ключовими для формування стійкого образу себе. Залежна поведінка та копінг-стратегії висвітлюють механізми адаптації до стресових ситуацій та викликів, які юнацький вік несе.

Загальним для більшості досліджень є підхід, що розглядає юнацький вік як період інтенсивного розвитку та формування, де особистість активно взаємодіє з соціальним середовищем, водночас працюючи над власним внутрішнім світом. Це вказує на важливість інтегрованого підходу до дослідження юнацького віку, що включає розуміння внутрішніх процесів особистості, її емоційного досвіду та соціальних взаємодій.

Підходи до дослідження розвитку осіб юнацького віку можна структурувати, виходячи з аналізу міжособистісних стосунків, їхнього впливу на формування особистості в перехідному віці. Один з основних підходів включає детальний теоретичний аналіз психологічних аспектів міжособистісних відносин, їхнього впливу на самоідентифікацію та соціальну адаптацію осіб юнацького віку. Це передбачає розгляд змін у соціальній взаємодії, які впливають на розвиток особистісної «Я»-концепції [15].

Інший підхід акцентує на амбівалентності розвитку міжособистісних відносин у юнацькому віці, виявляючи як позитивні, так і негативні тенденції, які впливають на формування самооцінки та особистісних досягнень. Це дозволяє встановити взаємозв'язок між якістю міжособистісних стосунків і життєвими перспективами особистості [22].

Третій підхід може фокусуватися на динаміці емоційної реактивності осіб юнацького віку, аналізуючи, як емоційні стани впливають на міжособистісні відносини та особистісний розвиток. Цей підхід передбачає дослідження механізмів ідентифікації та відокремлення, ролі емпатії та естетичної сприйнятливості в юнацькому віці [29, с. 133].

Усі ці підходи спільно спрямовані на виявлення ключових факторів, що впливають на розвиток особистості в юнацькому віці, з акцентом на

міжособистісні стосунки та емоційну сферу, що дозволяє глибше зрозуміти процеси, які відбуваються з особистістю на даному етапі розвитку.

Отже, на основі проведеного аналізу можна виділити наступні підходи до дослідження розвитку осіб юнацького віку, які дозволяють глибше зрозуміти складність та багатогранність цього періоду в житті індивіда див. рис. 1.1.



Рис. 1.1 - Підходи до дослідження розвитку осіб юнацького віку

Згідно з рис. 1.1, підхід, що зосереджений на аналізі вольових якостей і волі, підкреслює значення саморегуляції у юнацькому віці. На думку Муллер Д. Є. вивчення того, як юнаки контролюють свої імпульси та вчинки, допомагає зрозуміти, як вони управляють своїми бажаннями та виборами, що відіграє

критичну роль у їхньому особистісному розвитку та адаптації до соціальних вимог [27].

У контексті дослідження страхів, згідно Павелків В., розуміння того, як страх впливає на психологічний стан і поведінку особи, дає інсайти щодо того, як юнаки сприймають та реагують на навколишній світ. Аналіз страхів дозволяє ідентифікувати потенційні перешкоди для особистісного зростання та соціалізації, надаючи важливу інформацію для психологічної підтримки та інтервенцій [31].

Пілецький В. вважає, що вивчення переживань самотності в юнацькому віці відкриває розуміння внутрішніх емоційних станів особистості. Дослідження цієї теми допомагає виявити, як самотність впливає на самооцінку, соціальні зв'язки та загальне благополуччя, надаючи цінні вказівки для розробки стратегій психологічної підтримки [35].

Аналіз самодеструктивної поведінки в юнацькому віці на думку Подкопаєва Ю. В. забезпечує глибше розуміння внутрішніх конфліктів та викликів, з якими стикаються особистості. Цей підхід дозволяє виявити мотиви та механізми, які лежать в основі ризикованої або деструктивної поведінки, що є важливим для розробки ефективних підходів до превенції та інтервенції [36].

За Романенко О. В., дослідження яке спрямоване на формування Я-концепції, виявляє ключові процеси самоідентифікації та саморозуміння в юнацькому віці. Це дозволяє зрозуміти, як молоді люди визначають себе у соціальному та особистісному аспектах, що має вирішальне значення для їхнього емоційного добробуту та особистісного зростання [41].

На думку Шинкаренка І., аналіз залежної поведінки та копінг-стратегій розкриває механізми, за допомогою яких юнаки адаптуються до різноманітних життєвих ситуацій та викликів. Зрозуміння того, як молоді люди впорядковують стресові стани та які стратегії вони використовують для цього, може надати важливу інформацію для розробки програм підтримки та інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та адаптивності [59].

Ці підходи разом створюють багатовимірний погляд на розвиток особистості в юнацькому віці, враховуючи широкий спектр внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на цей процес. Вони допомагають виявити ключові аспекти психологічного розвитку та надають цінну основу для практичних застосувань у сфері освіти, соціальної роботи та клінічної психології.

Таким чином, юнацький вік характеризується інтенсивними пошуками самоідентичності, які впливають на різні аспекти поведінки, включаючи харчову. Розуміння цього допомагає зрозуміти, чому деякі молоді люди можуть вдаватися до деструктивної харчової поведінки як способу контролювати деякі аспекти свого життя. Водночас, аналіз страхів та самотності в юнацькому віці відкриває важливі зв'язки між емоційними станами та соціальною поведінкою, надаючи інсайти для підтримки та інтервенцій. Дослідження вольових якостей, самодеструктивної поведінки, формування Я-концепції, а також залежної поведінки і копінг-стратегій відкриває додаткові перспективи для розуміння того, як молоді люди адаптуються до викликів, характерних для цього періоду розвитку. Це знання є ключовим для створення ефективних підходів до освіти, соціальної роботи та психотерапії, спрямованих на підтримку осіб юнацького віку.

## **1.2 Поняття харчової поведінки**

Харчова поведінка є унікальною системою, що визначає, як особистість взаємодіє з їжею та навколишнім середовищем для задоволення своїх основних потреб. Вона формується під впливом трьох основних аспектів: біологічних, психологічних, та соціокультурних. Це не просто про їжу та її споживання, але й про весь комплекс взаємозв'язків і процесів, які відбуваються під час харчування. Існує взаємозв'язок між тим, як ми їмо, і нашими потребами, який показує, як харчова поведінка розвивається і змінюється, враховуючи особисті та гендерні особливості, особливо у різних культурних контекстах. Жінки,

наприклад, можуть мати різні харчові потреби та уподобання залежно від культурного середовища, у якому вони перебувають [3].

Коли говорять про харчову поведінку, це також означає, як ми ставимося до їжі, наші повсякденні звички харчування, наші реакції на стрес, а також як це пов'язано з нашим сприйняттям власного тіла. Це включає в себе наші установки, поведінкові звички, емоції, пов'язані з їжею, які відрізняються в кожної людини. На додаток, їжа є не просто джерелом задоволення, але й ключовим елементом для нашого біологічного виживання, дозволяючи нам отримувати енергію, побудову нових клітин і створення необхідних для життя хімічних сполук. Так, як вказує теорія А. Маслоу, основні потреби людини мають бути задоволені, перш ніж можна перейти до вищих потреб.

Зазвичай людський раціон не зводиться лише до калорій і нутрієнтів, які є критично необхідними для життя. Різноманітність виявляється у кількості спожитої їжі, перевагах часу для прийомів їжі, а також у виборі конкретних продуктів та їх комбінацій, що відзначається індивідуальністю кожної особи. Важливо розуміти, що харчова поведінка формується не тільки на основі фізіологічних потреб. Велику роль відіграють набуті з часом знання і розроблені стратегії мислення. Потреби можна вважати пусковими механізмами для різних видів поведінки або ж давати їм визначений напрямок, однак вони не служать повним поясненням поведінкових реакцій. Незважаючи на те, що біологічна потреба в енергії породжує такі реакції, як відчуття голоду, реальний вибір у плані харчування зумовлюється засвоєними звичками та способами мислення. Біологічні потреби, розглянуті через призму особистого досвіду та певних умов життя, трансформуються в фізіологічні, з якими тісно пов'язані звички, що є результатом довготривалого процесу і характеризуються високим рівнем стабільності та автоматизації. Ці харчові звички є відображенням культурних традицій, релігійних поглядів, особистісного досвіду, впливу медичних рекомендацій, модних тенденцій та індивідуальних мотивів [2, с. 12].

Додатково, спосіб харчування людини віддзеркалює її емоційні потреби та внутрішній стан. У ранні роки життя харчування відіграє ключову роль у формуванні емоційного благополуччя, адже задоволення голоду для дитини означає відчуття любові та безпеки, створюючи тим самим основу для формування відчуття захищеності.

Згідно Ткач Б., для дитини важливо мати контроль над речами, це схоже на те, як вона сприймає їжу. Коли дитина не може отримати те, чого хоче, вона може стати агресивною, намагаючись взяти це силою. Один із перших проявів такої агресії - кусання. Якщо малюк не задоволений своїми основними потребами і не розуміє своєї розчарованості, він може їсти поспіхом, не відчувачи насичення. Така поведінка часто є реакцією на ненадійні стосунки з матір'ю [48].

Ставлення матері до дитини є важливішим за сам метод годування, як зазначав З. Фрейд. Якщо мати не виявляє любові під час годування або відволіклена, у дитини може з'явитися агресія до неї. Цю агресію дитина може тільки пригнічувати, що може призвести до амбівалентного ставлення до матері та різних фізіологічних реакцій, наприклад, до розладів їжі або навіть блювоти, що може стати першим знаком майбутніх неврозів.

Їжа також має соціальне значення, адже з народження вона пов'язана з взаємодією з іншими людьми. З часом вона стає частиною спілкування та соціалізації, допомагаючи святкувати події, будувати відносини. Традиції харчування відображають культурний розвиток, національну ідентичність, і навіть сімейні виховні методи у сфері харчової поведінки.

Шебанова В. І. вважає, що харчова поведінка людини орієнтована не тільки на задоволення основних біологічних та фізіологічних потреб, а й на врахування психологічних аспектів і соціальних факторів. Коли ми говоримо про те, скільки, як часто та яку їжу ми споживаємо, це все взаємопов'язано з такими явищами, як голод, апетит і відчуття ситості. Основним фізіологічним механізмом, що визначає, коли і скільки ми їмо, є голод, який представляє

собою комплекс неприємних сенсацій, включаючи відчуття порожнечі у шлунку та спазми, а також інстинктивне прагнення їсти [56].

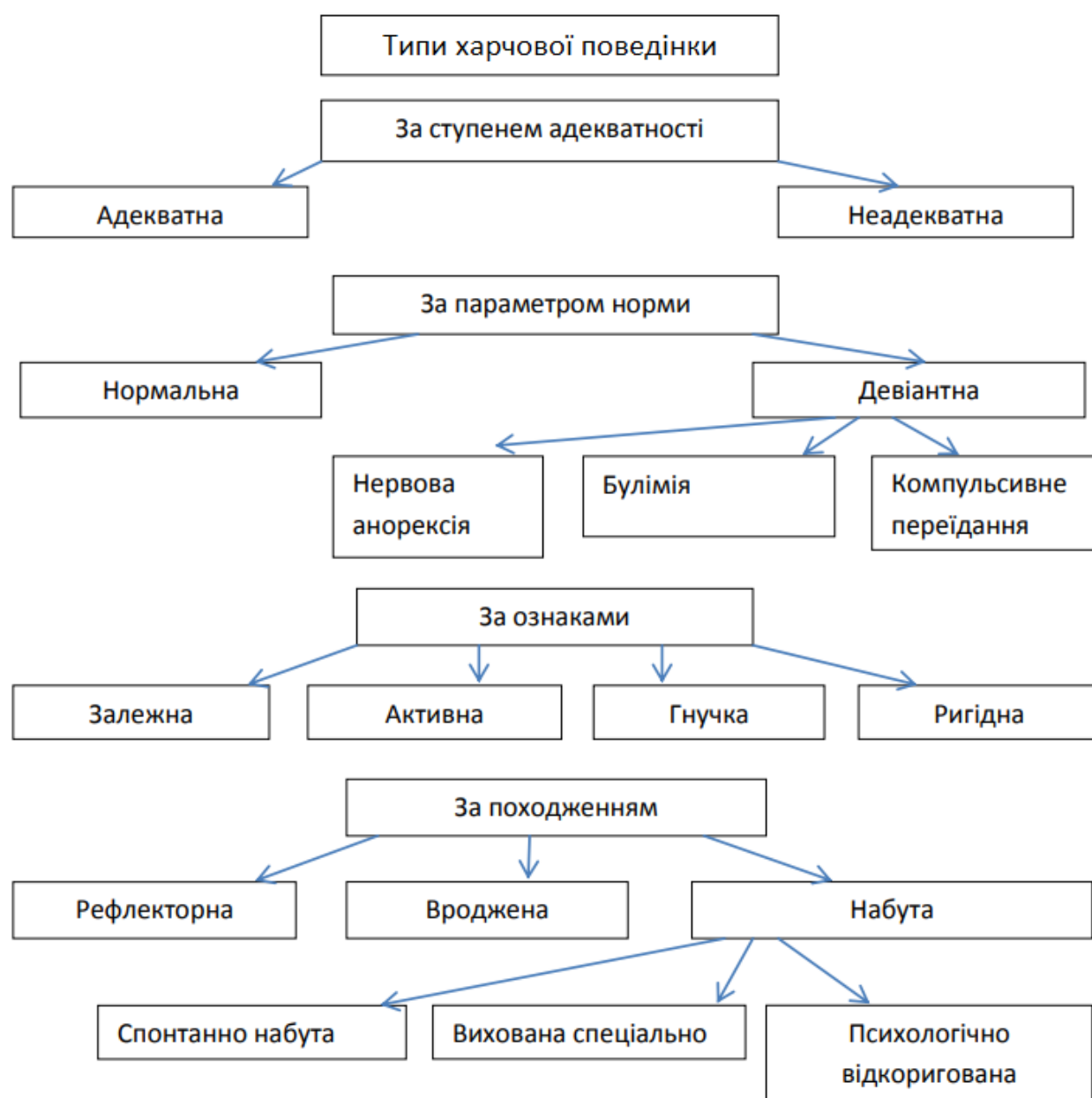
Виникнення відчуття голоду є сигналом про те, що організму бракує поживних ресурсів для підтримання енергійної балансу. Голод може ініціюватися через скорочення порожнього шлунку, інформація про яке передається до головного мозку через механорецептори, утворюючи відчуття необхідності їсти. Цей стан також може асоціюватися з пониженням рівня глюкози у крові. Дослідження показують, що ощущение голода може варіюватися в залежності від зовнішніх умов, таких як температура навколишнього середовища.

Тим не менш, згідно Яблонська Т. важливо розрізнати фізіологічний аспект голоду і психологічне сприйняття цього стану. Коли людина усвідомлює голод, це може спонукати до пошуку їжі для усунення неприємних відчуттів, асоційованих з цим станом. У більш позитивному контексті ця потреба в їжі називається апетитом, який представляє собою загальне почуття задоволення, пов'язане з бажанням споживати певний вид їжі. Апетит може співіснувати з відчуттям голоду, але він також може бути незалежним від фізіологічних потреб організму і може змінюватися під впливом різноманітних зовнішніх стимулів, не пов'язаних із забезпеченням енергетичного балансу [57].

Протиставлені стани голоду та апетиту - це насичення та ситість, які характеризуються відсутністю бажання приймати їжу. Коли настає насичення, людина припиняє їсти, а ситість допомагає утриматися від їжі на деякий час. Ці стани супроводжуються почуттям задоволення та відчуттям, що шлунок повний. Є чотири етапи досягнення стану ситості: сенсорний, когнітивний, пов'язаний з періодом після їжі та етап після всмоктування їжі в організм. Ідеальним для здорового харчування є припинення їжі до початку її всмоктування та засвоєння, оскільки це допомагає уникнути переїдання та набору зайвої ваги.

Дослідження харчової поведінки стало окремим напрямком, відмежованим від вивчення процесу травлення. Найбазовіша форма харчової поведінки - це

споживання їжі для задоволення фізіологічної потреби в поживних речовинах, але у людей харчові потреби набувають складніших форм. Вони включають такі аспекти, як зняття психоемоційної напруги, отримання чуттєвого задоволення, спілкування у колективі, самоствердження через споживання їжі, підтримка традицій, компенсація незадоволених потреб, отримання винагороди чи заохочення через смакові якості їжі, та задоволення естетичних потреб. Таке широке тлумачення харчової поведінки відображає її значення як особливого виду поведінки, що віддзеркалює ставлення людини до їжі та процесу її споживання [2, с. 13]. Класифікація типів харчової поведінки зображено на рис. 1.2.



### Рис. 1.2 – Типи харчової поведінки

Аналізуючи рис. 1.2, ми маємо класифікацію типів харчової поведінки, яка поділяється на кілька категорій, відповідно до конкретних характеристик.

Перша категорія базується на ступені адекватності поведінки, де вона може бути адекватною, що означає відповідність поведінки визнаним стандартам, або неадекватною, що вказує на відхилення від норми, які можуть включати харчові розлади. У другій категорії харчова поведінка поділяється за параметром норми на нормальну та девіантну. Нормальна поведінка відповідає здоровому та збалансованому харчуванню, тоді як девіантна харчова поведінка включає в себе такі явища, як їжові розлади та інші нездорові звички. Третя категорія описує поведінку за ознаками. Залежна поведінка вказує на нездатність контролювати споживання певних продуктів чи калорій. Активна поведінка характеризується свідомим вибором їжі та ретельним ставленням до харчування. Гнучка поведінка відображає здатність адаптуватися до різних умов харчування, тоді як ригідна поведінка показує суворе дотримання певних правил щодо харчування. Четверта категорія розглядає харчову поведінку за походженням. Рефлекторна поведінка - це автоматична реакція на певні стимули, вроджена поведінка є інстинктивною, а набута поведінка формується з часом через особистий досвід та зовнішні впливи.

Таким чином, поняття харчової поведінки може бути визначене як комплексна система, що включає в себе різноманітні форми взаємодії індивіда з їжею, відображаючи його потреби та вподобання. Вона враховує не тільки інстинктивну необхідність вживання поживних речовин для забезпечення фізіологічного виживання, але й включає ширший спектр факторів, таких як емоційні, психологічні та соціальні аспекти.

Харчова поведінка характеризується вибором продуктів, частотою та обсягом прийому їжі, а також умовами та обставинами харчування. Це включає в себе механізми регулювання голоду та насичення, які визначають коли та яку кількість їжі потрібно спожити. Однак, харчова поведінка також формується

через культурні впливи та особистісні установки, що впливають на підхід до вибору їжі та способів її приготування.

Особливо помітно це у відмінностях харчової поведінки між культурами та статтю, де гендерні та культурні особливості формують унікальні харчові звички та переваги. Наприклад, жіноча харчова поведінка може бути зумовлена не лише біологічними потребами, але й соціальними нормами, що стосуються ваги та фігури.

Крім того, на основі класифікації, можна побачити, що харчова поведінка може бути розглянута через призму адекватності (адекватна чи неадекватна), норми (нормальна чи девіантна), ознак (залежна, активна, гнучка, ригідна) та походження (рефлекторна, вроджена, набута). Це надає можливість більш детально розглянути відмінності у харчових звичках, а також ідентифікувати потенційні розлади харчової поведінки.

### **1.3 Причини виникнення деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці**

Парнюк Ю. Л. вважає,, що деструктивна харчова поведінка частіше спостерігається у підлітків, які мають родичів із подібними проблемами, включаючи розлади настрою, такі як депресія, залежність від алкоголю та інших психоактивних речовин, а також ожиріння, особливо у контексті нервової булімії. Чинниками, що сприяють виникненню проблем із харчуванням, є несприятливі умови у сім'ї, сексуальне насильство, захоплення дієтами як у підлітка, так і в його сім'ї [32].

Парфанович І виявив, що підлітки-дівчата, які дотримуються строгих дієт, мають набагато вищий ризик розвитку харчових порушень, порівняно з тими, хто не слідує дієтам. Критика зовнішності від близьких також може провокувати нездорові харчові звички [33].

Деструктивна харчова поведінка у юнацькому віці є значущим аспектом сучасної медицини та психології, оскільки вона впливає не лише на фізичний, але й на психоемоційний стан особистості. З огляду на важливість цього

питання, актуальним є вивчення причин, що сприяють розвитку таких поведінкових патернів див. табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Причини виникнення деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці

| № | Причина           | Опис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Низька самооцінка | Низька самооцінка, особливо в юнацькому віці, може спонукати молодих людей до деструктивної харчової поведінки як способу самовираження або контролю. Вони можуть використовувати їжу як засіб компенсації емоційних проблем або намагатися досягти ідеалу тіла, який вони вважають прийнятним. Це часто призводить до розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія. За цим стоять глибші психологічні проблеми, які вимагають уваги та лікування. |

*Продовження табл. 1.2*

|   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Соціальний тиск               | Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до думки оточення. Соціальний тиск, особливо з боку однолітків, може спонукати молодь до дотримання певних харчових звичок або режимів, які можуть бути шкідливими. Прагнення вписатися в соціальні норми або досягнення соціальної апробації через зовнішній вигляд може вести до розладів харчової поведінки.                                                                                                                         |
| 3 | Вплив ЗМІ та соціальних мереж | Медіа та соціальні мережі часто пропагують нереалістичні стандарти краси та ідеальні образи тіла, що може впливати на формування харчових звичок у підлітків. Молоді люди, прагнучи відповідати цим стандартам, можуть вдаватися до екстремальних дієт чи нездорових методів контролю ваги, що призводить до деструктивної харчової поведінки. Важливо розуміти, що постійне зіставлення себе з ідеалізованими образами може мати довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я. |
| 4 | Сімейні фактори               | Сімейне середовище і виховання мають значний вплив на формування харчових звичок та поведінки. Конфлікти в сім'ї, надмірний контроль або, навпаки, ігнорування потреб дитини можуть призвести до розвитку деструктивних звичок харчування. Важливо, щоб батьки показували здорові моделі харчової поведінки та підтримували позитивне ставлення до їжі, оскільки це формує фундамент для здорових харчових звичок у майбутньому.                                                            |
| 5 | Психологічні розлади          | Різноманітні психологічні розлади, такі як депресія, тривожність, або обсесивно-компульсивні розлади, можуть сприяти виникненню деструктивної харчової поведінки. Їжа часто використовується як механізм самозаспокоєння або уникнення вирішення психологічних проблем. Важливо звертати увагу на ці психологічні аспекти та забезпечити своєчасну психологічну підтримку та лікування.                                                                                                     |
| 6 | Емоційне харчування           | Емоційне харчування є процесом, коли особи вживають їжу в реакції на емоційний стан замість фізичного голоду. Юнаки можуть вдаватися до їжі для того, щоб впоратися зі стресом, смутком або нудьгою. Це може призвести до нерегулярних харчових звичок і, в довгостроковій перспективі, до розвитку розладів харчової поведінки.                                                                                                                                                            |

Аналізуючи таблицю 1.2, можна побачити, що низька самооцінка займає ключове місце серед причин деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці. Згідно Пілецька Л., Петручук М., юнаки з низькою самооцінкою часто відчують внутрішній дискомфорт та невдоволення собою, що може проявлятися в їхньому ставленні до їжі та власного тіла. Вони можуть сприймати дієти або екстремальні методи контролю ваги як спосіб покращення свого зовнішнього вигляду та, відповідно, самооцінки. Така поведінка може вести до розвитку нездорових харчових звичок, наприклад, надмірного обмеження в їжі або, навпаки, переїдання [34].

На думку Пташка О. В., підлітки з низькою самооцінкою можуть уникати соціальних інтеракцій або діяльності, яка вимагає участі інших осіб, через страх бути осудженими за свою зовнішність або поведінку. Це може призвести до соціальної ізоляції, яка, у свою чергу, підсилює почуття самотності та незадоволення собою, створюючи замкнене коло, що сприяє подальшому погіршенню самооцінки та харчової поведінки [38].

За Пунько А. С., соціальний тиск є вагомим чинником, який формує харчову поведінку підлітків. В юнацькому віці індивіди особливо чутливі до думок і вчинків своїх однолітків, намагаючись відповідати очікуванням та стандартам, які вважаються прийнятними у їхньому соціальному колі. Наприклад, підліток може почати дотримуватися ризикованої дієти або обмежувати себе у їжі, спостерігаючи, як його друзі підкреслюють важливість стрункости для успіху та популярності [39].

Згідно Праченко О., іншим прикладом може слугувати ситуація, коли юнаки чи дівчата піддаються глузуванням або критиці за свою вагу або зовнішність, що підштовхує їх до несвідомого спотворення своїх харчових звичок. Вони можуть відчувати, що контроль за вагою чи виглядом є єдиним способом заручитися підтримкою або прийняттям серед однолітків. Це часто призводить до того, що молоді люди приймають шкідливі рішення, що стосуються їх харчування, не усвідомлюючи довготривалих наслідків для свого

здоров'я. В результаті, соціальний тиск може спричинити глибокі психологічні та фізичні проблеми, пов'язані з харчуванням [37].

Вплив ЗМІ та соціальних мереж на харчову поведінку на думку Шевчук В., Харченко А., є надзвичайно потужним, особливо в контексті формування самосприйняття юнаків та дівчат. Соціальні мережі, наприклад, переповнені зображеннями ідеальних фігур і "ідеальних" стилів життя, що часто не відповідають реальності. Підлітки можуть сприймати ці зображення як стандарти, до яких вони повинні прагнути, і почати нездорові дієти або фітнес-режими, намагаючись відповідати цим вимогливим і часто нереалістичним образам. Інший аспект впливу - це реклама, яка часто підкреслює потребу споживання певних продуктів або напоїв для досягнення бажаної зовнішності або статусу. Це може призвести до того, що підлітки починають асоціювати їжу з особистісним успіхом або соціальним визнанням, і не сприймають харчування як засіб підтримки здоров'я. Вони можуть почати віддавати перевагу продуктам, які популяризуються через рекламу, незважаючи на їхню нутріційну цінність [58].

Згідно Яворська-Ветрова І. Спостереження за "життєвими історіями" зірок чи інфлюенсерів, які діляться своїми дієтами або фітнес-рутинами, також може надмірно мотивувати підлітків до наслідування, часто без урахування індивідуальних потреб їхнього організму. Ця постійна бомбардування ідеалізованими образами і рекламою може викликати у підлітків відчуття невдоволення власним тілом і підштовхнути їх до екстремальних і часто нездорових звичок харчування. Таким чином, ЗМІ та соціальні мережі відіграють значущу роль у формуванні ставлення молоді до їжі та власного тіла, підсилюючи тенденції до деструктивної харчової поведінки [60].

На думку Бедан В. , у сімейному середовищі закладаються основи харчових переваг та звичок, які надалі впливають на розвиток дитини та юнака. Якщо в родині практикується незбалансоване харчування або існують негативні патерни спілкування через їжу, діти можуть переймати ці моделі. Наприклад, якщо батьки використовують їжу як винагороду або покарання, це може

призвести до спотвореного сприйняття їжі. У випадках, коли в сім'ї недостатньо уваги приділяється спільним прийомам їжі, дитина може відчувати себе ізольовано, що спонукає її до пошуку втіхи в їжі. Крім того, в сім'ях, де існує перманентний стрес або конфлікти, діти можуть вдаватися до харчових розладів як способу справляння з емоційним дискомфортом. Це підкреслює значення позитивного сімейного виховання, де здорове харчування та позитивне сприйняття власного тіла є ключовими аспектами. Якщо батьки показують приклад здорового ставлення до їжі, діти менш схильні до розвитку деструктивних харчових звичок. Важливо, аби батьки звертали увагу на свої коментарі щодо ваги та фігури, оскільки вони можуть глибоко впливати на самосприйняття дитини. В цілому, сімейне виховання, яке сприяє самоакцептації та позитивному образу тіла, є вирішальним у попередженні деструктивної харчової поведінки [6].

За Комарніцька Л, психологічні розлади, такі як депресія або тривожність, часто корелюють з деструктивною харчовою поведінкою, оскільки їжа може використовуватися як спосіб самолікування або втечі від негативних емоцій. Індивіди з психологічними розладами можуть досвідчувати знижену самооцінку, яка, у свою чергу, може сприяти нездоровому сприйняттю власного тіла та спонукати до екстремальних заходів для його зміни. Наприклад, людина з obsесивно-компульсивним розладом може мати непереборну потребу контролювати своє харчування та вагу, що може виражатися у постійному лічбі калорій або обмеженні у вживанні певних продуктів [16].

На думу Сидоришина М. В., особи з депресією можуть вдаватися до переїдання як способу впоратися зі своїми емоціями, що поступово призводить до розвитку деструктивних харчових звичок. Також важливо зазначити, що харчові розлади самі по собі можуть виступати як психологічні розлади, що вимагають комплексного підходу до лікування, який включає психотерапію та медичне втручання. Люди, які страждають від психологічних розладів, часто відчують відчуженість або нерозуміння з боку оточуючих, що може

посилювати їхню ізоляцію та нездорову поведінку. Встановлення зв'язку між психологічним станом та харчовою поведінкою є ключовим для ефективної допомоги та відновлення. Раннє виявлення та лікування психологічних розладів може запобігти розвитку серйозніших харчових порушень і покращити якість життя індивіда. Отже, інтегрований підхід, що включає увагу до психічного здоров'я, є вирішальним у профілактиці та лікуванні деструктивної харчової поведінки [43].

Синчук В. В. вважає, що емоційне харчування є складним процесом, який відіграє ключову роль у формуванні харчових звичок особливо у юнацькому віці. Коли підлітки відчують стрес, самотність або змудження, вони можуть звертатися до їжі як способу самозаспокоєння або втечі від проблем. Такий механізм може перетворитися на взірєць, де емоції, а не фізичний голод, керують харчовими виборами. Це часто призводить до вибору швидких, але не здорових продуктів, таких як солодощі або фастфуд, які пропонують тимчасове відчуття задоволення. Важливо визнати, що такий тип харчування рідко вирішує первинні емоційні проблеми і може сприяти виникненню відчуття провини або сорому після їжі. З плином часу цей патерн може призвести до збільшення ваги або розвитку харчових розладів [44].

На думку Стуліка О., молоді люди часто не усвідомлюють зв'язку між їхніми емоціями та харчовими звичками, що ускладнює ідентифікацію та корекцію емоційного харчування. Подолання емоційного харчування вимагає розвитку навичок самосвідомості та саморегуляції, а також здатності знаходити здорові способи впоратися з емоціями. Підтримка від близьких та професіоналів може бути важливим елементом у подоланні цієї проблеми. Визнання та адресування емоційного харчування може стати першим кроком до розвитку здоровіших харчових звичок і покращення загального самопочуття [46].

Таким чином, причини виникнення деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці є багатогранними та взаємопов'язаними. Низька самооцінка може спонукати молодих людей вдаватися до нездорових харчових практик як

засобу компенсації внутрішніх конфліктів. Соціальний тиск, особливо з боку однолітків, відіграє значну роль у формуванні харчових звичок, наголошуючи на важливості прийняття в соціальній групі. Вплив ЗМІ та соціальних мереж підсилює нереалістичні стандарти краси, спонукаючи до нездорових методів контролю ваги. Сімейні фактори, включаючи виховання та сімейні взаємини, мають вирішальне значення у формуванні харчових поведінкових моделей. Психологічні розлади можуть вести до використання їжі як механізму справляння з емоційним дискомфортом. Нарешті, емоційне харчування є відображенням спроб юнаків впоратися з емоційними турботами за допомогою їжі, що може мати далекосяжні наслідки для їхнього харчового здоров'я.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I**

Період юності відзначається активними пошуками особистої ідентичності, що впливає на багато аспектів поведінки підлітків, зокрема на їхні харчові звички. Розуміння цього феномену дає ключі до пояснення, чому деякі юнаки вибирають нездорові форми харчування, намагаючись взяти під контроль хоча б частину свого життя. Детальний аналіз емоційного фону та соціальних взаємодій у цьому віці відкриває додаткові можливості для підтримки та корекційної втручання. Окрім цього, дослідження таких аспектів, як особистісні якості, механізми протидії стресу та соціальна адаптація, надають важливу інформацію для створення ефективних підходів у допомозі молодим людям.

Харчова поведінка представляє собою комплексну взаємодію людини з їжею, яка віддзеркалює її потреби, бажання, а також культурні та особистісні уподобання. Це не просто вибір їжі, але й частота її споживання, умови, в яких людина їсть, та способи приготування страв. Ці аспекти харчової поведінки є важливими для розуміння того, як формуються харчові звички, і як вони можуть бути змінені чи кориговані.

В контексті юності, деструктивна харчова поведінка часто виникає з різних причин: від низької самооцінки, що штовхає підлітків до спроб контролювати свою вагу чи вигляд, до соціального тиску та стремління відповідати ідеалам, нав'язаним медіа. Сімейне середовище та методи виховання також відіграють важливу роль, впливаючи на формування здорових чи нездорових харчових звичок. Психологічні фактори, як-от емоційні розлади або стрес, можуть спонукати молодь до емоційного харчування, що також слід враховувати при розробці інтервенційних програм. Усі ці аспекти вимагають уважного аналізу та інтегрованого підходу для розуміння та вирішення проблеми деструктивної харчової поведінки.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **2.1 Організація та хід дослідження**

В рамках емпіричного дослідження було організовано комплексну процедуру збору даних з метою вивчення психологічних чинників, що сприяють схильності до деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці. Для цього було обрано інструментарій, який включає: Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Особистісний опитувальник Г. Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"), а також соціально-анамнестичну анкету. Вибірка дослідження становить 106 студентів, віком 18-25 років.

Вибір Google Forms як основного інструменту для збору даних був обумовлений кількома ключовими перевагами. По-перше, цей інструмент дозволяє автоматизувати процес збору відповідей, що значно підвищує ефективність обробки даних. По-друге, Google Forms забезпечує анонімність

респондентів, що є критично важливим для чесного висловлювання у відповідях на чутливі питання, пов'язані з харчовою поведінкою та особистісними аспектами. По-третє, ця платформа дозволяє легко ділитися опитувальниками та збирати великі обсяги даних за короткий проміжок часу.

Використання соціальних мереж, зокрема Facebook та Telegram, для залучення учасників дослідження виправдано з кількох причин. По-перше, ці платформи дозволяють охопити широку аудиторію, яка включає молодь юнацького віку, що є основною цільовою групою дослідження. По-друге, соціальні мережі є зручним каналом для комунікації та залучення уваги потенційних респондентів, забезпечуючи високу відгуковість. Використання цих платформ також сприяє вибудовуванню довіри та забезпеченню більшої готовності учасників брати участь у дослідженні, оскільки вони залучаються через знайомі та довірені канали комунікації.

Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) – ДОДАТОК А, був розроблений із метою ідентифікації обмежувальної, емоційної та екстернальної моделей споживання їжі [8]. Цей інструмент має на меті надати простий та надійно валідований метод для якісної та кількісної оцінки порушень у харчовій поведінці, що асоціюються з переїданням та наступним ожирінням. Опитувальник було створено у 1987 році Татяною ван Стрієн, визнаним голландським фахівцем у галузі психології харчування.

Щодо методики обробки результатів опитувальника, вона передбачає наступні кроки: присвойте собі 1 бал за кожну відповідь «ніколи», 2 бали за «дуже рідко», 3 бали за «іноді», 4 бали за «часто» та 5 балів за «дуже часто». Варто зазначити, що для 31 питання система оцінювання вимагає зворотного підходу: 5 балів за «ніколи» та 1 бал за «дуже часто».

Для отримання кінцевого результату, слід підсумувати бали за перші 10 питань і поділити суму на 10. Також, підсумуйте бали за питання з 11 по 23 і поділіть результат на 13. Аналогічно, сума балів за питання з 24 по 33 ділиться на 10.

Обмежувальна (дієтична) харчова поведінка характеризується нормативним показником 2,4 по даній шкалі. Результати, що відповідають цьому значенню, дещо нижчі або вищі, свідчать про відсутність проблем з обмеженнями у харчуванні, наявність дозволу на вільний прийом їжі з одночасним раціональним підходом до харчування. Перевищення цього показника вказує на потенційну належність до категорії "обережних" або "професійних" споживачів їжі, з неармонійними стосунками з їжею, страх перед прийомом їжі через занепокоєння набором ваги або орієнтацію на "корисність" продуктів. Суттєве зниження показника сигналізує про схильність до неконтрольованого харчування без обмежень, недостатнє усвідомлення споживаного, що часто супроводжується підвищеними показниками за іншими шкалами, вказуючи на порушення у харчовій поведінці.

Емоційна харчова поведінка має нормативний показник 1,8. Відповідність цьому значенню свідчить про відсутність тенденції до "заїдання" емоцій. Показник, що перевищує норму, індикативний для труднощів із обробкою емоцій без використання їжі як засобу втіхи, психотерапевтичного інструменту або компаньйона. Це може вказувати на наявність "емоційного" типу харчової поведінки.

Екстернальна харчова поведінка визначається нормою у 2,7. Нижчі показники свідчать про відсутність схильності до переїдання у соціальних контекстах чи зумовленого доступністю та видимістю їжі. Показники, що перевищують норму, характеризують осіб з труднощами у припиненні харчування після початку, із схильністю до споживання при вигляді апетитної їжі, що часто призводить до упередження проти наявності смаколиків вдома через ризик їх швидкого споживання, а також до підвищеного споживання їжі у компанії порівняно з індивідуальним харчуванням.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ – ДОДАТОК Б. Методика розроблена для діагностики симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) [30]. Г. Айзенк у 1964 році створив опитувальник, основу якого склали дві ключові характеристики, що, на думку

багатьох дослідників, визначають різноманіття типів особистості: екстраверсія-інтроверсія та емоційно-вольова нестабільність (нейротизм). Екстраверсію та інтроверсію автор пов'язує з інтенсивністю процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, розглядаючи екстравертів та інтровертів як полярно протилежні типи особистостей.

Екстраверти характеризуються як впевнені в собі, схильні до ризику, імпульсивні, оптимістичні, соціально активні індивіди з неконтрольованими емоціями. Інтроверти, у свою чергу, є спокійними, стриманими, контролюють свої почуття, уникають агресії, цінують порядок і виваженість у прийнятті рішень.

Нейротизм визначається як рівень емоційної збудливості та схильності до психопатологічних реакцій у емоційній сфері, з переважанням емоційної регуляції над вольовою.

Фактори екстраверсії-інтроверсії та стабільності-нестабільності (нейротизм) вважаються незалежними, їхнє поєднання може вказувати на певний тип особистості.

Опитувальник Айзенка включає 57 питань, з яких 24 стосуються екстраверсії-інтроверсії, ще 24 - стабільності-нестабільності, а дев'ять останніх питань призначені для шкали відвертості та достовірності результатів. Інтерпретація результатів здійснюється через детальну оцінку кожного фактора згідно з визначеними діапазонами балів.

Процес аналізу відповідей розпочинається з оцінки шкали відвертості. Показник 5 балів або вище у цій шкалі може свідчити про необхідність подальшого розслідування мотивів невідвертих відповідей. Результати за шкалами екстраверсії та нейротизму дозволяють зробити висновки про нахил особистості до екстраверсії або інтроверсії, а також про рівень емоційної стабільності або нестабільності.

Ключ до опитувальника представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Ключ до опитувальника Г. Айзенка

| Екстраверсія |        | Нейротизм      |    | Відвертість |    |
|--------------|--------|----------------|----|-------------|----|
| Так          | Ні     | Так            | Ні | Так         | Ні |
| 1, 3, 8, 10  | 5, 15  | 2,4,7          |    | 6           | 12 |
| 13, 17, 22   | 20     | 9, 11, 14      |    | 24          | 18 |
| 25, 27, 29   | 32, 34 | 16, 19, 21, 23 |    | 36          | 30 |
| 39, 44, 46   | 37, 41 | 26, 28, 31, 33 |    |             | 42 |
| 49, 53, 56   | 51     | 36, 38, 40, 43 |    |             | 48 |
|              |        | 45, 47, 50, 52 |    |             | 54 |
|              |        | 55, 57         |    |             |    |

П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка") – ДОДАТОК В. П'ятифакторний особистісний опитувальник, відомий як "Велика п'ятірка", розроблений американськими психологами Р. Маккраєм та П. Коста, у своїй остаточній версії представлений як тест NEO PI, який оцінює нейротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, угодованість та сумлінність – п'ять факторів, які, на думку авторів, дають повне уявлення про особистісні характеристики індивіда [40].

Опитувальник містить 75 висловлювань із протилежними значеннями, кожне з яких оцінюється учасником. Ліве висловлювання оцінюється за допомогою шкали -2 і -1, тоді як праве – за допомогою шкали +2 і +1. Число 0 призначене для випадків, коли учасник не може визначитися з вибором, 2 вказує на високу ступінь виразності ознаки, а 1 – на низьку.

В інструкції до тесту зазначено, що обрані учасником оціночні значення трансформуються у бали. На шкалі оцінювання -2 відповідає 5 балам, -1 – 4 балам, 0 – 3 балам, +1 – 2 балам, а +2 – 1 балу. Отримані бали вписуються в бланк відповідей у праві ячейки для кожного висловлювання.

Основні п'ять факторів поділяються на п'ять первинних факторів, і кожен з них оцінюється шляхом сумування трьох бальних оцінок. Наприклад, для первинного фактора 1.1, що оцінює "активність – пасивність", сума балів визначається за висловлюваннями 1, 6, 11.

Сумарні бали по первинних факторах дають можливість визначити кількісну виразність відповідного основного фактора, де, наприклад, сума факторів 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 показує рівень "екстраверсії – інтроверсії".

Інтерпретація тесту базується на аналізі первинних факторів. Високі бали по конкретному первинному фактору свідчать про наявність відповідної риси особистості, тоді як низькі бали вказують на її відсутність. Наприклад, якщо по первинному фактору 1.2 (домінантність – підпорядкування) отримано високі бали (11-15), можна зробити висновок про домінуючі риси особистості, в той час як низькі бали (3-7) вказуватимуть на схильність до підпорядкування.

У рамках емпіричного дослідження була розроблена соціально-анамнестична анкета – ДОДАТОК Г, спрямована на вивчення деструктивної харчової поведінки у студентів віком від 18 до 25 років, яка не асоціюється з розладами харчової поведінки, але виявляє повсякденні харчові звички, що потенційно можуть носити деструктивний характер. Метою анкети є ідентифікація патернів споживання, таких як регулярне вживання шкідливих продуктів (наприклад, чіпсів), які можуть свідчити про незбалансоване харчування чи емоційне споживання їжі.

Анкета містить питання, що охоплюють загальні соціальні та демографічні дані респондентів, включаючи вік, стать, освітній рівень, сімейний стан, умови проживання, а також питання, пов'язані з харчовою поведінкою. Останні включають пункти щодо переваг у їжі (білкова проти не білкової їжі), ставлення до певних груп продуктів (наприклад, грибів), споживання солодощів, алкогольних та тонізуючих напоїв.

Отримані дані дозволять виявити можливі кореляції між певними аспектами харчової поведінки та тенденцією до деструктивних харчових звичок. Це дасть змогу краще зрозуміти, які фактори сприяють розвитку такої поведінки серед молоді, що є важливим для розробки профілактичних та корекційних програм.

Таким чином, організація та хід дослідження були спрямовані на аналіз психологічних чинників, що сприяють формуванню деструктивної харчової

поведінки серед студентів віком 18-25 років. В ході дослідження було використано комплексний підхід до збору даних, який охоплював використання наступних методик: Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Особистісний опитувальник Г. Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"), та соціально-анамнестичну анкету.

Використання Google Forms дозволило автоматизувати процес збору відповідей та забезпечити анонімність учасників, що сприяло отриманню чесних та відвертих відповідей. Соціальні мережі, такі як Facebook та Telegram, були обрані для залучення учасників завдяки їх широкому охопленню та можливості ефективної комунікації з цільовою аудиторією.

Використані методики дозволять ідентифікувати основні моделі споживання їжі серед студентів, виявити потенційні деструктивні звички та оцінити зв'язок між особистісними характеристиками та харчовою поведінкою. Зібрані дані нададуть можливість для детального аналізу психологічних аспектів, що впливають на формування харчової поведінки, та виявлення факторів, що можуть сприяти розвитку деструктивних харчових звичок у юнацькому віці.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

У рамках емпіричного дослідження першою була використана методика Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), який дозволяє оцінити різноманітні аспекти харчової поведінки, не обмежуючись лише клінічними випадками розладів харчування, але й зосереджуючись на ширшому спектрі деструктивних харчових звичок у юнацькому віці. Це дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі таких поведінкових моделей, як надмірне вживання шкідливих продуктів або переїдання в певних емоційних станах. Результати, отримані за допомогою даної методики, представлені в таблиці 2.2 і слугують важливим доповненням до розуміння, як психологічні чинники впливають на формування та підтримку деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці.

Таблиця 2.2

Результати за методикою Голландський опитувальник харчової поведінки  
(DEBQ)

| Тип поведінки                        | Показник                          | К-ть респондентів | % респондентів |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|----------------|
| Обмежувальний тип харчової поведінки | низький рівень (до 2,2 балів)     | 2                 | 2%             |
|                                      | середній рівень (2,2-2,6 бали)    | 86                | 81%            |
|                                      | високий рівень (більше 2,6 балів) | 18                | 17%            |
| Екстернальний тип харчової поведінки | низький рівень (до 1,6 балів)     | 5                 | 5%             |
|                                      | середній рівень (1,6-2 бали)      | 55                | 52%            |
|                                      | високий рівень (більше 2 балів)   | 46                | 43%            |
| Емоційний тип харчової поведінки     | низький рівень (до 2,5 балів)     | 18                | 17%            |
|                                      | середній рівень (2,5 - 2,9 балів) | 30                | 28%            |
|                                      | високий рівень (більше 2,9 балів) | 58                | 55%            |

Аналізуючи таблицю 2.2, можна відзначити, що лише 2% респондентів, що становить 2 особи з загальної кількості, демонструють низький рівень обмежувального типу харчової поведінки, що вказує на неконтрольоване споживання їжі без виявлених обмежень див. рис. 2.1.

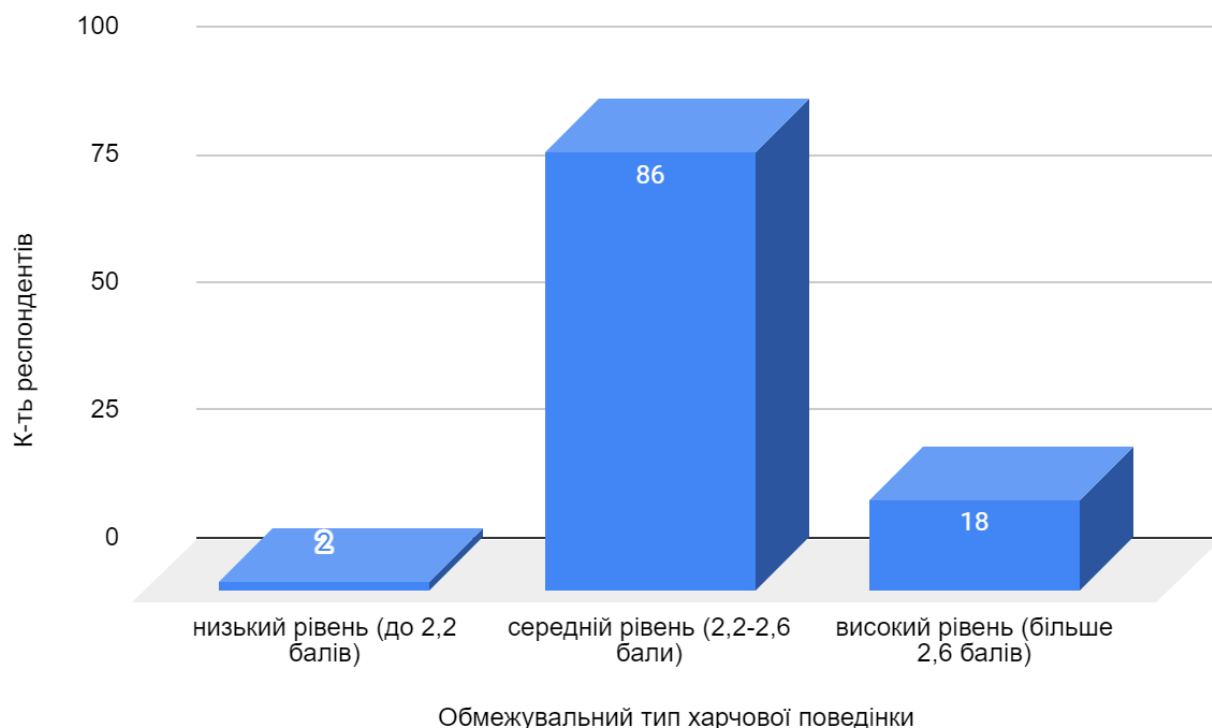


Рис. 2.1 - Обмежувальний тип харчової поведінки респондентів за методикою DEBQ

Натомість, переважна більшість учасників дослідження, а саме 81%, що в абсолютних числах дорівнює 86 особам, мають середній рівень обмежувального типу харчової поведінки, що свідчить про здатність до підтримання балансу у своєму харчуванні без надмірних обмежень або переїдання. Високий рівень обмежувального харчування, який може свідчити про наявність негативного ставлення до їжі або надмірну контрольованість, виявлено у 17% учасників, що в абсолютному вираженні складає 18 осіб. Ці дані можуть свідчити про те, що більшість юнаків і дівчат у віці дослідження здатні знаходити золоту середину в своїх харчових звичках, в той час як незначна частина має тенденції до надмірного контролю або відсутності контролю над своїм харчуванням.

Аналізуючи екстернальний тип харчової поведінки, виявлено, що лише 5% респондентів, а це становить 5 осіб, продемонстрували низький рівень екстернального типу харчової поведінки, що вказує на відсутність схильності переїдати через соціальні стимули або доступність їжі див. рис 2.2.

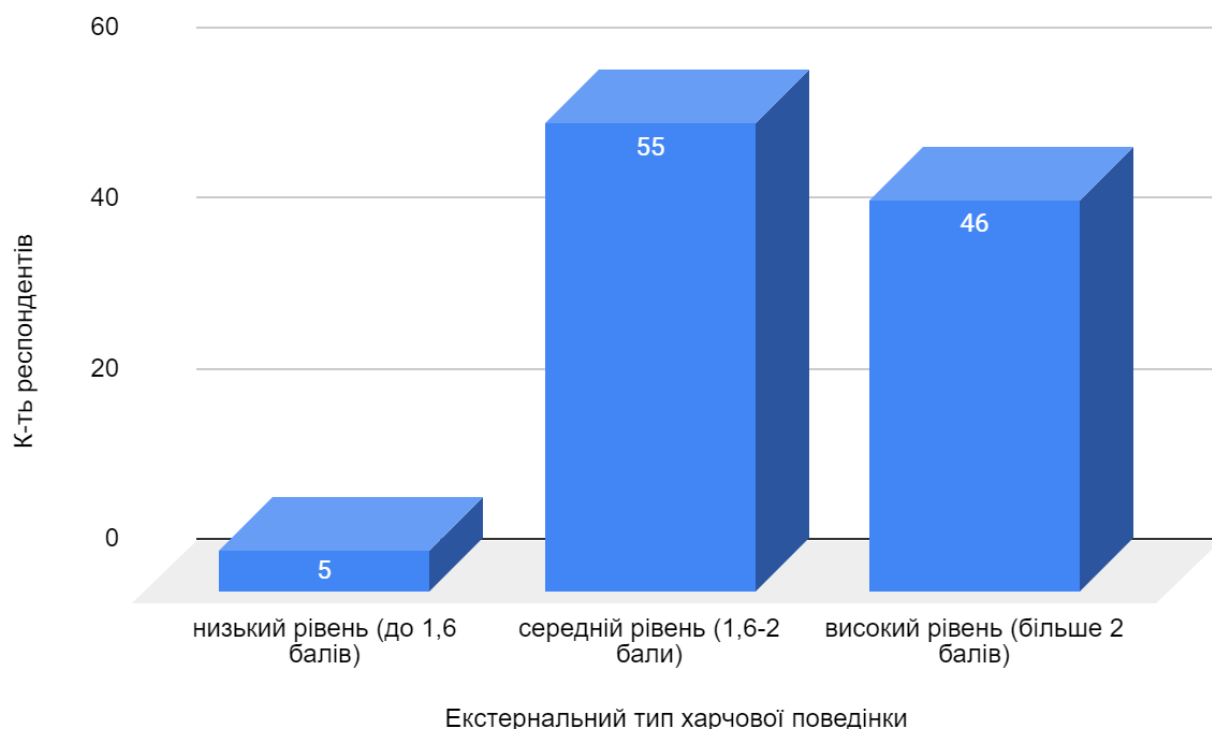


Рис. 2.2 - Екстернальний тип харчової поведінки респондентів за методикою DEBQ

Більшість учасників дослідження, а саме 52%, що в абсолютних цифрах дорівнює 55 особам, показали середній рівень даного типу поведінки, відповідаючи нормативним показникам шкали DEBQ. Це свідчить про помірну реакцію на зовнішні харчові подразники. Тим часом, високий рівень екстернального харчування, що характеризується тенденцією до переїдання у відповідь на візуальну привабливість їжі або її доступність, виявлено у 43% учасників, що в чисельному вираженні складає 46 осіб. Ці дані підкреслюють значну частку юнацтва, для яких важливо контролювати обстановку, що оточує, аби запобігти імпульсивному споживанню їжі. Такий високий показник може вказувати на потребу розробки спеціальних програм, що сприятимуть формуванню здорових харчових звичок серед молоді, особливо в контексті профілактики деструктивної поведінки, що не пов'язана із розладами харчування, але впливає на загальний стан здоров'я.

У контексті емоціогенного типу харчової поведінки 18 респондентів, що становить 17% від загальної кількості учасників, мають низький рівень, що свідчить про відсутність або незначну схильність до емоційно обумовленого споживання їжі див. рис. 2.3.

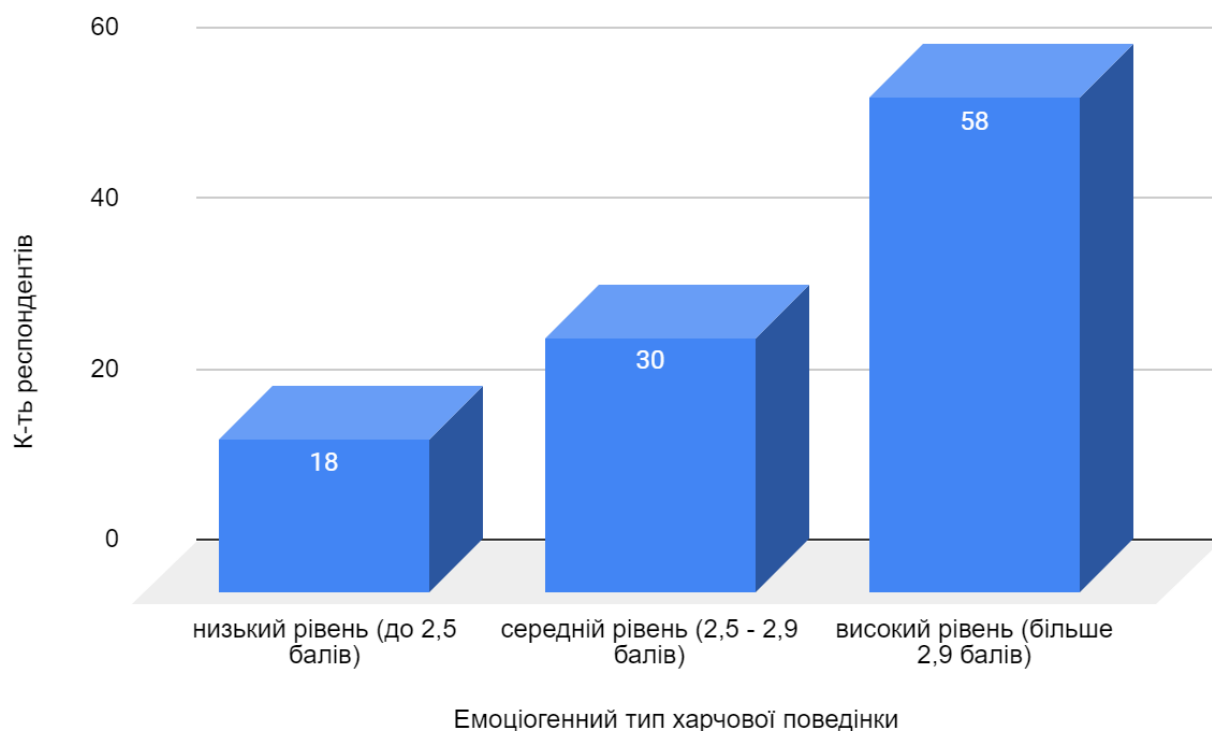


Рис. 2.3 - Емоціогенний тип харчової поведінки респондентів за методикою DEBQ

Водночас, середній рівень емоційно зумовленої харчової поведінки, що варіюється від 2,5 до 2,9 балів, був ідентифікований у 30 учасників опитування, що еквівалентно 28% від усіх респондентів. Це вказує на помірну схильність до емоційного споживання їжі серед цієї групи. Найбільш значущою є категорія з високим рівнем емоційно зумовленого харчування, де понад половина учасників (55%, або 58 осіб) продемонстрували високий рівень, що вказує на значну схильність до використання їжі як способу емоційного саморегулювання. Ці дані підкреслюють, що значна частина юнацької аудиторії вдається до їжі для компенсації емоційних станів, що може вказувати на потенційну схильність до деструктивної харчової поведінки. Результати цього

дослідження надають важливу інформацію для розробки цілеспрямованих програм щодо формування здорових харчових звичок серед молоді.

Отже, аналізуючи результати емпіричного дослідження за методикою DEBQ серед 106 студентів, можна зробити висновки щодо різних типів харчової поведінки. Обмежувальний тип поведінки, який характеризується контролем над споживанням їжі, показав, що лише невелика частина респондентів (2 особи, або 2%) демонструють низький рівень, тоді як більшість (86 осіб, або 81%) мають середній рівень, що свідчить про збалансоване харчування. Високий рівень обмежувального типу був виявлений у 18 осіб (17%). У контексті екстернального типу харчової поведінки, який визначає реакцію на зовнішні подразники, 5 осіб (5%) показали низький рівень, 55 осіб (52%) мають середній рівень, а 46 осіб (43%) продемонстрували високий рівень. Щодо емоціогенного типу, низький рівень мають 18 осіб (17%), середній – 30 осіб (28%), а високий – 58 осіб (55%), що вказує на використання їжі як способу емоційного саморегулювання. Ці результати вказують на необхідність уваги до розвитку програм, спрямованих на формування здорових харчових звичок, особливо в аспекті профілактики деструктивної харчової поведінки, яка не пов'язана із серйозними розладами харчування, але може впливати на загальний стан здоров'я юнаків.

Наступна методика в рамках емпіричного дослідження була методика особистісного опитувальника Г. Айзенка (EPI), яка дозволила оцінити ключові аспекти особистості, що можуть бути пов'язані з схильністю до деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці. Застосування даної методики є особливо важливим для виявлення неочевидних психологічних механізмів, що лежать в основі поведінкових патернів, які можуть впливати на харчову поведінку підлітків. Результати, отримані за допомогою методики EPI, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати за методикою особистісний опитувальника Г. Айзенка (EPI)

| Тип          | Показник                              | К-ть респондентів | % респондентів |
|--------------|---------------------------------------|-------------------|----------------|
| Екстраверсія | 0-2 бали – над-інтроверт;             | 0                 | 0%             |
|              | 3-6 балів – інтроверт;                | 6                 | 6%             |
|              | 7-10 балів – потенційний інтроверт;   | 66                | 62%            |
|              | 11-14 балів – амбіверт;               | 34                | 32%            |
|              | 15-18 балів – потенційний екстраверт; | 0                 | 0%             |
|              | 19-22 бали – екстраверт;              | 0                 | 0%             |
|              | 23-24 бали – над-екстраверт.          | 0                 | 0%             |
| Нейротизм    | 0-2 бали – над-конкордант;            | 0                 | 0%             |
|              | 3-6 балів – конкордант;               | 1                 | 1%             |
|              | 7-10 балів – потенційний конкордант;  | 32                | 30%            |
|              | 11-14 балів – нормостенік;            | 62                | 58%            |
|              | 15-18 балів – потенційний дискордант; | 11                | 10%            |
|              | 19-22 бали – дискордант;              | 0                 | 0%             |
|              | 23-24 бали – над-дискордант.          | 0                 | 0%             |
| Відвертість  | 0-3 бали – відвертий;                 | 13                | 12%            |
|              | 4-6 балів – ситуативний;              | 69                | 65%            |
|              | 7-9 балів – брехливий.                | 24                | 23%            |

Аналізуючи таблицю 2.3., можна побачити, що жоден із респондентів не показав крайні рівні екстраверсії або інтроверсії, а саме відсутні над-інтроверти, потенційні екстраверти, екстраверти та над-екстраверти серед учасників дослідження. Серед опитаних, 6% респондентів (6 осіб) виявились інтровертами, маючи від 3 до 6 балів за шкалою. Водночас, значна більшість, 62% учасників (66 осіб), були класифіковані як потенційні інтроверти з 7 до 10 балів. Додатково, 32% респондентів (34 особи) були ідентифіковані як амбіверти, отримавши від 11 до 14 балів див. рис. 2.4. Ці результати можуть свідчити про тенденцію серед юнаків до внутрішньої зосередженості та рефлексії, що, у контексті нашого дослідження, може бути пов'язано з певними аспектами харчової поведінки. Зокрема, внутрішня зосередженість може сприяти підвищеній увазі до власних емоцій та відчуттів, що, в свою чергу, може впливати на харчові звички, як-от схильність до їжі за емоційним

стимулом. З цих даних можна зробити попередній висновок про те, що інтроверсія може мати певний вплив на формування харчової поведінки в юнацькому віці.

### Кількість респондентів



Рис. 2.4 - Результати за методикою особистісний опитувальника Г. Айзенка (EPI) - Екстраверсія

Відповідно до показника нейротизму за методикою Г. Айзенка, було виявлено, що в досліджуваній групі юнаків і дівчат не було виявлено респондентів з крайніми значеннями нейротизму, такими як над-конкордантні (0-2 бали) та над-дискордантні (23-24 бали), що складає 0% від загальної кількості учасників див. рис. 2.5. Лише 1% респондентів показали результати, що відповідають конкордантному рівню нейротизму (3-6 балів). Значна частина учасників, 30%, були класифіковані як потенційні конкорданти (7-10 балів). Найбільшу групу, 58% досліджуваних, склали нормостеніки (11-14 балів), що вказує на помірний рівень нейротизму. Потенційні дискорданти (15-18 балів) склали 10% від усіх учасників. Водночас, жоден з респондентів не був

класифікований як дискордант (19-22 бали), що становить 0%. Ці результати можуть вказувати на специфіку харчової поведінки в юнацькому віці, яка не обов'язково пов'язана з високим рівнем нейротизму.

### Кількість респондентів



Рис. 2.5 - Результати за методикою особистісний опитувальника Г. Айзенка (EPI) – Нейротизм

Відповідно до показника відвертості, застосованого в методиці Г. Айзенка (EPI), результати показали, що 13 респондентів, або 12% від загальної кількості учасників, демонструють високий рівень відвертості, набравши від 0 до 3 балів. Ці особи можуть бути схильнішими до конструктивної поведінки в контексті харчових звичок, не схильні приховувати свої проблеми з харчуванням. У той же час, більшість респондентів, 69 осіб або 65%, показали ситуативний рівень відвертості, набравши від 4 до 6 балів, що може вказувати на змішану поведінку у контексті харчових звичок див. рис. 2.6. Ця група може проявляти різну поведінку залежно від обставин, що може ускладнювати виявлення стабільних патернів у харчуванні. 24 респонденти, або 23%, виявили низький

рівень відвертості, отримавши від 7 до 9 балів, що вказує на потенційну схильність до неправдивих відповідей або приховування своїх істинних харчових звичок. Ці дані можуть свідчити про важливість додаткового аналізу у виявленні неявних аспектів харчової поведінки серед юнацтва, особливо у контексті деструктивних харчових звичок, які не пов'язані з розладами харчової поведінки, але можуть вказувати на потенційні ризики у майбутньому.

### Кількість респондентів



Рис. 2.6 - Результати за методикою особистісний опитувальника Г. Айзенка (EPI) – Відвертість

Наступна методика в рамках емпіричного дослідження - П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"). Опитувальник, розроблений американськими психологами Р. Маккраєм та П. Коста, у своїй остаточній версії представлений як тест NEO PI. Цей тест оцінює п'ять основних факторів особистості: нейротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, угодваність, та сумлінність. Кожен із цих факторів вважається ключовим для повного розуміння особистісних характеристик індивіда.

Застосування цього опитувальника в контексті дослідження деструктивної харчової поведінки може допомогти ідентифікувати як очевидні, так і неочевидні особистісні чинники, які сприяють такій поведінці. Результати, отримані з використанням П'ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати респондентів за методикою п'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка")

| Шкала                                           | Низький рівень (15-40 балів) |       | Середній рівень (41-50 балів) |       | Високий рівень (51-75 балів) |       |
|-------------------------------------------------|------------------------------|-------|-------------------------------|-------|------------------------------|-------|
|                                                 | К-ть респондентів            | %     | К-ть респондентів             | %     | К-ть респондентів            | %     |
| екстраверсія – інтроверсія                      | 21                           | 19,8% | 73                            | 68,9% | 12                           | 11,3% |
| прив'язаність – відособленість                  | 25                           | 23,6% | 71                            | 67,0% | 10                           | 9,4%  |
| самоконтроль – імпульсивність                   | 25                           | 23,6% | 67                            | 63,2% | 14                           | 13,2% |
| емоційна нестабільність – емоційна стабільність | 17                           | 16,0% | 74                            | 69,8% | 15                           | 14,2% |
| експресивність – практичність                   | 19                           | 17,9% | 71                            | 67,0% | 16                           | 15,1% |

Аналізуючи таблицю 2.4, можна детально розглянути результати респондентів за методикою п'ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI ("Велика п'ятірка") див. рис. 2.7.

На шкалі екстраверсія – інтроверсія, 21 респондент, або 19,8%, продемонстрував низький рівень, що може вказувати на інтровертовану поведінку з ухиленням від соціальної активності та перевагою самотності. Середній рівень продемонстрували 73 респонденти (68,9%), що свідчить про збалансовану екстраверсію та інтроверсію, а 12 респондентів (11,3%) виявили високий рівень, що може вказувати на схильність до екстравертної поведінки, високу соціальну активність та потребу в комунікації.

У категорії прив'язаність – відособленість, 25 осіб (23,6%) показали низький рівень, що може вказувати на бажання індивідуальності та незалежності, 71 респондент (67,0%) має середній рівень, що вказує на здатність до встановлення збалансованих міжособистісних стосунків, а 10 осіб (9,4%) виявили високий рівень, що може свідчити про сильну потребу в емоційній близькості та залежності від інших.

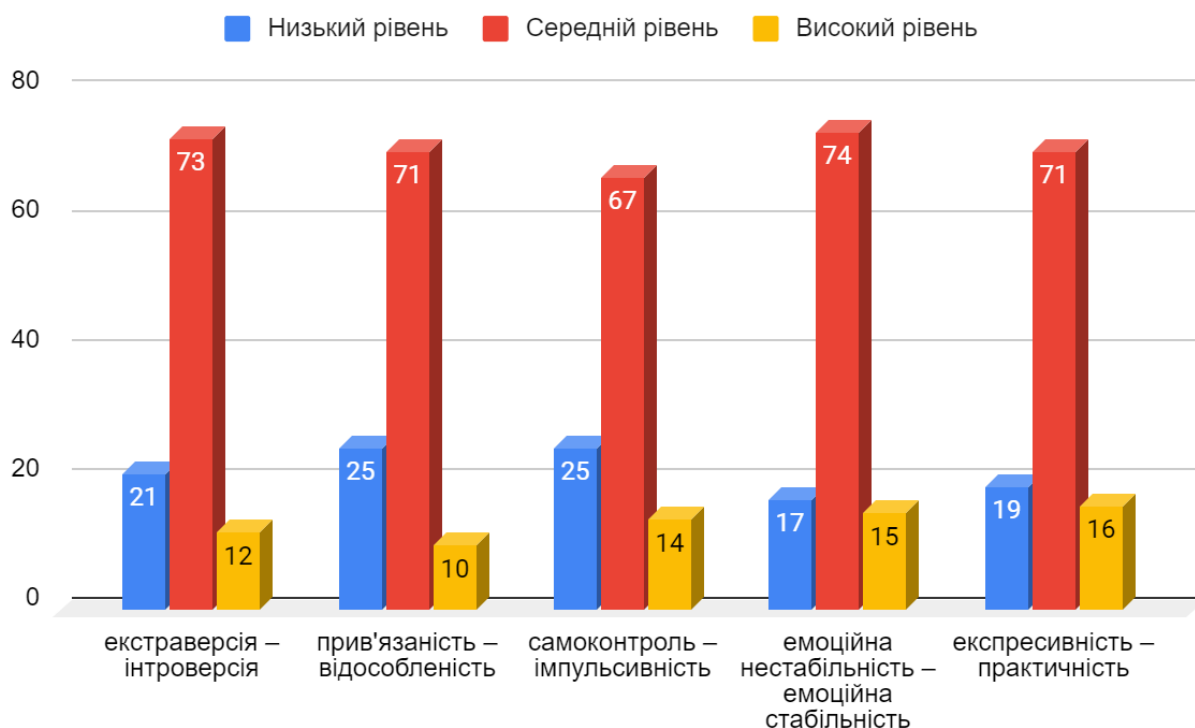


Рис. 2.7 - Результати респондентів за методикою п'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка")

На шкалі самоконтроль – імпульсивність, 25 респондентів (23,6%) показали низький рівень, що може вказувати на схильність до імпульсивних дій, 67 (63,2%) мають середній рівень, демонструючи здатність до саморегуляції, а 14 осіб (13,2%) виявили високий рівень, що може вказувати на високий рівень самоконтролю та відповідальності.

Для емоційної нестабільності – емоційної стабільності, 17 респондентів (16,0%) показали низький рівень, що може свідчити про емоційну стабільність, 74 особи (69,8%) мають середній рівень, що свідчить про здатність

адаптуватися до емоційних змін, а 15 (14,2%) показали високий рівень, що може вказувати на емоційну нестабільність.

У категорії експресивність – практичність, 19 респондентів (17,9%) мають низький рівень, що може свідчити про практичність та орієнтованість на результат, 71 особа (67,0%) продемонструвала середній рівень, що може вказувати на збалансованість між експресивністю та практичністю, а 16 осіб (15,1%) показали високий рівень, що може свідчити про високий рівень експресивності та емоційної виразності.

Аналізуючи результати опитувальника NEO PI у контексті дослідження, можна зрозуміти, як різні особистісні характеристики впливають на харчові звички молоді. У випадку екстраверсії та інтроверсії, інтроверти можуть бути більш схильними до певних деструктивних харчових звичок як спосіб самозаспокоєння або уникнення соціальних ситуацій. Натомість екстраверти, які прагнуть до соціальних взаємодій, можуть виявляти деструктивну поведінку через соціальний тиск або в контексті соціальних зібрань.

Розглядаючи шкалу прив'язаності та відособленості, висока прив'язаність може спонукати до деструктивної поведінки, якщо їжа використовується як спосіб налагодження чи підтримання відносин. На протилежному полюсі, відособленість може призвести до ігнорування харчових норм або соціально прийнятних моделей харчування.

У контексті самоконтролю та імпульсивності, низький рівень самоконтролю може бути особливо важливим, оскільки імпульсивність може призвести до неконтрольованого споживання їжі або вибору шкідливих продуктів. Водночас, високий самоконтроль може захистити від таких звичок, пропонуючи стратегії саморегуляції та відмови від нездорової їжі.

Емоційна стабільність і нестабільність також відіграють ключову роль. Емоційно нестабільні особи можуть використовувати їжу як спосіб самозаспокоєння або уникнення стресу, тоді як емоційна стабільність може допомогти управлінні харчовими імпульсами та зменшити ризик розвитку деструктивних звичок.

Наостанок, експресивність проти практичності може вказувати на стиль життя, де висока експресивність може сприяти експериментуванню з їжею або соціальному харчуванню, що може вести до нездорових звичок. Практичні ж особи можуть виявляти більшу уважність до свого харчування, обираючи здоровіші варіанти та плануючи свої прийоми їжі.

Зрозуміло, що кожна особистісна характеристика може мати унікальний вплив на харчову поведінку, тому з'ясування цих зв'язків може допомогти у формуванні ефективних стратегій запобігання та інтервенції для молоді.

Наступна методика в рамках емпіричного дослідження була соціально-анамнестична анкета. Результати, отримані за допомогою цієї методики, представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

## Результати респондентів за соціально-анамнестичною анкетой

| Питання | Кількість | % від вибірки |
|---------|-----------|---------------|
| Вік     |           |               |
| 18      | 12        | 11.32%        |
| 19      | 11        | 10.38%        |
| 20      | 15        | 14.15%        |
| 21      | 18        | 16.98%        |
| 22      | 16        | 15.09%        |
| 23      | 10        | 9.43%         |
| 24      | 16        | 15.09%        |
| 25      | 8         | 7.55%         |
| Стать   |           |               |
| Чоловік | 56        | 52.83%        |
| Жінка   | 50        | 47.17%        |
| Освіта  |           |               |
| Інше    | 31        | 29.25%        |
| Основна | 30        | 28.30%        |
| Середня | 28        | 26.42%        |

*Продовження табл. 2.5*

|                 |    |        |
|-----------------|----|--------|
| Вища            | 17 | 16.04% |
| Сімейний стан   |    |        |
| Одружений(а)    | 11 | 10,38% |
| Не одружений(а) | 95 | 89,62% |

| Умови проживання                |    |        |
|---------------------------------|----|--------|
| Гуртожиток                      | 36 | 33.96% |
| Окрема квартира                 | 36 | 33.96% |
| Інше                            | 34 | 32.08% |
| ВПО чи не ВПО                   |    |        |
| Так                             | 57 | 53.77% |
| Ні                              | 49 | 46.23% |
| Закордоном чи в Україні         |    |        |
| В Україні                       | 54 | 50.94% |
| Закордоном                      | 52 | 49.06% |
| Прихильність до білкової їжі    |    |        |
| Негативне                       | 31 | 29.25% |
| Нейтральне                      | 37 | 34.91% |
| Позитивне                       | 38 | 35.85% |
| Прихильність до не білкової їжі |    |        |
| Негативне                       | 35 | 33.02% |
| Нейтральне                      | 38 | 35.85% |
| Позитивне                       | 33 | 31.13% |
| Ставлення до грибів             |    |        |
| Негативне                       | 36 | 33.96% |
| Нейтральне                      | 38 | 35.85% |
| Позитивне                       | 32 | 30.19% |
| Ставлення до солодкого          |    |        |
| Негативне                       | 36 | 33.96% |
| Нейтральне                      | 34 | 32.08% |
| Позитивне                       | 36 | 33.96% |
| Ставлення до алкоголю           |    |        |
| Негативне                       | 28 | 26.42% |
| Нейтральне                      | 44 | 41.51% |
| Позитивне                       | 34 | 32.08% |
| Ставлення до тонізуючих напоїв  |    |        |
| Негативне                       | 32 | 30.19% |
| Нейтральне                      | 37 | 34.91% |
| Позитивне                       | 37 | 34.91% |

Аналізуючи таблицю 2.5, можна визначити розподіл вікових груп серед респондентів: найбільш представлена група – вік 21 рік з 18 особами (16.98%), за нею йде група 22 роки з 16 особами (15.09%), а найменше представлена група – вік 25 років з 8 особами (7.55%).

Щодо статі, чоловіків у вибірці більше (56 осіб, 52.83%) порівняно з жінками (50 осіб, 47.17%). У категорії освіти, найбільше респондентів зазначили "Інше" (31 особа, 29.25%), потім йдуть основна (30 осіб, 28.30%) і середня освіта (28 осіб, 26.42%), тоді як вища освіта представлена 17 особами (16.04%). Відносно сімейного стану, переважна більшість респондентів не одружені (95 осіб, 89.62%), лише 11 осіб (10.38%) вказали, що одружені.

Щодо умов проживання, респонденти розподілилися майже порівну між гуртожитком і окремою квартирою (по 36 осіб, 33.96% для кожної категорії), та іншими варіантами (34 особи, 32.08%). В категорії ВПО чи не ВПО, більшість вказали, що є ВПО (57 осіб, 53.77%), проти 49 осіб (46.23%), які вказали протилежне. Живуть в Україні 54 особи (50.94%), а закордоном – 52 особи (49.06%).

Щодо харчових переваг, прихильність до білкової їжі позитивна у 38 осіб (35.85%), нейтральна – у 37 (34.91%), негативна – у 31 (29.25%). Для не білкової їжі розподіл схожий: позитивне ставлення у 33 осіб (31.13%), нейтральне – у 38 (35.85%), негативне – у 35 (33.02%). Ставлення до грибів, солодкого, алкоголю та тонізуючих напоїв також має схожий розподіл, з невеликою кількістю осіб, що мають виражену позицію в кожній категорії див. рис. 2.8.

Аналізуючи таблицю 2.5 в контексті дослідження психологічних чинників схильності до деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, можна спробувати виявити зв'язки між представленими даними та темою дослідження. Враховуючи, що цільова група – молоді люди від 18 до 25 років, цікаво, що найбільше респондентів – у віці 21 року. Можна припустити, що в цьому віці відбуваються значні зміни в житті, які можуть впливати на харчову поведінку.

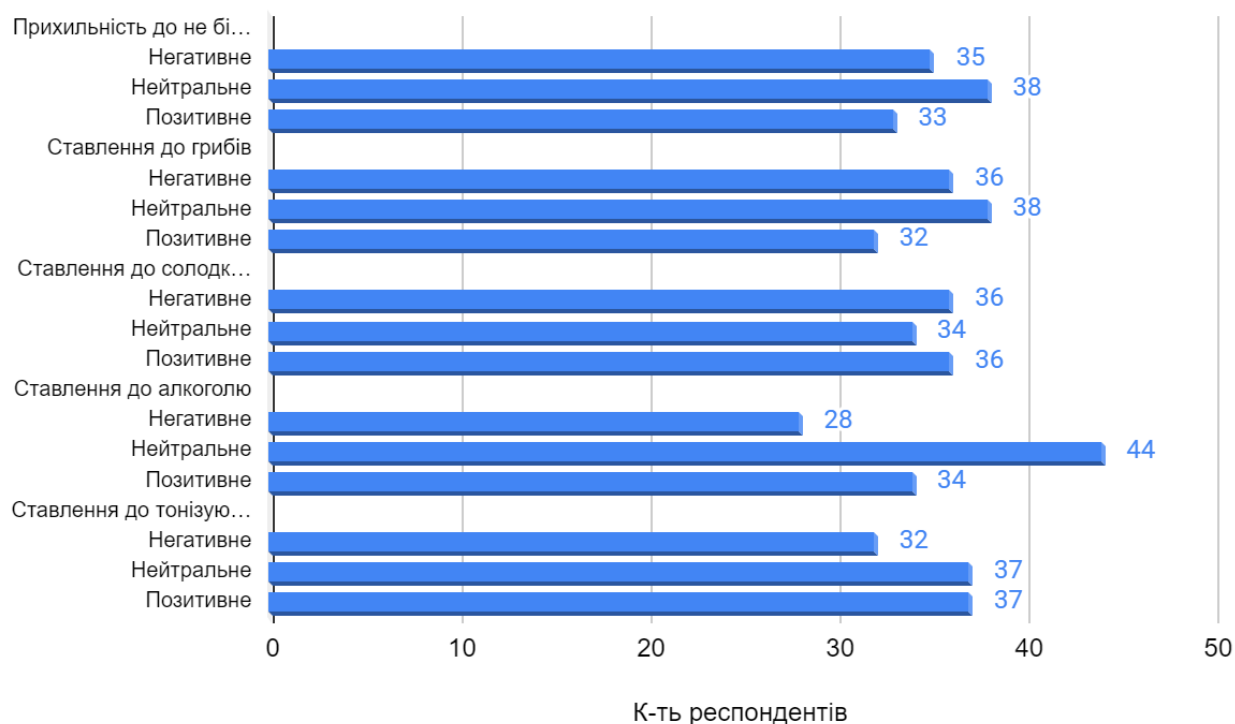


Рис. 2.8 – Харчові переваги респондентів

Статевий розподіл показує ледь більшу кількість чоловіків у дослідженні, що може вказувати на необхідність аналізувати чинники харчової поведінки з урахуванням статевих відмінностей. Освітній рівень респондентів варіюється, проте значна кількість має нестандартну освіту, що може свідчити про різноманітність життєвих шляхів у цій групі та потенційний вплив на харчову поведінку. Більшість респондентів не одружені і живуть у гуртожитках або окремих квартирах, що може свідчити про більшу самостійність у виборі їжі та відповідно, велику варіативність у харчовій поведінці. Що стосується харчових переваг, то баланс між прихильністю та антипатією до певних типів їжі (білкової, не білкової, грибів, солодкого, алкоголю, тонізуючих напоїв) може вказувати на існування різноманітних харчових звичок серед молоді, що, в свою чергу, може бути пов'язано з їхніми психологічними станами або особистісними характеристиками.

Наступним етапом аналізу даних виступає побудова кореляційної матриці для розуміння особливостей зв'язків між деструктивними моделями харчової

поведінки та різноманітних психологічних особливостей та для подальшого створення регресійних моделей (Додаток Д). Так як деякі шкали характеризуються ненормальним розподілом, у якості коефіцієнту кореляції був обраний непараметричний Спірмена.

Аналіз кореляційної матриці дає змогу говорити про те, що обмежувальний тип харчової поведінки має зв'язок з: нейротизмом, при цьому наявний прямий сильний зв'язок ( $r = 0.678$  при  $p = 0.007$ ); прив'язаністю, при цьому наявний прямий слабкий зв'язок ( $r = 0.342$  при  $p = 0.031$ ); самоконтролем, при цьому наявний прямий зв'язок слабкої сили ( $r = 0.331$  при  $p = 0.006$ ) та емоційною стабільністю, при цьому наявний обернений зв'язок середньої сили ( $r = -0.410$  при  $p = 0.007$ ). Таким чином вищий рівень обмежувальної поведінки пов'язаний з вищим рівнем прояву нейротизму, самоконтролю та емоційної нестабільності.

У свою чергу екстернальний тип харчової поведінки має зв'язки з: нейротизмом (прямий сильний зв'язок :  $r = 0.778$  при  $p = <.001$ ), прив'язаністю (прямий зв'язок середньої сили :  $r = 0.491$  при  $p = 0.007$ ), самоконтролем (обернений зв'язок середньої сили :  $r = -0.424$  при  $p = 0.017$ ), емоційною стабільністю (обернений зв'язок середньої сили :  $r = -0.540$  при  $p = <.001$ ). Тобто вищі значення екстернального типу харчової поведінки відповідають вищому рівню прояву нейротизму, прив'язаності, імпульсивності та емоційної нестабільності.

Емоціогений тип харчової поведінки пов'язаний має прямий середній зв'язок з нейротизмом ( $r = -0.513$  при  $p = 0.006$ ), обернений зв'язок середньої сили з екстраверсією ( $r = -0.513$  при  $p = 0.006$ ), слабкий обернений зв'язок з прив'язаністю ( $r = -0.311$  при  $p = 0.042$ ), середній обернений зв'язок з самоконтролем ( $r = -0.550$  при  $p = 0.003$ ) та сильний обернений зв'язок з емоційною стабільністю ( $r = -0.621$  при  $p <.001$ ). Тобто можна казати про те. Що вищий прояв емоціогеного типу харчової поведінки є пов'язаним з вищим рівнем прояву нейротизму, інтроверсії, відособленості, імпульсивності та емоційної нестабільності.

Загалом, виходячи з отриманих результатів, можна казати про те, що деструктивні форми харчової поведінки найбільшою мірою є пов'язаними з нейротизмом, емоційною нестабільністю та імпульсивністю.

Для того аби визначити не лише наявність зв'язків, а виявити рівень впливу зазначених психологічних чинників на формування деструктивних форм харчової поведінки, наступним етапом буде побудова регресійної моделі для кожного з зазначених типів харчової поведінки, при цьому для побудови вихідної регресійної моделі у якості незалежних змінних використовуватимуться зазначені вище психологічні особливості, які виявляють наявність кореляційних зв'язків з залежною змінною (відповідним типом харчової поведінки). Важливо одразу зауважити, що розмір вибірки (106 осіб) дозволяє нам використати не більше 6 незалежних змінних в регресійній моделі. Так як шкала для виміру рівня екстраверсії наявна в опитувальник Айзенка та «Великий п'ятірці» для аналізу використовуватиметься шкала з «Великої п'ятірки».

Перша регресійна модель буде будуватися для обмежувального типу харчової поведінки. Перед початком аналізу необхідним етапом є перевірка даних на припустимість використання відповідного методу:

Усі НЗ мають лінійний зв'язок з ЗЗ, що допускає використання їх при побудові моделі.

Таблиця 2.7

Таблиця регресійних коефіцієнтів та стандартизованих регресійних коефіцієнтів(обмежувальний тип харчової поведінки)

| Predictor | Оцінит<br>и | SE          | t         | p          | Стандартна<br>оцінка |
|-----------|-------------|-------------|-----------|------------|----------------------|
| Перехват  | 3.8613      | 0.2540<br>1 | 16.7<br>0 | < .00<br>1 |                      |
| Нейротизм | 0.1303      | 0.0205<br>6 | 5.75      | 0.003      | 0.298                |

| Predictor                                 | Оцінит<br>и | SE          | t     | p     | Стандартна<br>оцінка |
|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------|-------|----------------------|
| Прив'язаність-<br>відособленість          | 0.2551      | 0.0235<br>1 | 6.90  | 0.042 | 0.102                |
| Самоконтроль<br>імпульсивність            | - 0.1649    | 0.0186<br>2 | 4.31  | 0.001 | 0.372                |
| Емоційна стабільність -<br>нестабільність | -0.2455     | 0.0209<br>3 | -2.27 | 0.003 | -0.389               |

Загалом всі змінні мають  $p < 0.05$  і можуть залишатися в моделі. Однак змінна «прив'язаність-відособленість», відносно інших змінних, наближена до 0.05, і має найменший вплив, через що було прийнято рішення виключити її з моделі.

При аналізі нормальності розподілу залишків моделі маємо нормальність розподілу залишків за тестом Шапіра-Уїлка ( $W = 113$  при  $p = 0.061$ ). також для моделі характерною є гомоскедастичність за тестом Бройша-Пагана (17.5 при  $p = 0.087$ ), тобто відсутні відмінності в дисперсіях залишків при різній вираженості змінної «обмежувальний тип харчової поведінки».

Показники колінеарності та толерантності відображено у таблиці 2.8

Таблиця 2.8

Статистика колінеарності та толерантності (обмежувальний тип харчової поведінки)

|                                           | VIF    | Толерантність |
|-------------------------------------------|--------|---------------|
| Нейротизм                                 | 1.09   | 0.897         |
| Самоконтроль - імпульсивність             | 1.18   | 0.958         |
| Емоційна стабільність -<br>нестабільність | - 1.26 | 0.926         |

Так як показник колінеарності VIF є менше 3 для всіх НЗ, а толерантність є наближеною до 1, можна казати що отримана модель є нечутливою до змін вибірки та відповідає вимогам до якісної моделі.

Також відсутня автокореляція за тестом Дарбіна-Уотсона (0.0174 при  $p = 0.376$ ).

Таким чином при проведенні можливого регресійного аналізу для обмежувального типу харчової поведінки ми отримуємо показники відповідності моделі відображені у таблиці 2.9

Таблиця 2.9

Показники відповідності моделі (обмежувальна харчова поведінка)

| Модел<br>ь | R     | R <sup>2</sup> | Скоригований<br>R <sup>2</sup> | AIC | RMSE  | Overall Model Test |         |     |       |
|------------|-------|----------------|--------------------------------|-----|-------|--------------------|---------|-----|-------|
|            |       |                |                                |     |       | F                  | df<br>1 | df2 | p     |
| 1          | 0.759 | 0.686          | 0.622                          | 318 | 0.309 | 36.5               | 6       | 213 | <.001 |

Коефіцієнт множинної кореляції R має значення більше за 0.7, що свідчить про сильний зв'язок між НЗ та ЗЗ, скоригований R<sup>2</sup> - коефіцієнт множинної детермінації, відображає долю пояснюваної моделлю дисперсії залежної змінної і демонструє, що модель пояснює 62% дисперсії. Стандартна помилка прогнозу (RMSE) дорівнює 0.309. Тобто реальні значення будуть знаходитися в діапазоні  $\pm 0.309$  відносно значень, які надаються прогнозованою моделлю. За критерієм Фішера  $F=36.5$   $p < 0.001$ , тож дисперсія залишків значно відрізняється від дисперсії моделі. Показник AIC = 324.

Оновлена таблиця регресійних коефіцієнтів для представлення рівняння регресії відображена у таблиці 2.10

Таблиця 2.10

Таблиця регресійних коефіцієнтів та стандартизованих регресійних коефіцієнтів(обмежувальний тип харчової поведінки)

| Predictor | Оцінит<br>и | SE     | t    | p    | Стандартна<br>оцінка |
|-----------|-------------|--------|------|------|----------------------|
| Перехват  | 3.8613      | 0.2540 | 16.7 | <.00 |                      |

| Predictor                               |   | Оцінит<br>и | SE          | t     | p          | Стандартна<br>оцінка |
|-----------------------------------------|---|-------------|-------------|-------|------------|----------------------|
| Нейротизм                               |   | 0.1303      | 0.0205<br>6 | 5.75  | 1<br><.001 | 0.299                |
| Самоконтроль<br>імпульсивність          | - | 0.1649      | 0.0186<br>2 | 4.31  | 0.006      | 0.371                |
| Емоційна стабільність<br>нестабільність | - | -0.2455     | 0.0209<br>3 | -2.27 | 1<br><.001 | -0.379               |

В результаті ми отримали наступне рівняння регресії:

Обмежувальний тип харчової поведінки =  $3.8613 + 0.299 \cdot \text{нейротизм} + 0.371 \cdot \text{самоконтроль-імпульсивність} + (-0.379) \cdot \text{емоційна стабільність-емоційна нестабільність}$

Дане рівняння дає нам змогу говорити про те, що найбільшою мірою вплив на обмежувальний тип харчової поведінки завлає емоційна нестабільність, трохи менший вплив має нейротизм та найменшою мірою впливає нейротизм. Тим не менш кожен з показників має вагомий вплив на даний тип харчової поведінки, що дає нам змогу казати про можливість впливу на наявну деструктивну форму харчової поведінки за рахунок впливу на зазначені характеристики.

Для екстернального типу харчової поведінки були обрані такі НЗ як нейротизм, прив'язаність-відособленість, емоційна стабільність-нестабільність, самоконтроль-імпульсивність.

В даному випадку також зберігається лінійна залежність НЗ та ЗЗ, також всі змінні мають значення  $p$  при критерії Т-Ст'юдента менше за 0.05 та мають приблизно однаковий вплив на залежну змінну, що дозволяє залишити їх у моделі. При аналізі нормальності розподілу залишків моделі маємо нормальний розподіл залишків за тестом Шапіра-Уїлка ( $W = 121$  при  $p = 0.071$ ). Проте для моделі характерною є гетероскедастичність за тестом Бройша-Пагана (19.5 при  $p = 0.017$ ), тобто наявні відмінності в дисперсіях залишків при різних

вираженості змінної «обмежувальний тип харчової поведінки». При цьому при аналізі діаграм розподілу за кожною змінною, можна помітити виражену гетероскедастичність за шкалою «самоконтроль-імпульсивність» (Додаток Е). При прибиранні цієї шкали з моделі для неї стає характерна гомоскедастичність (17.3 при  $p = 0.127$ ).

Показники колінеарності та толерантності відображено у таблиці 2.11

Таблиця 2.11

Статистика колінеарності та толерантності (екстернальний тип харчової поведінки)

|                                        | VIF  | Толерантність |
|----------------------------------------|------|---------------|
| Нейротизм                              | 1.12 | 0.921         |
| Прив'язаність - відособленість         | 1.98 | 0.887         |
| Емоційна стабільність - нестабільність | 2.01 | 0.954         |

Так як показник колінеарності VIF є менше 3 для всіх НЗ, а толерантність є наближеною до 1, можна казати що отримана модель є нечутливою до змін вибірки та відповідає вимогам до якісної моделі.

Також відсутня автокореляція за тестом Дарбіна-Уотсона (0.0182 при  $p = 0.281$ ).

Таким чином при проведенні можливого регресійного аналізу для обмежувального типу харчової поведінки ми отримуємо показники відповідності моделі відображені у таблиці 2.12

Таблиця 2.12

Показники відповідності моделі (обмежувальна харчова поведінка)

| Модел<br>ь | R     | R <sup>2</sup> | Скоригований<br>R <sup>2</sup> | AI<br>C | RMS<br>E | Overall Model Test |         |     |       |
|------------|-------|----------------|--------------------------------|---------|----------|--------------------|---------|-----|-------|
|            |       |                |                                |         |          | F                  | df<br>1 | df2 | p     |
| 1          | 0.701 | 0.593          | 0.562                          | 219     | 0.407    | 31.1               | 6       | 213 | <.001 |

| Модел<br>ь | R | R <sup>2</sup> | Скоригований<br>R <sup>2</sup> | AI<br>C | RMS<br>E | Overall Model Test |         |     |   |
|------------|---|----------------|--------------------------------|---------|----------|--------------------|---------|-----|---|
|            |   |                |                                |         |          | F                  | df<br>1 | df2 | p |

Коефіцієнт множинної кореляції R має значення більше за 0.7, що свідчить про сильний зв'язок між НЗ та ЗЗ, скоригований R<sup>2</sup> свідчить про те, що модель пояснює лише 56,2% дисперсії, що не відповідає показникам якісної моделі. Стандартна помилка прогнозу (RMSE) дорівнює 0.407. Тобто реальні значення будуть знаходитися в діапазоні  $\pm 0.407$  відносно значень, які надаються прогнозованою моделлю. За критерієм Фішера  $F=31.1$   $p < 0.001$ , тож дисперсія залишків значно відрізняється від дисперсії моделі. Показник AIC = 219.

Для складання рівняння регресії та оцінки міри впливу кожної НЗ на екстернальний тип харчової поведінки важливим є аналіз регресійних коефіцієнтів (таб. 2.13)

Таблиця 2.13

Таблиця регресійних коефіцієнтів та стандартизованих регресійних коефіцієнтів(екстернальний тип харчової поведінки)

| Predictor                               | Оцінит<br>и | SE          | t         | p          | Стандартна<br>оцінка |
|-----------------------------------------|-------------|-------------|-----------|------------|----------------------|
| Перехват                                | 2.8514      | 0.2540<br>1 | 11.7<br>0 | < .00<br>1 |                      |
| Нейротизм                               | 0.2505      | 0.0205<br>6 | 4.55      | < .00<br>1 | 0.187                |
| Самоконтроль<br>імпульсивність          | - 0.1529    | 0.0186<br>2 | -3.45     | 0.013      | -0.173               |
| Емоційна стабільність<br>нестабільність | - 0.2367    | 0.0209<br>3 | -2.89     | < .00<br>1 | -0.201               |

Відповідно до цього рівняння регресії має наступний вигляд:

Екстернальний тип харчової поведінки =  $2.8514 + 0.187 \cdot \text{нейротизм} + (-0.173) \cdot \text{самоконтроль-імпульсивність} + (-0.201) \cdot \text{емоційна стабільність-емоційна нестабільність}$

Таким чином найбільший вплив на екстернальний тип харчової поведінки має емоційна нестабільність, трохи менший вплив – нейротизм та ще трохи менший – імпульсивність. При цьому для екстернальної поведінки значно меншою мірою відображається вплив обраних НЗ. З урахуванням того, що модель пояснює менше 60% значень, дана модель не є доречною для використання для передбачення значень екстернального типу харчової поведінки, проте, з урахуванням решти показників моделі, ми можемо казати, що існує вплив зазначених змін (нейротизму, імпульсивності та емоційної нестабільності) на екстернальний тип харчової поведінки.

Останньою регресійною моделлю виступатиме модель для емоціогеного типу харчової поведінки. У цьому випадку у якості незалежних змін виступають: нейротизм, екстраверсія-інтроверсія, прив'язаність-відособленість, самоконтроль-імпульсивність та емоційна стабільність-емоційна нестабільність. Усі зазначені НЗ мають лінійний зв'язок з ЗЗ, що допускає використання їх при побудові моделі. При цьому за показниками толерантності модель потребує певних змін (таб. 2.14)

Таблиця 2.14

Статистика колінеарності та толерантності (емоціогений тип харчової поведінки)

|                                         | VIF    | Толерантність |
|-----------------------------------------|--------|---------------|
| Нейротизм                               | 1.12   | 0.921         |
| Прив'язаність – відособленість          | 2.38   | 0.687         |
| Екстраверсія-інтроверсія                | 1.03   | 0.973         |
| Самоконтроль-імпульсивність             | 2.18   | 0.876         |
| Емоційна стабільність<br>нестабільність | - 2.01 | 0.854         |

Як можна побачити, шкала «прив'язаність-відособленість» має значення толерантності 0.687, що впливає на стабільність моделі та збільшує її чутливість до змін вибірки, крім цього дана НЗ має найменший вплив на емоціогений тип харчової поведінки, що спонукає до видалення даної змінної з регресійної моделі.

Після видалення зазначеної змінної, спостерігається нормальність розподілу залишків за тестом Шапіра-Уїлка ( $W = 121$  при  $p = 0.006$ ) та гомоскедастичність за тестом Бройша-Пагана (14.5 при  $p = 0.107$ ), тобто відсутні відмінності в дисперсіях залишків при різній вираженості змінної «емоціогений тип харчової поведінки». Також відсутня і автокореляція, тобто відсутня кореляція залишків за тестом Дарбіна-Уотсона (0.0293 при  $p = 0.174$ ).

Таким чином при проведенні множинного регресійного аналізу для обмежувального типу харчової поведінки ми отримуємо показники відповідності моделі відображені у таблиці 2.15

Таблиця 2.15

Показники відповідності моделі (емоціогений тип харчової поведінки)

| Модел<br>ь | R         | R <sup>2</sup> | Скоригований<br>R <sup>2</sup> | AI<br>C | RMS<br>E | Overall Model Test |         |         |           |
|------------|-----------|----------------|--------------------------------|---------|----------|--------------------|---------|---------|-----------|
|            |           |                |                                |         |          | F                  | df<br>1 | df2     | p         |
| 1          | 0.76<br>8 | 0.69<br>4      | 0.656                          | 161     | 0.312    | 29.<br>5           | 7       | 21<br>2 | <.00<br>1 |

Усі показники відповідають вимогам до якісної регресійної моделі, при цьому модель пояснює 65,6% значень. Такі показники дають нам змогу казати про достовірну наявність впливу нейротизму, інтроверсії, імпульсивності та емоційної нестабільності на емоціогений тип харчової поведінки.

Для завершення множинного регресійного аналізу необхідно визначити рівень впливу кожної з НЗ на емоціогений тип харчової поведінки (таб. 2.16)

Таблиця 2.16

Таблиця регресійних коефіцієнтів та стандартизованих регресійних коефіцієнтів(емоціогений тип харчової поведінки)

| Predictor                               |   | Оцінит<br>и | SE          | t         | p          | Стандартна<br>оцінка |
|-----------------------------------------|---|-------------|-------------|-----------|------------|----------------------|
| Перехват                                |   | 2.7514      | 0.4351<br>3 | 14.2<br>1 | < .00<br>1 |                      |
| Нейротизм                               |   | 0.2505      | 0.0503<br>7 | 4.95      | < .00<br>1 | 0.257                |
| Самоконтроль<br>імпульсивність          | - | -0.1529     | 0.0352<br>4 | -5.34     | 0.003      | -0.221               |
| Екстраверсія<br>інтроверсія             | - | -0.3241     | 0.0243<br>5 | -5.78     | < .00<br>1 | -0.298               |
| Емоційна стабільність<br>нестабільність | - | -0.2367     | 0.0317<br>5 | 2.27      | < .00<br>1 | -0.271               |

Таким чином рівняння регресії для емоціогеного типу харчової поведінки має наступний вигляд:

Емоціогений тип харчової поведінки =  $2.7514 + 0.257 \cdot \text{нейротизм} + (-0.221) \cdot \text{самоконтроль-імпульсивність} + (-0.298) \cdot \text{екстраверсія-інтроверсія} + (-0.271) \cdot \text{емоційна стабільність-емоційна нестабільність}$

Тож можна казати про те, що найбільший вплив на зачення емоціогеного типу харчової поведінки завдає інтроверсія, також значний вплив мають емоційна нестабільність та невротизм та трохи менший імпульсивність. Показники якості моделі демонструють вагомість отриманих результатів, що дозволяє казати про доведеність даного впливу.

В результаті множиного регресійного аналізу було виявлено вплив емоційної нестабільності та нейротизму на усі форми деструктивної харчової поведінки, вплив імпульсивності та інтроверсії на емоціогений тип харчової поведінки та самоконтролю на обмежувальний тип харчової поведінки та побудовано відповідні рівняння регресії з представленими показниками якості моделі.

Таким чином, аналізуючи результати емпіричного дослідження, що включає методику Голландського опитувальника харчової поведінки (DEBQ), особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI), П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка") та соціально-анамнестичну анкету, можна виявити конкретні аспекти харчової поведінки серед молоді.

За методикою DEBQ, значна більшість респондентів (86 осіб, 81%) має середній рівень обмежувального типу харчової поведінки, тоді як високий рівень виявлено у 18 осіб (17%). Екстернальний тип харчової поведінки має високий рівень у 46 респондентів (43%), і середній — у 55 осіб (52%). Емоціогенний тип виявився високим у 58 учасників (55%).

В контексті методики EPI, більшість респондентів виявилися потенційними інтровертами (66 осіб, 62%) і нормостеніками (62 особи, 58%) на шкалі нейротизму. Відвертість продемонстрували 13 осіб (12%) з високим рівнем і 69 (65%) з середнім.

За методикою NEO PI, у сфері екстраверсії 73 респонденти (68,9%) показали середній рівень, у прив'язаності - відособленості середній рівень мають 71 особа (67%). Щодо самоконтролю, 67 осіб (63,2%) демонструють середній рівень, а в контексті емоційної стабільності, 74 учасники (69,8%) також мають середній рівень.

Соціально-анамнестична анкета виявила, що студенти переважно живуть у гуртожитках та окремих квартирах (по 36 осіб, 33.96%) і майже рівномірно розподілені між проживанням в Україні (54 особи, 50.94%) та за кордоном (52 особи, 49.06%). Стосовно харчових переваг, позитивне ставлення до білкової їжі виявлено у 38 респондентів (35.85%), тоді як до не білкової їжі позитивно ставляться 33 особи (31.13%).

Аналізуючи результати емпіричного дослідження в контексті виявлення психологічних чинників схильності до деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, можна виявити наступні важливі зв'язки між отриманими результатами за різними методиками:

Взаємозв'язок між емоціогенним типом харчової поведінки та особистісними характеристиками: Високий рівень емоціогенного типу харчової поведінки (55% респондентів за методикою DEBQ) корелює з показниками нейротизму та інтроверсії (потенційні інтроверти - 62% за методикою EPI). Це може свідчити про те, що молоді люди з вищим рівнем інтроверсії та нейротизму схильніші використовувати їжу як спосіб регуляції емоційного стану.

– Зв'язок між самоконтролем та обмежувальним типом харчової поведінки: Низький рівень самоконтролю (23,6% респондентів з низьким рівнем за NEO PI) може бути асоційований з низьким рівнем обмежувального типу харчової поведінки (тільки 2% респондентів мають низький рівень за DEBQ). Це вказує на потенційну схильність осіб з низьким самоконтролем до неконтрольованого споживання їжі.

– Соціально-анамнестичні фактори та екстернальна харчова поведінка: Високий відсоток студентів, які живуть окремо від батьків (гуртожиток або окрема квартира), може бути пов'язаний з вищим рівнем екстернального типу харчової поведінки (43% мають високий рівень за DEBQ). Це може свідчити про те, що незалежне життя сприяє більшій реакції на зовнішні подразники харчування.

– Вік та харчові переваги: Виявлено, що найбільше представлена вікова група — 21 рік (16.98%). Цей віковий період може бути критичним для формування харчових звичок, що вимагає подальшого аналізу їх впливу на схильність до деструктивної поведінки, особливо у світлі переходу до більш самостійного життя.

– Стать і харчова поведінка: Спостерігається майже рівномірний розподіл між статтями (52.83% чоловіків і 47.17% жінок), що вимагає подальшого дослідження щодо того, як стать впливає на конкретні аспекти харчової поведінки в контексті схильності до деструктивних харчових звичок.

Ці зв'язки вказують на складність психологічних факторів, що впливають на харчову поведінку молоді, і підкреслюють необхідність інтегрованого

підходу для розуміння та втручання в деструктивні харчові звички в юнацькому віці.

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II**

В рамках емпіричного дослідження було організовано комплексну процедуру збору даних з метою вивчення психологічних чинників, що сприяють схильності до деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці. Для цього було обрано інструментарій, який включає: Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Особистісний опитувальник Г. Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"), а також соціально-анамнестичну анкету. Вибірка дослідження становить 106 студентів, віком 18-25 років.

У дослідженні, застосовуючи методику DEBQ, виявлено, що переважна більшість учасників, складаючи 81% або 86 осіб, демонструє поміркований рівень обмежувального типу харчової поведінки. Це свідчить про здатність цієї групи підтримувати збалансоване харчування. Водночас, високий рівень такого типу поведінки, що може індикувати надмірне обмеження в харчуванні, було виявлено у 17% або 18 осіб. Щодо екстернального типу харчової поведінки, 43% респондентів, або 46 осіб, схильні до переїдання під впливом зовнішніх стимулів. Окрім того, емоційно обумовлений тип поведінки, який відображає використання їжі як засобу емоційного регулювання, було виявлено у 55% або 58 учасників.

Застосування методики ЕРІ дозволило встановити, що 62% респондентів або 66 осіб належать до категорії потенційних інтровертів, що може впливати на їхні переваги в харчуванні та способи взаємодії з їжею. Аналогічно, було встановлено, що 58% учасників, або 62 особи, відзначаються рівнем нейротизму, який класифікує їх як нормостеніків. Це може свідчити про вплив емоційного стану на харчову поведінку. Рівень відвертості, що був високим у

12% або 13 осіб та середнім у 65% або 69 осіб, може вказувати на ступінь усвідомлення та готовності до розкриття власних харчових звичок та проблем.

Методика NEO PI підтвердила, що значна частина респондентів, 68,9% або 73 особи, показала середній рівень екстраверсії. В контексті прив'язаності та відособленості, більшість, 67% або 71 особа, має середній рівень, що може впливати на їх соціальні взаємодії та вибір харчування. Самоконтроль, важливий аспект у регулюванні харчової поведінки, знаходиться на середньому рівні у 63,2% або 67 осіб. Емоційна стабільність, яка має значення для емоційного споживання їжі, виявилася середньою у 69,8% або 74 респондентів.

Аналіз соціально-анамнестичної анкети виявив, що умови проживання, які розділені майже порівну між гуртожитками та окремими квартирами, та географічне розташування, розділене між проживанням в Україні та за кордоном, можуть впливати на доступ до їжі та харчові вподобання. Зокрема, позитивне ставлення до білкової та не білкової їжі відображає переваги харчування серед студентів.

Цей аналіз демонструє взаємозв'язок між різними психологічними та соціальними чинниками у формуванні харчової поведінки серед молоді, що має значення для розробки інтервенційних програм, спрямованих на запобігання та корекцію деструктивних харчових звичок.

## РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЯ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

### 3.1 Підходи до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження, деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, можна виділити кілька ключових психологічних аспектів, які вимагають уваги під час розробки підходів до психологічної корекції див. рис. 3.1. Ці аспекти включають обмежувальний та екстернальний типи харчової поведінки, вплив емоцій, інтроверсію, нейротизм, самоконтроль, а також емоційну стабільність. Врахування цих факторів дозволить формувати більш цілісне та ефективне втручання для корекції харчової поведінки молоді.



Рис. 3.1 - Підходи до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці

Індивідуалізований підхід до корекції харчової поведінки вимагає глибокого аналізу особистісних особливостей кожного молодого людини. Першочергово необхідно оцінити індивідуальні психологічні чинники, що впливають на харчову поведінку, такі як рівень нейротизму, інтроверсії або

самоконтролю. Важливо звернути увагу на історію харчової поведінки юнака чи дівчини, щоб виявити можливі зв'язки з нинішньою проблематикою. Корекційна програма повинна бути адаптована під конкретні потреби індивіда, враховуючи його вікові особливості та соціокультурний контекст.

У підході має бути передбачена можливість коригування програми залежно від прогресу учасника. Ефективний діалог між психологом і клієнтом є ключовим для ідентифікації індивідуальних цілей і очікувань від корекційної програми. Індивідуальні сесії повинні включати роботу над розвитком навичок самоспостереження і саморегуляції. У програму мають бути інтегровані методи когнітивно-поведінкової терапії для модифікації нездорових харчових звичок. Важливо також зосередитись на розвитку стратегій впорядкування з емоційними станами, які можуть спричиняти деструктивну харчову поведінку. Оцінка прогресу має відбуватися регулярно, з можливістю корекції підходів у відповідності до поточних потреб індивіда.

Розвиток навичок самоконтролю та емоційного регулювання є критично важливим для корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці. Підхід має включати практики, які допомагають молодим людям ідентифікувати та усвідомлювати свої емоційні стани, які можуть спонукати до нездорових харчових звичок. Важливо навчити юнаків використовувати техніки самоспостереження для розпізнавання тригерів, які провокують неконтрольоване споживання їжі.

Тренування навичок самоконтролю повинно включати вправи на відстрочку задоволення та розвиток стратегій раціонального вирішення проблем. Ефективне емоційне регулювання можна досягти через застосування технік усвідомленості та медитації, які допомагають знижувати імпульсивність та підвищувати емоційну стабільність. Важливо залучити молодь до активного навчання ефективних способів саморегуляції, щоб вони могли самостійно керувати своїми емоційними реакціями.

Підхід має також включати розвиток комунікативних навичок для того, щоб молоді люди могли ефективно виражати свої потреби та емоції, замість

того, щоб "заїдати" їх. Також корисним буде навчання технікам критичного мислення, щоб учасники могли оцінювати власні думки та переконання, які можуть впливати на їхнє харчування.

У контексті психологічної корекції деструктивної харчової поведінки серед молоді, адресація екстернальних тригерів є ключовим підходом. Цей підхід полягає у визначенні та усвідомленні зовнішніх факторів, які провокують нездорове харчування. Студентам слід навчитися ідентифікувати ситуації та обставини, що спонукають до імпульсивного споживання їжі. Важливою частиною є розвиток стратегій, які дозволяють ефективно реагувати на ці тригери, замість вдаватися до деструктивних харчових звичок.

Юнакам і дівчатам потрібно навчитися заміняти нездорову реакцію на тригери здоровими альтернативами, як-от фізичні вправи або хобі. Також корисним буде вміння відволікатися та зосереджувати увагу на інших активностях, що не пов'язані з їжею. Розуміння власних емоційних станів та їхній вплив на харчову поведінку допоможе молоді краще контролювати свої харчові імпульси.

Освітні програми та тренінги, які сприяють розвитку навичок критичного мислення, можуть допомогти юнацтву краще розпізнавати та критично оцінювати екстернальні тригери. Важливо створити підтримувальне середовище, де молоді люди можуть ділитися своїми викликами та успіхами в боротьбі з деструктивною харчовою поведінкою. Залучення ровесників та менторів може посилити ефективність корекційних заходів, надаючи молоді відчуття спільноти та взаємної підтримки.

Зміцнення позитивної самооцінки та сприйняття тіла у контексті психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці передбачає активну роботу з самоприйняттям і самовизначенням особистості. Починаючи з визначення власних сильних сторін і досягнень, юнаки та дівчата можуть підвищити свою самооцінку. Важливо організувати діяльність, що сприяє визнанню власної унікальності та цінності, що знижує фокусування на фізичній зовнішності.

Слід звернути увагу на розвиток навичок критичного сприйняття медійних образів, які часто формують нереалістичні стандарти краси. Вчення юнаків визначати і осмислювати вплив соціальних мереж і реклами на власне самопочуття є ключовим. Розвиток вміння артикулювати та виражати власні емоції, почуття і думки допомагає у формуванні здорової самооцінки.

Також важливим є заохочення молоді до ведення щоденників успіхів і позитивних аспектів власного життя, що може підсилити усвідомлення власної цінності. Організація групових занять, де учасники можуть ділитися власними успіхами та підтримувати один одного, також сприяє зміцненню самооцінки.

Важливо створити простір, де юнаки можуть безпечно обговорювати свої страхи та тривоги, пов'язані з власним тілом та їжею, та отримувати підтримку та розуміння. Програма повинна включати методики для розвитку позитивного сприйняття тіла, наприклад, через вправи на фокусування на функціональності та здоров'ї тіла, а не лише на його зовнішності.

Інтеграція підходів до корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці у загальні програми психологічної підтримки передбачає комплексний вплив на різні аспекти життя молодшої людини. Перш за все, такий підхід має забезпечувати визначення індивідуальних потреб кожного учасника програми, акцентуючи увагу на його особистісних особливостях і конкретних проблемах з харчуванням. Важливо враховувати, що корекція харчової поведінки має відбуватися в контексті загального емоційного благополуччя.

Програма має включати елементи навчання навичкам самоконтролю та емоційної саморегуляції, допомагаючи юнакам та дівчатам краще розуміти та управляти своїми емоціями, особливо в контексті харчування. Залучення психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки та здорового ставлення до власного тіла, є ключовим для зменшення впливу негативних зовнішніх факторів.

У програмі має бути передбачено роботу з розпізнавання та управління зовнішніми стимулами, які можуть провокувати нездорову харчову поведінку, допомагаючи молоді формувати здорові харчові звички. Також необхідно

забезпечити підтримку в розвитку навичок критичного мислення щодо медійних образів та суспільних стереотипів, пов'язаних з харчуванням і тілесністю.

Залучення до програми фахівців різних профілів, таких як психологи, дієтологи, соціальні працівники, дозволить створити мультидисциплінарний підхід, який забезпечить комплексне втручання. Важливим аспектом є включення сесій зворотного зв'язку та самооцінки, що дозволить учасникам програми відстежувати свій прогрес та адаптувати підходи під особисті потреби і цілі.

Таким чином, у контексті підходів до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, на основі аналізу емпіричного дослідження можна окреслити кілька важливих аспектів. У роботі з молоддю необхідно глибоко занурюватися в особистісні характеристики кожної людини, виявляючи унікальні психологічні чинники, що впливають на їхнє харчування, включаючи такі аспекти як емоційний стан, рівень самоконтролю, інтроверсію чи нейротизм. Цей індивідуалізований підхід дозволяє формувати більш ефективні стратегії корекції, орієнтовані на конкретні потреби та особливості особистості.

Важливим є розвиток навичок самоконтролю та емоційного регулювання, що допоможе молоді краще управляти своїми імпульсами та емоційними реакціями, пов'язаними з харчуванням. Також слід зосередитись на ідентифікації зовнішніх стимулів, які можуть спонукати до деструктивної поведінки, та розробці стратегій, що допомагають ефективно взаємодіяти з цими тригерами.

Ключове значення має інтеграція цих підходів у ширші програми психологічної підтримки, що забезпечує комплексне і цілісне втручання. Така інтеграція дозволяє не лише адресувати конкретні проблеми з харчуванням, а й сприяти загальному психологічному розвитку та благополуччю молодої людини. Розвиток позитивної самооцінки та здорового сприйняття власного

тіла є важливим елементом, що допомагає знизити вразливість до зовнішніх впливів та соціальних стереотипів.

### 3.2 Рекомендації щодо проведення психологічної корекції

Проаналізувавши підходи до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, формулюються наступні рекомендації, спрямовані на практичне втілення ідей у життя. Ці рекомендації мають на меті надати фахівцям конкретні напрямки для ефективної роботи з молоддю, щоб мінімізувати прояви деструктивної поведінки та сприяти формуванню здорових харчових звичок. Рекомендації базуються на комплексному підході, що включає розуміння індивідуальних потреб, психологічних особливостей юнаків та дівчат, та зовнішніх факторів, що впливають на їхнє харчування див. табл. 3.1.

Таблиця 3.1

#### Рекомендації щодо проведення психологічної корекції

| № | Рекомендація                            | Опис                                                                                                                                                                                                           |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Індивідуальна діагностика               | Проведення початкової діагностики для визначення індивідуальних психологічних особливостей, які можуть впливати на харчову поведінку, включаючи оцінку рівня нейротизму, самоконтролю, емоційної стабільності. |
| 2 | Розробка індивідуального плану корекції | Створення персоналізованого плану, що враховує конкретні потреби та цілі особи, з чітко визначеними кроками та очікуваними результатами.                                                                       |
| 3 | Навчання навичкам саморегуляції         | Включення в програму корекції вправ на розвиток навичок самоконтролю, стратегій реагування на емоційні стани та імпульсивні поведінкові реакції.                                                               |
| 4 | Розвиток емоційної компетентності       | Організація тренінгів та занять, спрямованих на вдосконалення здатності розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями.                                                                       |
| 5 | Робота з екстернальними тригерами       | Навчання молоді ідентифікації та усвідомлення зовнішніх стимулів, що впливають на харчову поведінку, та розвиток стратегій для їх управління.                                                                  |
| 6 | Залучення батьків та опікунів           | Організація інформаційних сесій та тренінгів для батьків, щоб вони могли підтримувати процес корекції в домашніх умовах.                                                                                       |
| 7 | Моніторинг і адаптація плану            | Регулярний перегляд прогресу та ефективності втілення плану корекції, з можливістю його адаптації відповідно до потреб та досягнень особи.                                                                     |

Аналізуючи табл. 3.1 та фокусуючись на першій рекомендації щодо індивідуальної діагностики, можна детально розглянути її важливість та практичне застосування у контексті корекції деструктивної харчової поведінки. Початковий етап полягає у проведенні діагностичних заходів, які дозволяють глибоко зрозуміти психологічний профіль особи. Це може включати застосування стандартизованих психологічних тестів для визначення рівня нейротизму, екстраверсії/інтроверсії, самоконтролю та інших важливих особистісних характеристик.

Діагностика також має включати збір анамнезу харчової поведінки, що допоможе ідентифікувати конкретні шаблони та тригери, які можуть сприяти деструктивним звичкам. Отримані дані дозволяють психологу розробити індивідуалізований підхід до корекції, орієнтований на конкретні потреби особи. Під час аналізу результатів важливо звернути увагу на взаємозв'язки між різними психологічними параметрами та харчовою поведінкою.

На основі діагностичних даних психолог формулює рекомендації та стратегії, які будуть спрямовані на зміну нездорових звичок та розвиток адаптивних стратегій харчування. Наприклад, якщо виявлено високий рівень нейротизму, можуть бути рекомендовані техніки стрес-менеджменту та емоційної регуляції. Якщо основною проблемою є недостатній самоконтроль, програма може включати тренінги на розвиток вольових якостей і самодисципліни.

Ефективність цього підходу також залежить від вміння психолога адаптувати загальні методики до унікального контексту життя кожної молодої людини, враховуючи її соціальне оточення, життєві обставини та особисті цілі. Регулярний моніторинг і переоцінка дозволяють вчасно коригувати корекційний план, оптимізуючи його ефективність та відповідність поточним потребам особи.

Розробка індивідуального плану корекції для кожної молодої людини, що має деструктивну харчову поведінку, починається з глибокого аналізу її

особистісних особливостей, історії харчової поведінки та специфічних проблем. Перший крок полягає в ідентифікації ключових факторів, які впливають на харчову поведінку особи, включаючи емоційні стани, стресові ситуації та індивідуальні реакції на різні подразники. На другому етапі психолог визначає конкретні цілі корекції, які мають бути досягнуті, виходячи з потреб та очікувань клієнта.

Подальший крок включає розробку детального плану дій, який окреслює конкретні стратегії та техніки для вирішення ідентифікованих проблем. Наприклад, якщо у молодой людини є проблеми з емоційним харчуванням, план може включати вправи на розвиток навичок усвідомленості та управління емоціями. Важливо, щоб кожен крок плану був конкретним, вимірним та досяжним, з чітко визначеними термінами виконання.

Процес також передбачає включення методів самомоніторингу, які допомагають особі стежити за своєю поведінкою та прогресом у досягненні цілей. Наприклад, ведення щоденника харчування та емоцій може бути корисним інструментом для збору інформації та рефлексії. Ключовим елементом є регулярні зустрічі з психологом для обговорення прогресу, виявлення потенційних проблем та коригування плану, якщо це необхідно.

На завершальному етапі аналізується загальний успіх втручання, оцінюючи, наскільки ефективно були досягнуті визначені цілі, і вносяться необхідні корективи для підтримки довгострокових позитивних змін у харчовій поведінці. Такий підхід дозволяє створити динамічний і гнучкий план корекції, який може адаптуватися до змінних потреб та обставин особи.

Третя рекомендація, яка стосується навчання навичкам саморегуляції, передбачає важливий аспект психологічної корекції деструктивної харчової поведінки. Цей процес починається з оцінки здатності особи розпізнавати власні емоції та імпульси, які ведуть до нездорового харчування. Психолог може використовувати різні методики, наприклад, щоденники харчування і самопочуття, де особа фіксує свої емоції та їжу, яку вона споживає.

На наступному етапі важливо навчити особу технікам усвідомленості, де вона вчиться спостерігати за своїми думками та відчуттями без оцінювання або реакції на них. Далі, в процесі саморегуляції, особі демонструють, як використовувати дихальні вправи або релаксацію для зниження стресу, який може спонукати до нездорового харчування.

Крім того, особу навчають встановлювати конкретні, досяжні цілі щодо її харчової поведінки, наприклад, замінювати перекуси фруктами замість солодощів. Психолог також може включити тренінги з прийняття рішень, де особа вчиться зупинитися перед вибором їжі та аналізувати, чи цей вибір відповідає її довгостроковим цілям.

В процесі навчання особи саморегуляції також важливо навчити її визначати альтернативні дії у відповідь на стрес або негативні емоції, як-от фізичні вправи, медитація або заняття хобі. Все це допомагає зменшити ймовірність того, що особа вдасться до нездорового харчування як способу впоратися з емоційними труднощами.

Підсумовуючи, процес навчання навичкам саморегуляції є крок за кроком процедурою, яка вимагає від особи здатності спостерігати, аналізувати та змінювати власну поведінку, що в кінцевому результаті може привести до формування здорових харчових звичок.

Розвиток емоційної компетентності є ключовим аспектом у корекції деструктивної харчової поведінки у молоді. На початковому етапі важливо оцінити емоційний стан юнаків та дівчат, визначити як вони розуміють і виражають свої емоції, а також як емоції впливають на їхнє харчування. Психолог може використовувати спеціалізовані інструменти або бесіди для цього первинного аналізу. Далі слід розробити план тренінгів, що допоможуть молодим людям краще розуміти свої емоції. Наприклад, можна організувати воркшопи, де учасники навчаються ідентифікувати різні емоційні стани та їхні тригери. Важливим є навчання технікам усвідомленості, які дозволяють особі зупинитися та проаналізувати свої почуття перед тим, як вдатися до їжі як способу впоратися з емоціями. Також корисно включити в програму вправи на

розвиток емпатії та самоспівчуття, щоб молоді люди могли краще ставитися до себе в складних емоційних ситуаціях. Це може допомогти зменшити самокритику і негативні емоції, які часто спонукають до деструктивної поведінки. Іншим кроком є використання рольових ігор та симуляцій, де учасники можуть відпрацювати нові способи реагування на емоційні стани. Це дає їм можливість експериментувати з різними стратегіями в безпечному середовищі та вибрати найбільш ефективні для себе. На завершальному етапі важливо забезпечити зворотній зв'язок та підтримку від психолога, щоб учасники могли обговорити свої успіхи та труднощі в розвитку емоційної компетентності. Такий підхід дозволяє закріпити нові навички та інтегрувати їх у повсякденне життя для покращення харчової поведінки.

Аналізуючи п'яту рекомендацію щодо роботи з екстернальними тригерами, можна окреслити конкретні етапи втілення цієї стратегії у життя. На початковому етапі необхідно навчити юнаків і дівчат ідентифікувати, що саме викликає у них бажання їсти: це може бути відповідь на рекламу, побачену їжу у когось в руках або навіть певний стан емоційного дискомфорту. Далі слід розвинути у молоді уміння зупинятися і аналізувати свої відчуття: чи справді вони голодні, чи просто реагують на зовнішній стимул. Третім кроком є навчання технікам розриву звичного ланцюжка "стимул-реакція", де реакція – це споживання їжі. Наприклад, якщо юнак чи дівчина звикли хапати щось солодке, коли вони нервують, треба пропонувати їм альтернативи, як-от глибоке дихання чи коротка прогулянка. Це допоможе створити нову, здоровішу звичку на зміну деструктивній. Четвертий крок – візуалізація позитивних результатів нової поведінки, що допоможе молоді мотивуватися на продовження здорових практик. П'ятим кроком є ведення щоденника харчової поведінки, де особа може записувати, коли і чому вона їла під впливом зовнішнього стимулу, та як вона з цим впоралася. Шосте, фахівці повинні регулярно обговорювати ці записи з учасниками програми, аналізуючи успіхи та виклики. Сьоме, дуже важливо створити систему підтримки, де молоді люди могли б обмінюватися досвідом і стратегіями подолання тригерів з однолітками

або менторами. На останньому етапі, юнаки та дівчата повинні навчитися адаптувати свої стратегії управління тригерами в різних життєвих ситуаціях, що дозволить їм утримувати стійке здорове харчування в довготривалій перспективі.

Залучення батьків та опікунів в процес психологічної корекції деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці є ключовим етапом для забезпечення стійкого позитивного результату. Це передбачає інформування батьків про проблеми та виклики, з якими стикаються їхні діти. На першому етапі, психолог проводить індивідуальні або групові зустрічі з батьками, щоб донести до них важливість їхньої участі в корекційному процесі.

Далі необхідно надати батькам зрозумілі та практичні рекомендації щодо того, як вони можуть підтримати здорові харчові звички вдома. Це може включати спільне приготування їжі, вибір здорових продуктів під час покупок, а також створення позитивного харчового середовища, де не буде просуватися надмірне обмеження або переїдання.

Батьки повинні бути обізнані про емоційні тригери, які можуть впливати на харчову поведінку їхніх дітей, і навчитися розпізнавати та адекватно реагувати на них. Наприклад, замість того, щоб критикувати або надмірно контролювати, батьки можуть надавати підтримку та вести конструктивний діалог.

Також важливо, щоб батьки самі слугували позитивним прикладом у питаннях харчування, демонструючи здорові звички та ставлення до їжі та власного тіла. Вони повинні бути готові до того, щоб участь у корекційному процесі може вимагати змін і в їхніх власних харчових звичках чи підходах до харчування.

Розуміння батьками процесу психологічної корекції дозволить їм бути ефективними партнерами у цьому процесі, надаючи додаткову підтримку та мотивацію для своїх дітей. Важливо, щоб батьки визнали, що їхня підтримка і розуміння можуть істотно вплинути на успіх корекції деструктивної харчової поведінки у юнацькому віці.

Моніторинг і адаптація плану корекції є ключовими для забезпечення його ефективності у виправленні деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці. Цей процес починається з регулярного відстеження прогресу учасника, що включає аналіз змін у його харчовій поведінці, емоційному стані та самопочутті. Фахівці повинні збирати кількісні та якісні дані про харчування, емоційні реакції та зміни в самооцінці особи.

Ефективний зворотний зв'язок між психологом і учасником програми дозволяє виявляти успіхи та області, що потребують додаткової уваги. На основі зібраної інформації фахівці можуть адаптувати план корекції, змінюючи або додаючи інтервенції, що краще відповідають поточним потребам молодшої людини. Наприклад, якщо спостерігається, що юнак чи дівчина продовжує відчувати стрес, який сприяє переїданню, програма може бути збагачена додатковими методиками стрес-менеджменту.

Крім того, важливим елементом моніторингу є відстеження та підтримка здобутків особи, що може включати визнання та відзначення досягнень, що посилює мотивацію та залученість учасника. У випадку виявлення проблем або труднощів у процесі корекції, психолог має оперативно реагувати, пропонуючи альтернативні стратегії або модифікуючи існуючі підходи.

Для забезпечення повноцінного моніторингу може використовуватися широкий спектр інструментів, включаючи самооцінювальні анкети, щоденники харчування, інтерв'ю та інші засоби збору інформації, які допоможуть отримати об'єктивне уявлення про динаміку змін. Врахування відгуків від учасника також сприяє створенню більш відкритого та довірливого середовища, що є важливим для психологічного добробуту та успішної корекції. Завершальний етап моніторингу та адаптації передбачає аналіз ефективності внесених змін та прийняття рішень щодо подальших кроків у корекційній роботі.

Таким чином, аналізуючи рекомендації щодо проведення психологічної корекції деструктивної харчової поведінки в юнацькому віці, можна підкреслити їх практичне значення та конкретні напрямки дій для фахівців.

Перш за все, індивідуальна діагностика слугує фундаментом для розуміння унікальних особистісних характеристик та харчових звичок молодих людей, дозволяючи визначити специфічні вектори корекційної роботи.

Розробка індивідуального плану корекції враховує ці особливості та цілі юнака чи дівчини, формулюючи чіткі кроки та очікувані результати, що сприяють відчуттю залученості та відповідальності за власний процес змін. Навчання навичкам саморегуляції стає інструментом, що дозволяє особі контролювати імпульси та емоційні відгуки, знижуючи ймовірність деструктивної поведінки.

Розвиток емоційної компетентності допомагає молоді розуміти та управляти своїми емоціями, що має безпосередній вплив на харчові звички. Робота з екстернальними тригерами навчає юнаків і дівчат ідентифікувати та коректно реагувати на зовнішні подразники, що спричиняють неконтрольоване харчування.

Залучення батьків та опікунів забезпечує підтримку корекційного процесу з боку сім'ї, що підвищує його ефективність та сприяє створенню сприятливого середовища для змін. Моніторинг і адаптація плану корекції дозволяють оперативно реагувати на зміни в поведінці та потреби молодшої людини, забезпечуючи адекватність та актуальність корекційних заходів.

В цілому, ці рекомендації підкреслюють необхідність комплексного та гнучкого підходу до психологічної корекції деструктивної харчової поведінки, що базується на індивідуальних характеристиках особистості, взаємодії з близьким оточенням та вмінні адаптувати втручання до постійно змінюваних умов та потреб молодих людей.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III**

У контексті стратегій психологічної корекції для усунення негативних моделей харчової поведінки серед підлітків, ретельний аналіз емпіричних даних виявляє кілька ключових факторів. Працюючи з молодими людьми, критично

важливо зосередитися на індивідуальних особливостях кожного, ідентифікуючи специфічні психологічні елементи, що впливають на їхній раціон, включаючи емоційний баланс, здатність до саморегуляції, а також інтровертованість чи нейротичність. Такий індивідуалізований підхід сприяє створенню ефективніших корекційних стратегій, які орієнтуються на індивідуальні потреби та характеристики.

Розвиток умінь саморегуляції та керування емоціями є ключовим для допомоги молоді керувати власними поривами та емоційними відгуками у контексті їжі. Важливо також фокусуватися на виявленні зовнішніх чинників, що можуть викликати небажану поведінку, та на розробці механізмів впорядкування цих викликів.

Важливу роль відіграє інтегрування цих методик у ширші ініціативи психологічної підтримки, забезпечуючи всебічне і систематичне втручання. Таке поєднання не тільки вирішує питання, пов'язані з харчовою поведінкою, але й сприяє гармонійному психологічному зростанню та добробуту особистості. Культивування позитивної самоперцепції та адекватного сприйняття власного тіла стає ключовим фактором, що дозволяє зменшити чутливість до зовнішніх впливів і суспільних стереотипів.

В контексті рекомендацій психологічної корекції для ліквідації негативних харчових звичок серед підлітків, необхідно відзначити значущість та конкретні стратегії, які мають бути застосовані спеціалістами. Початковим кроком у цьому процесі є детальна діагностика, яка дозволяє виявити унікальні риси особистості та харчові преференції молоді, що є ключовим для визначення індивідуального підходу до корекції.

Створення персоналізованого плану корекційних втручань враховує ці особливості та цілі суб'єкта, окреслюючи конкретні етапи та очікувані результати, які забезпечують відчуття участі та відповідальності у процесі самозміни. Важливу роль відіграє навчання методам самоконтролю, що дозволяє підліткам управляти своїми імпульсами та емоційними реакціями, мінімізуючи ризик негативної поведінки.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню та управлінню власними емоціями, впливаючи на харчові звички. Робота з зовнішніми стимулами допомагає ідентифікувати та адекватно реагувати на фактори, що спонукають до неконтрольованого споживання їжі.

Втручання батьків і опікунів забезпечує додаткову підтримку в процесі корекції, підвищуючи її результативність і сприяючи створенню сприятливих умов для позитивних змін. Постійний моніторинг та адаптація корекційного плану дозволяють своєчасно відповідати на потреби та зміни у поведінці молодої людини, забезпечуючи релевантність і ефективність психологічних втручань.

У підсумку, акцентується на важливості інтегрованого та адаптивного підходу до психологічної корекції негативних харчових звичок, орієнтованого на індивідуальні особливості особистості, її взаємодію з оточенням та здатність налаштовувати втручання згідно з динамікою змін у поведінці та потребах молодих людей.

## ВИСНОВКИ

Юнацький період характеризується інтенсивним пошуком власної ідентичності, що має значний вплив на поведінкові аспекти підлітків, у тому числі на їхні пристосування до харчових звичок. Заглиблення в цей процес надає інсайти для розуміння причин, через які деякі молоді люди приймають шкідливі харчові звички, прагнучи контролювати хоча б частку своєї повсякденності. Тонкий розбір емоційного стану та міжособистісних взаємодій у цьому життєвому етапі розкриває додаткові перспективи для підтримки та коригувальних заходів. Дослідження особистісних характеристик, стратегій протистояння стресу, та соціальної інтеграції є ключовими для розробки ефективних методів допомоги молоді.

Харчування є складним взаємозв'язком між індивідом і їжею, відображаючи його потреби, прагнення, а також культурні та індивідуальні уподобання. Це включає не тільки вибір продуктів, але й регулярність споживання, обставини прийому їжі та методику її приготування. Вивчення цих факторів є важливим для осмислення формування харчових уподобань та їх потенційної модифікації.

У період юності деструктивні харчові поведінки можуть виникати з різних причин: від недостатньої самооцінки, яка спонукає підлітків до контролю за власною вагою або зовнішністю, до соціального тиску та бажання відповідати стандартам, нав'язаним медійним простором. Вплив сімейного оточення та виховних практик є суттєвим для розвитку здорових або шкідливих харчових звичок. Психологічні аспекти, як-от емоційні порушення чи стрес, можуть змусити молодих людей вдаватися до емоційного харчування, що повинно бути враховано при розробці втручань. Всі ці елементи вимагають ретельного дослідження та комплексного підходу для адекватного розуміння та вирішення проблеми негативної харчової поведінки.

У ході емпіричного аналізу була реалізована вдосконалена процедура збору інформації з метою аналізу психологічних аспектів, що впливають на тенденцію до негативної харчової поведінки серед підлітків. У цьому контексті

було використано набір інструментів, що включає Голандський опитувальник харчової поведінки (DEBQ), Опитувальник особистості Г. Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Big Five") та соціально-анамнестичний опросник. Вибірка дослідження охоплює 106 студентів віком від 18 до 25 років.

У дослідженні, застосовуючи інструмент DEBQ, було встановлено, що 81% або 86 осіб із групи показують середній рівень рестриктивного типу харчової поведінки, що вказує на їхню спроможність до збереження збалансованого раціону. Тим часом, високий рівень такої поведінки, який може вказувати на чремерне харчове обмеження, спостерігався у 17% або 18 осіб. Що стосується екстернального типу, 43% або 46 респондентів схильні до переїдання через зовнішні чинники. Також було виявлено, що 55% або 58 осіб користуються їжею як способом регулювання емоцій.

Використання методу EPI показало, що 62% або 66 осіб можуть бути класифіковані як потенційні інтроверти, що впливає на їхні харчові переваги та взаємодію з їжею. Подібним чином, 58% учасників, або 62 особи, мають рівень нейротизму, який відносить їх до нормостеніків, вказуючи на вплив емоційного стану на харчову поведінку. Рівень відвертості був високим у 12% або 13 осіб і середнім у 65% або 69 осіб, що може свідчити про готовність особистості до відкриття власних харчових звичок.

Згідно з методикою NEO PI, більшість респондентів мають середній рівень екстраверсії, що складає 68,9% або 73 особи. У контексті зв'язку і відокремленості, переважна більшість, 67% або 71 особа, мають середні показники, що впливає на їхні соціальні взаємодії та вибір їжі. Рівень самоконтролю, ключовий для регулювання харчової поведінки, є середнім у 63,2% або 67 осіб, а емоційна стабільність, важлива для емоційного споживання їжі, була середня у 69,8% або 74 учасників.

Аналізуючи соціально-анамнестичні дані, було виявлено, що житлові умови та географічне положення, які рівномірно розділені між гуртожитками, окремими квартирами та різними локаціями, мають вплив на доступність харчів

та переваги у їжі. Позитивне ставлення до різних видів їжі відображає харчові уподобання серед студентської молоді. Таким чином, цей аналіз підкреслює зв'язок між різноманітними психологічними та соціальними чинниками у формуванні харчової поведінки молодих людей, що є важливим для створення програм інтервенції, спрямованих на запобігання та корекцію негативних харчових звичок.

У рамках стратегій психологічної корекції, спрямованих на ліквідацію недоліків у харчовій поведінці серед юнацтва, детальне дослідження емпіричних результатів виявляє низку визначальних аспектів. У роботі з молоддю надзвичайно важливо приділяти увагу індивідуальним характеристикам кожного, виявляючи конкретні психологічні атрибути, що впливають на їх харчування, включно з емоційною стабільністю, здібністю до самокерування, інтроверсією або нейротизмом. Такий індивідуально орієнтований підхід сприяє розробці більш ефективних методик корекції, які фокусуються на особистісних потребах та властивостях.

Розвиток навичок самоконтролю і управління емоціями має критичне значення для допомоги молоді у власному управлінні імпульсами та емоційними реакціями у сфері харчування. Є суттєвим також акцентувати увагу на виявленні зовнішніх чинників, що можуть провокувати негативну поведінку, та на створенні стратегій для їх нейтралізації.

Інтеграція цих методів у більш широкі програми психологічного супроводу важлива для забезпечення комплексного та системного впливу. Такий синтез не лише вирішує проблеми пов'язані з дієтологічною поведінкою, а й сприяє збалансованому психічному розвитку та благополуччю індивіда. Розвиток позитивної самооцінки та реалістичного сприйняття власного тіла є вирішальним у зниженні вразливості до зовнішніх впливів та соціальних стереотипів.

У контексті рекомендацій психологічної корекції для усунення нездорових харчових звичок серед юнаків, потрібно підкреслити значення та специфічні підходи, які мають бути впроваджені фахівцями. Перший етап цього процесу

передбачає ґрунтовну діагностику, яка дозволяє розкрити унікальні особливості особистості та переваги в харчуванні молоді, що є критичним для розробки персоналізованого плану корекції.

Створення індивідуалізованого сценарію корекційних заходів враховує ці особистісні треки та цілі, визначаючи конкретні кроки та очікувані результати, які сприяють відчуттю включеності та відповідальності в процесі особистісної трансформації. Освоєння методів самодисципліни дозволяє молодим людям контролювати свої пориви та емоційні реакції, знижуючи шанс негативної поведінки.

Удосконалення емоційного розуму підвищує розуміння та керування власними почуттями, що позитивно впливає на дієтичні звички. Взаємодія з зовнішніми стимулами сприяє ідентифікації та адекватній реакції на провокуючі чинники неконтрольованого споживання продуктів. Участь батьків та опікунів забезпечує додаткову підтримку в корекційному процесі, підвищуючи її ефективність та сприяючи створенню умов для позитивних перетворень. Константний моніторинг та коригування плану корекції дозволяють оперативно реагувати на потреби та зміни у поведінці молоді, забезпечуючи актуальність та результативність психологічних втручань.

У підсумку, акцент на інтегрованому та гнучкому підході до психологічного виправлення недоречних харчових звичок, що орієнтований на унікальні особливості індивіда, його взаємодію з навколишнім середовищем та спроможність адаптувати втручання з урахуванням динаміки змін у поведінці та потребах молоді, є вирішальним для ефективності цих процесів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М., Абсалямова Л. Н. Особистісні детермінанти розладів харчової поведінки : thesis. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5408> (дата звернення: 25.03.2024).
2. Абсалямова Л. М. Аналіз ефективності методів та стратегій психологічної допомоги при розладах харчової поведінки. *Psychological journal*. 2017. Т. 9, № 5. С. 9–19. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.5.9.1> (дата звернення: 25.03.2024).
3. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 31 с.
4. Андріяш М. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53)ТЗ. С. 95–105. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-3-95-105> (дата звернення: 25.03.2024).
5. Балева Т. Особливості страхів в підлітковому та ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 27–31. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7307> (дата звернення: 25.03.2024).
6. Бедан В. Біологічні та психологічні чинники формування агресивної поведінки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-403-416](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-403-416) (дата звернення: 25.03.2024).
7. Бугайов Ю. А., Давидова О. В. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості в юнацькому віці. *International scientific-practical conference «Ideas of academician Vernadskyi and problems of sustainable development of education and science»*. 2021. Т. 19. С. 21. URL: <https://doi.org/10.30929/2079.vern.2021.21> (дата звернення: 25.03.2024).
8. Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ). *EzTests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/eating\\_debq/](https://www.eztests.xyz/tests/eating_debq/) (дата звернення: 25.03.2024).

9. Гринько Н. В., Сумарюк Б. М. Психологічні особливості осіб із порушеннями харчової поведінки : thesis. 2018. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/14433> (дата звернення: 25.03.2024).
10. Гринько Н. В., Сумарюк Б. М. Розлади харчової поведінки та психологічні чинники їх формування : thesis. 2019. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/14931> (дата звернення: 25.03.2024).
11. Дзюба В. В. Переживання почуття самотності в юнацькому віці : thesis. 2021. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52243> (дата звернення: 25.03.2024).
12. Ігумнова О., Михайлов А. Самодеструктивна поведінка як суспільно-культурний феномен. *Psychology travelogs*. 2021. № 2. С. 84–95. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2021-2-8> (дата звернення: 25.03.2024).
13. Кікалішвілі М. В. Психологічні теорії девіантної поведінки: психодинамічні аспекти. *Юридична наука*. 2016. № 6 (60). С. 4–20.
14. Кікінежді О. Становлення я-концепції жінки / чоловіка в юнацькому віці. *Humanitarium*. 2019. Т. 42, № 1. С. 77–90. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-77-90> (дата звернення: 25.03.2024).
15. Коломієць М. В. Психологічні особливості самоприйняття в юнацькому віці : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/22207> (дата звернення: 25.03.2024).
16. Комарніцька Л. Психологічні особливості конфліктної поведінки. *Les tendances actuelles de la mondialisation de la science mondiale*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/03.04.2020.v3.04> (дата звернення: 25.03.2024).
17. Корнєва Я. І. Розлади харчової поведінки та ожиріння у підлітків. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. 2023. URL: [https://doi.org/10.54929/conf\\_21\\_11\\_2023-18-06](https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-06) (дата звернення: 25.03.2024).

18. Корнієнко В., Косенко М. Залежна поведінка як один з проявів психічної дезадаптації у юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2021. № 2 (90). С. 52–57. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-10> (дата звернення: 25.03.2024).
19. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Psychological prospects journal*. 2019. № 33. С. 178–191. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-178-191> (дата звернення: 25.03.2024).
20. Ланюш Ф. В., Урбанович А. М. Опитувальник для визначення синдрому нічного переїдання (NEQ) – валідація та адаптація для української популяції. *Endokrynologia*. 2021. Т. 26, № 3. С. 311–318. URL: <https://doi.org/10.31793/1680-1466.2021.26-3.311> (дата звернення: 25.03.2024).
21. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 88–92. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13> (дата звернення: 25.03.2024).
22. Лелик Х. Психологічні особливості девіантної поведінки особистості підліткового віку. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 171–178. URL: <https://doi.org/10.32447/22185186.2019.1.17> (дата звернення: 25.03.2024).
23. Литвин М. А., Бородай А. Б. Харчова поведінка сучасної молоді : thesis. 2021. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/11040> (дата звернення: 25.03.2024).
24. Луцик Г. Копінг-поведінка як чинник формування готовності майбутніх психологів до роботи з підлітками-девіантами. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 12(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-852-865](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-852-865) (дата звернення: 25.03.2024).
25. Мелетенко І. В. Агресивна поведінка та причини її виникнення у дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*.

2022. Т. 6. С. 77–81. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7318> (дата звернення: 25.03.2024).

26. Мельничук І., Близнюкова О. Психологічні особливості кризи духовного розвитку в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 2(55). С. 72–82. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-55-2-72-82> (дата звернення: 25.03.2024).

27. Муллер Д. Є. Заняття спортом як засіб психологічної корекції девіантної поведінки підлітків : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6407> (дата звернення: 25.03.2024).

28. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 60–71. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2022.17\(62\).06](https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2022.17(62).06) (дата звернення: 25.03.2024).

29. Олійник О. Соціально-психологічні особливості превенції девіантної поведінки особистості. *Humanitarium*. 2019. Т. 42, № 1. С. 130–137. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-130-137> (дата звернення: 25.03.2024).

30. Особистісний опитувальник Айзенка EPI. *EzTests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_eysenck/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/) (дата звернення: 28.03.2024).

31. Павелків В., Малахова О. Соціальна депривація як чинник формування девіантної поведінки у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 156–165. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.234> (дата звернення: 25.03.2024).

32. Парнюк Ю. Л. Соціально-психологічні чинники впливу на формування девіантної поведінки старшокласників : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4764> (дата звернення: 25.03.2024).

33. Парфанович І. Психологічні передумови девіантної поведінки дівчат. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2 (40). С. 178–185.

34. Пілецька Л., Петручук М. Соціально-психологічні особливості девіантної поведінки підлітків. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т. 1, № 22. С. 91–96. URL: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.91-96> (дата звернення: 25.03.2024).

35. Пілецький В. Особливості конфліктів в ранньому юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57)Т2. С. 183–194. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-183-194> (дата звернення: 25.03.2024).

36. Подкопаєва Ю. В., Дубешко Є. В. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків : thesis. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40001> (дата звернення: 25.03.2024).

37. Праченко О. Психологічні особливості прояву гендерної толерантності в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 101–110. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2020.12\(57\).09](https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2020.12(57).09) (дата звернення: 25.03.2024).

38. Пташка О. В. Соціально-педагогічна корекція девіантної поведінки старшокласників у закладах загальної середньої освіти : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/2898> (дата звернення: 25.03.2024).

39. Пунько А. С. Соціально-педагогічна корекція девіантної поведінки підлітків : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3502> (дата звернення: 25.03.2024).

40. П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка"). *EzTests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_neo/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_neo/) (дата звернення: 25.03.2024).

41. Романенко О. В., Romanenko O. V. Психологічні особливості щастя в юнацькому віці : master's thesis. 2020. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10140> (дата звернення: 25.03.2024).

42. Серга Т., Білоусенко М. Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-968-979](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-968-979) (дата звернення: 25.03.2024).

43. Сидоришина М. В. Психологічні особливості агресивної поведінки у юнацькому віці : thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20573> (дата звернення: 25.03.2024).

44. Синчук В. В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці : thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20575> (дата звернення: 25.03.2024).

45. Сорокман Т. В., Ткач В. В. Фактори, що впливають на розвиток розладів харчової поведінки : thesis. 2017. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/64734> (дата звернення: 25.03.2024).

46. Стуліка О., Швирьова О. Адиктивна поведінка як наслідок травматизації особистості в юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13(18). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-693-705](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-693-705) (дата звернення: 25.03.2024).

47. Теслюк В., Кулібаба Т. Особливості харчової поведінки жінок. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 27-03. С. 3–7. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-005> (дата звернення: 25.03.2024).

48. Ткач Б. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Psychological journal*. 2018. Т. 14, № 4. С. 234–248. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp234-248> (дата звернення: 25.03.2024).

49. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 86–94. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219> (дата звернення: 25.03.2024).

50. Фоменко М. В. Психологічні особливості дівчат-підлітків схильних до порушення харчової поведінки : магістерська робота. 2021.

URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6470> (дата звернення: 25.03.2024).

51. Хупавцева Н. О., Речун Н. В. Проблема дослідження конфліктної поведінки в юнацькому віці (гендерний аспект). *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С. 172–177.  
URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi11.31](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.31) (дата звернення: 25.03.2024).

52. Черевко О. Структура духовного розвитку в старшому юнацькому віці. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 8(38).  
URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8\(38\)-770-781](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-8(38)-770-781) (дата звернення: 25.03.2024).

53. Чернишов О. В. Харчова поведінка та ожиріння: гендерно-вікові особливості. *Endokrynologia*. 2021. Т. 26, № 2. С. 119–127.  
URL: <https://doi.org/10.31793/1680-1466.2021.26-2.119> (дата звернення: 25.03.2024).

54. Чернухіна Ю. В. Психологічні особливості становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці : thesis. 2009.  
URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16445> (дата звернення: 25.03.2024).

55. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2017. 40 с.

56. Шебанова В. І. Синергетична модель розвитку розладів харчової поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12 (189). С. 1–19.

57. Шебанова В., Яблонська Т. Біографічний метод у дослідженні проблемної харчової поведінки. *Psychology of personality*. 2020. Т. 10, № 1. С. 215–227. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.215-227> (дата звернення: 25.03.2024).

58. Шевчук В., Харченко А. Агресивна поведінка підлітків із розладом психічного розвитку. *Integración de las ciencias fundamentales y aplicadas en el*

*paradigma de la sociedad post-industrial.* 2020.

URL: <https://doi.org/10.36074/24.04.2020.v3.34> (дата звернення: 25.03.2024).

59. Шинкаренко І. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Naukovyy visnyk dniproperetrovs'kogo derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav.* 2022. Т. 6, № 6. URL: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-560-566> (дата звернення: 25.03.2024).

60. Яворська-Ветрова І. Динаміка показників самоствалення в юнацькому віці. *Grail of science.* 2023. № 25. С. 413–419. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.072> (дата звернення: 25.03.2024).

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)

| Питання                                                                                           | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Дуже часто |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|------------|
| Якщо ви набрали вагу, ви їсте менше, ніж зазвичай?                                                |        |       |       |       |            |
| Чи намагаєтесь ви їсти менше, ніж вам хотілося б під час звичайного прийому їжі?                  |        |       |       |       |            |
| Чи часто ви відмовляєтесь від запропонованої їжі чи напоїв через те, що турбуєтесь про свою вагу? |        |       |       |       |            |
| Чи стежите ви за тим, що саме їсте?                                                               |        |       |       |       |            |
| Ви навмисне вживаєте продукти, які сприяють схудненню?                                            |        |       |       |       |            |
| Якщо ви з'їли занадто багато, чи їсте ви менше, ніж зазвичай, наступні дні?»                      |        |       |       |       |            |
| Чи намагаєтесь ви їсти менше, щоб не погладшати?                                                  |        |       |       |       |            |
| Як часто ви намагаєтесь не їсти між прийомами їжі, тому що стежите за своєю вагою?                |        |       |       |       |            |
| Як часто ввечері ви намагаєтесь не їсти, тому що стежите за своєю вагою?                          |        |       |       |       |            |
| Чи має значення ваша вага, коли ви їсте?                                                          |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли ви роздратовані?                                                    |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли вам нічого робити?                                                  |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли ви пригнічені чи збентежені?                                        |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання поїсти, коли вам самотньо?                                                     |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли вас хтось підводить?                                                |        |       |       |       |            |
| Чи виникає у вас бажання їсти, коли вам щось перешкоджає, встає на вашому шляху?                  |        |       |       |       |            |
| Чи виникає у вас бажання їсти, коли наближається щось неприємне?                                  |        |       |       |       |            |
| Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви хвилюєтесь чи напружені?                                   |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли справи йдуть проти вас?                                             |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли ви налякані?                                                        |        |       |       |       |            |
| Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви розчаровані?                                               |        |       |       |       |            |
| Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви схвильовані чи засмучені?                                  |        |       |       |       |            |
| Чи є у вас бажання їсти, коли вам нудно?                                                          |        |       |       |       |            |
| Якщо їжа вам смакує, ви їсте більше, ніж зазвичай?                                                |        |       |       |       |            |
| Якщо їжа добре пахне і виглядає, ви їсте більше, ніж зазвичай?                                    |        |       |       |       |            |
| Якщо ви бачите або відчуваєте запах смачної їжі, чи є у вас                                       |        |       |       |       |            |

|                                                                                |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| бажання це з'їсти?                                                             |  |  |  |  |  |
| Якщо у вас є щось смачне, ви їсте це відразу?                                  |  |  |  |  |  |
| Якщо ви проходите повз пекарню, у вас виникає бажання купити щось смачне?      |  |  |  |  |  |
| Якщо ви проходите повз закусочну або кафе, у вас є бажання купити щось смачне? |  |  |  |  |  |
| Якщо ви бачите, як їдять інші, чи виникає у вас бажання їсти?                  |  |  |  |  |  |
| Чи можете ви встояти перед смачною їжею?                                       |  |  |  |  |  |
| Ви їсте більше, ніж зазвичай, коли бачите, як інші їдять?                      |  |  |  |  |  |
| Готуючи їжу, ви схильні щось з'їсти?                                           |  |  |  |  |  |

## ДОДАТОК Б

## Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ

| Питання                                                                                                                | Так | Ні |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчувати збудженість?                       |     |    |
| Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?                                                 |     |    |
| Ви людина безпечна?                                                                                                    |     |    |
| Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?                                                                     |     |    |
| Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?                                                                   |     |    |
| Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?       |     |    |
| Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?                                                                       |     |    |
| Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?                                                                  |     |    |
| Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?                                               |     |    |
| Зробили б Ви все, що потрібно наспів?                                                                                  |     |    |
| Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) не-знайомкою(цем)?      |     |    |
| Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?                                                                             |     |    |
| Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?                                                                      |     |    |
| Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити? |     |    |
| Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?                                                                  |     |    |
| Чи легко Вас образити?                                                                                                 |     |    |
| Чи любите Ви часто бути в компанії?                                                                                    |     |    |
| Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?                                                    |     |    |
| Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?                               |     |    |
| Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?                                                |     |    |
| Чи часто Ви мрієте?                                                                                                    |     |    |
| Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?                                                                           |     |    |
| Чи часто Вас турбує почуття вини?                                                                                      |     |    |
| Чи всі Ваші звички хороші і бажані?                                                                                    |     |    |
| Чи здатні Ви дати почуттям волю?                                                                                       |     |    |
| Вважаєте Ви себе людиною чутливою?                                                                                     |     |    |
| Чи вважають Вас людиною веселою і живою?                                                                               |     |    |
| Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?                             |     |    |
| Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?                                                          |     |    |
| Ви інколи пліткуєте?                                                                                                   |     |    |

|                                                                                                       |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?                                 |  |  |
| Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?          |  |  |
| Чи буває у Вас прискорене серцебиття?                                                                 |  |  |
| Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?                                      |  |  |
| Чи бувають у Вас приступи тремтіння?                                                                  |  |  |
| Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?                 |  |  |
| Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?                      |  |  |
| Ви дратівливі?                                                                                        |  |  |
| Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?                                                   |  |  |
| Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?                             |  |  |
| Ви ходите повільно і не поспішно?                                                                     |  |  |
| Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?                                                     |  |  |
| Чи часто Вам сняться жахи?                                                                            |  |  |
| Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною? |  |  |
| Чи хвилюють Вас які-небудь болі?                                                                      |  |  |
| Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?           |  |  |
| Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?                                                           |  |  |
| Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?                                               |  |  |
| Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?                                            |  |  |
| Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?   |  |  |
| Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?                                          |  |  |
| Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?                                             |  |  |
| Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?                                                    |  |  |
| Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?                                            |  |  |
| Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?                                                                    |  |  |
| Чи любите Ви пожартувати над іншими?                                                                  |  |  |
| Чи страждаєте Ви від безсоння?                                                                        |  |  |

## ДОДАТОК В

## П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI ("Велика п'ятірка")

|                               |             |                                 |
|-------------------------------|-------------|---------------------------------|
| 1. Мені подобається займатися | -2,-1,0,1,2 | Я не люблю фізичні навантаження |
|-------------------------------|-------------|---------------------------------|

|                                                                     |             |                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| фізкультурою                                                        |             |                                                                 |
| 2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною                | -2,-1,0,1,2 | Деякі люди вважають мене холодним та черствим                   |
| 3. Я у всьому ціную чистоту та порядок                              | -2,-1,0,1,2 | Іноді я дозволяю собі бути неохайним                            |
| 4. Мене часто турбує думка, що щось може статися                    | -2,-1,0,1,2 | «Дрібниці життя» мене не турбують                               |
| 5. Все нове викликає у мене інтерес                                 | -2,-1,0,1,2 | Все нове викликає у мене роздратування                          |
| 6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує                      | -2,-1,0,1,2 | Я людина спокійна і не люблю метушитися                         |
| 7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей                 | -2,-1,0,1,2 | Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина                    |
| 8. Моя кімната завжди акуратно прибрано                             | -2,-1,0,1,2 | Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком             |
| 9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці                                | -2,-1,0,1,2 | Я не звертаю уваги на дрібні проблеми                           |
| 10. Мені подобаються несподіванки                                   | -2,-1,0,1,2 | Я люблю передбачуваність подій                                  |
| 11. Я не можу довго залишатися нерухомим                            | -2,-1,0,1,2 | Мені не подобається швидкий стиль життя                         |
| 12. Я тактовний по відношенню до інших людей                        | -2,-1,0,1,2 | Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших                       |
| 13. Я методичний і пунктуальний у всьому                            | -2,-1,0,1,2 | Я не дуже обов'язкова людина                                    |
| 14. Я надто чутливий/чутлива                                        | -2,-1,0,1,2 | Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся                           |
| 15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла наперед                | -2,-1,0,1,2 | Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі                    |
| 16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження           | -2,-1,0,1,2 | Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження                      |
| 17. Я поступлива і схильна до компромісів людина                    | -2,-1,0,1,2 | Я люблю посперечатися з оточуючими                              |
| 18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання              | -2,-1,0,1,2 | Я не дуже наполеглива людина                                    |
| 19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги                 | -2,-1,0,1,2 | Я можу розслабитися в будь-якій ситуації                        |
| 20. У мене дуже жива уява                                           | -2,-1,0,1,2 | Я завжди волію реально дивитися на світ                         |
| 21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу         | -2,-1,0,1,2 | Я скоріше підлеглий, ніж лідер                                  |
| 22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі     | -2,-1,0,1,2 | Кожен має вміти подбати про себе                                |
| 23. Я дуже старанна у всіх справах людина                           | -2,-1,0,1,2 | Я не дуже стараюся на роботі                                    |
| 24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки              | -2,-1,0,1,2 | Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі  |
| 25. Мені подобається мріяти                                         | -2,-1,0,1,2 | Я рідко захоплююсь фантазіями                                   |
| 26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям | -2,-1,0,1,2 | Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво |

|                                                                |             |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| 27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж конкурувати  | -2,-1,0,1,2 | Без суперництва суспільство не могло б розвиватися             |
| 28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи                   | -2,-1,0,1,2 | Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі           |
| 29. У незвичайній обстановці я часто нервую                    | -2,-1,0,1,2 | Я легко звикаю до нової обстановки                             |
| 30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми                          | -2,-1,0,1,2 | Я не люблю витратити свій час на роздуми                       |
| 31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми         | -2,-1,0,1,2 | Я не дуже товариська людина                                    |
| 32. Більшість людей є добрими від природи                      | -2,-1,0,1,2 | Я думаю, що життя робить деяких людей злими                    |
| 33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи             | -2,-1,0,1,2 | Дехто вважає мене безвідповідальним                            |
| 34. Іноді я почуваюся самотньо, сумно і все валиться з рук     | -2,-1,0,1,2 | Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все |
| 35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність                | -2,-1,0,1,2 | Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших                 |
| 36. Мені подобається знаходити нових друзів та знайомих        | -2,-1,0,1,2 | Я волію мати лише кілька надійних друзів                       |
| 37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються       | -2,-1,0,1,2 | Є такі люди, яких я не люблю                                   |
| 38. Я вимогливий і строгий у роботі                            | -2,-1,0,1,2 | Іноді я нехтую своїми обов'язками                              |
| 39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі             | -2,-1,0,1,2 | У мене дуже рідко буває похмурий настрій                       |
| 40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу | -2,-1,0,1,2 | Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними            |
| 41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях          | -2,-1,0,1,2 | Я віддаю перевагу самоті                                       |
| 42. Більшість людей є чесними, і їм можна довіряти             | -2,-1,0,1,2 | Іноді я ставлюся підозріло до інших людей                      |
| 43. Я зазвичай працюю сумлінно                                 | -2,-1,0,1,2 | Люди часто знаходять у моїй роботі помилки                     |
| 44. Я легко впадаю в депресію                                  | -2,-1,0,1,2 | Мені неможливо зіпсувати настрій                               |
| 45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення      | -2,-1,0,1,2 | Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва  |
| 46. Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все      | -2,-1,0,1,2 | Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту  |
| 47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми    | -2,-1,0,1,2 | Іноді мені немає справи до інтересів інших людей               |
| 48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити               | -2,-1,0,1,2 | Я волію приймати рішення швидко                                |
| 49. У мене багато слабкостей та недоліків                      | -2,-1,0,1,2 | У мене висока самооцінка                                       |
| 50. Я добре розумію свій душевний стан                         | -2,-1,0,1,2 | Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене               |

|                                                                        |             |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку            | -2,-1,0,1,2 | Я волію уникати небезпечних ситуацій                         |
| 52. Радість інших я поділяю як власну                                  | -2,-1,0,1,2 | Я не завжди поділяю почуття інших людей                      |
| 53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання                       | -2,-1,0,1,2 | Мені важко стримувати свої бажання                           |
| 54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе                 | -2,-1,0,1,2 | Мені часто щастить, і обставини рідко бувають проти мене     |
| 55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.             | -2,-1,0,1,2 | Я рідко звертаю увагу на чужі переживання                    |
| 56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації                  | -2,-1,0,1,2 | Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях         |
| 57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти | -2,-1,0,1,2 | Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей      |
| 58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити          | -2,-1,0,1,2 | Іноді я купую речі імпульсивно                               |
| 59. Іноді я відчуваю жалюгідною людиною                                | -2,-1,0,1,2 | Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною                   |
| 60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого героя                  | -2,-1,0,1,2 | Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану     |
| 61. Я відчуваю щасливим, коли на мене звертають увагу                  | -2,-1,0,1,2 | Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей       |
| 62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати                    | -2,-1,0,1,2 | Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати          |
| 63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію                               | -2,-1,0,1,2 | Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків  |
| 64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою                      | -2,-1,0,1,2 | Зазвичай у мене рівний настрій                               |
| 65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми           | -2,-1,0,1,2 | Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною       |
| 66. Я привабливий для осіб протилежної статі                           | -2,-1,0,1,2 | Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною              |
| 67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною          | -2,-1,0,1,2 | Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний         |
| 68. Перед подорожжю я планую точний план                               | -2,-1,0,1,2 | Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани |
| 69. Мій настрій легко змінюється на протилежний                        | -2,-1,0,1,2 | Я завжди спокійний і врівноважений                           |
| 70. Я думаю, що життя – це азартна гра                                 | -2,-1,0,1,2 | Життя – це досвід, який передається наступним поколінням     |
| 71. Мені подобається виглядати зухвало                                 | -2,-1,0,1,2 | Я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом          |
| 72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих                          | -2,-1,0,1,2 | Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами                   |
| 73. Я точно та методично виконую свою роботу                           | -2,-1,0,1,2 | Я волію «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції         |

|                                                          |             |                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| 74. Іноді я буваю настільки схвилюваний, що навіть плачу | -2,-1,0,1,2 | Мене важко вивести з себе          |
| 75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове         | -2,-1,0,1,2 | Я не хотів би нічого в собі міняти |

## ДОДАТОК Г

## Соціально-анамнестична анкета

| #  | Питання                         | Варіанти відповіді                |
|----|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1  | Вік                             | Вкажіть вік                       |
| 2  | Стать                           | Чоловік/Жінка/                    |
| 3  | Освіта                          | Основна/Середня/Вища/Інше         |
| 4  | Сімейний стан                   | Одружений(а)/Не одружений(а)/Інше |
| 5  | Умови проживання                | Окрема квартира/Гуртожиток/Інше   |
| 6  | ВПО чи не ВПО                   | Так/Ні                            |
| 7  | Закордоном чи в Україні         | Закордоном/В Україні              |
| 8  | Прихильність до білкової їжі    | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |
| 9  | Прихильність до не білкової їжі | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |
| 10 | Ставлення до грибів             | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |
| 11 | Ставлення до солодкого          | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |
| 12 | Ставлення до алкоголю           | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |
| 13 | Ставлення до тонізуючих напоїв  | Позитивне/Нейтральне/Негативне    |

ДОДАТОК Е

Таблиця 2.6

Кореляція психологічних особливостей та деструктивних моделей харчової поведінки

|                              |         | Обмежувальний тип              | Екстернальний тип              | Емоційний тип                  | Екстраверсія                   | Нейротизм                      | Відвертість                    | Екстраверсія-інтроверсія | Прив'язаність-відособленість | Самоконтроль-імпульсивність | Експресивність-практичність | Емоційна нестабільність-стабільність |
|------------------------------|---------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Обмежувальний тип            | Спірмен | —                              |                                |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | —                              |                                |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p       | —                              |                                |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Екстернальний тип            | Спірмен | 0.85 <sup>*</sup> <sub>9</sub> | —                              |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | —                              |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | <.001                          | —                              |                                |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Емоційний тип                | Спірмен | 0.79 <sup>*</sup> <sub>6</sub> | 0.88 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | —                              |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | —                              |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | <.001                          | <.001                          | —                              |                                |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Екстраверсія                 | Спірмен | 0.37 <sub>8</sub>              | 0.22 <sub>4</sub>              | 0.56 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | —                              |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 71                             | 71                             | 71                             | —                              |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | 0.09 <sub>7</sub>              | 0.10 <sub>3</sub>              | 0.00 <sub>6</sub>              | —                              |                                |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Нейротизм                    | Спірмен | 0.67 <sup>*</sup> <sub>8</sub> | 0.77 <sup>*</sup> <sub>8</sub> | 0.61 <sup>*</sup> <sub>0</sub> | 0.11 <sub>0</sub>              | —                              |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | —                              |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | 0.00 <sub>7</sub>              | <.001                          | <.001                          | 0.24 <sub>5</sub>              | —                              |                                |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Відвертість                  | Спірмен | 0.10 <sub>7</sub>              | 0.19 <sub>4</sub>              | 0.22 <sub>4</sub>              | 0.37 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | 0.02 <sub>4</sub>              | —                              |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | 72                             | —                              |                          |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p       | 0.40 <sub>1</sub>              | 0.09 <sub>9</sub>              | 0.10 <sub>7</sub>              | 0.04 <sub>3</sub>              | 0.72 <sub>1</sub>              | —                              |                          |                              |                             |                             |                                      |
| Екстраверсія-інтроверсія     | Спірмен | 0.33 <sup>*</sup> <sub>8</sub> | 0.27 <sub>9</sub>              | 0.51 <sup>*</sup> <sub>3</sub> | 0.95 <sup>*</sup> <sub>2</sub> | 0.13 <sub>1</sub>              | -0.234 <sup>*</sup>            | —                        |                              |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | 72                             | 72                             | —                        |                              |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | 0.02 <sub>4</sub>              | 0.07 <sub>7</sub>              | 0.00 <sub>6</sub>              | <.001                          | 0.18 <sub>6</sub>              | 0.032                          | —                        |                              |                             |                             |                                      |
| Прив'язаність-відособленість | Спірмен | 0.34 <sub>2</sub>              | 0.49 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | 0.31 <sub>1</sub>              | 0.55 <sup>*</sup> <sub>3</sub> | 0.42 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | -0.098                         | 0.438 <sup>*</sup>       | —                            |                             |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | 72                             | 72                             | 72                       | —                            |                             |                             |                                      |
|                              | p-      | 0.02 <sub>1</sub>              | 0.00 <sub>7</sub>              | 0.04 <sub>2</sub>              | 0.00 <sub>3</sub>              | 0.00 <sub>6</sub>              | 0.208                          | 0.009                    | —                            |                             |                             |                                      |
| Самоконтроль-імпульс         | Спірмен | 0.33 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | 0.42 <sup>*</sup> <sub>4</sub> | 0.55 <sup>*</sup> <sub>0</sub> | 0.281                          | 0.16 <sub>4</sub>              | 0.35 <sup>*</sup> <sub>9</sub> | 0.14 <sub>3</sub>        | -0.173                       | —                           |                             |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | 72                             | 72                             | 72                       | 72                           | —                           |                             |                                      |
|                              | p-      | 0.00 <sub>6</sub>              | 0.01 <sub>7</sub>              | 0.00 <sub>3</sub>              | 0.416                          | 0.09 <sub>8</sub>              | 0.02 <sub>5</sub>              | 0.30 <sub>1</sub>        | 0.158                        | —                           |                             |                                      |
| Експресивність-практичність  | Спірмен | 0.16 <sub>4</sub>              | 0.03 <sub>8</sub>              | 0.04 <sub>9</sub>              | 0.259 <sup>*</sup>             | 0.29 <sup>*</sup> <sub>7</sub> | 0.02 <sub>7</sub>              | 0.19 <sub>9</sub>        | 0.198 <sup>*</sup>           | -0.436 <sup>*</sup>         | —                           |                                      |
|                              | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71                             | 72                             | 72                             | 72                       | 72                           | 72                          | —                           |                                      |
|                              | p       | 0.12 <sub>3</sub>              | 0.14 <sub>1</sub>              | 0.20 <sub>4</sub>              | 0.027                          | 0.02 <sub>9</sub>              | 0.18 <sub>2</sub>              | 0.03 <sub>5</sub>        | 0.045                        | 0.005                       | —                           |                                      |

Кореляція психологічних особливостей та деструктивних моделей харчової поведінки

|                                        |         | Обмежува<br>льний<br>тип       | Екстерналь<br>ний<br>тип       | Емоці<br>огени<br>й тип        | Екстраверсі<br>я | Нейро<br>тизм                 | Відвер<br>тість | Екстраверсія-інтро<br>версія | Прив'язаність-відособленість | Самоконтроль-імпульсивність    | Експресивність-практичність     | Емоційна нестабільність - стабільність |
|----------------------------------------|---------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|
| Емоційна нестабільність - стабільність | Спірмен | -.41 <sup>*</sup> <sub>0</sub> | -.54 <sup>*</sup> <sub>0</sub> | -.62 <sup>*</sup> <sub>1</sub> | 0.065            | .62 <sup>*</sup> <sub>6</sub> | 0.130           | 0.088                        | 0.232 <sup>*</sup>           | .649 <sup>*</sup> <sub>*</sub> | -.726 <sup>*</sup> <sub>*</sub> | —                                      |
|                                        | df      | 72                             | 72                             | 72                             | 71               | 72                            | 72              | 72                           | 72                           | 72                             | 72                              | —                                      |
|                                        | p-      | 0.005                          | <.001                          | <.001                          | 0.142            | <.001                         | 0.068           | 0.187                        | 0.039                        | <.001                          | <.001                           | —                                      |

Діаграма розподілу значень за шкалою «Самоконтроль-імпульсивність»

